

ФОТОУВЕЛИЧЕНИЕ

АВТОМАТНАЯ СЮИТА
МСТИСЛАВА
РОСТРОПОВИЧА **с. 36**



РОДИТЕЛЬСКИЙ ДЕНЬ

РОДНАЯ КРОВЬ
НЕСУЩАЯ ССОРЫ
И РАЗДОР **с. 10**

НЕДЕЛЯ МЭРА

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
ПОМОГАЕМ ДЕТЯМ
С УЧЕБОЙ **с. 4**



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

25.02–04.03

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

VM.RU № 7 (28762)
Рекомендованная
цена 10 рублей

ТВ

ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

**ЗВУЧАТ
ШАГИ:
МОИ
ДРУЗЬЯ
УХОДЯТ**

с. 30



Ушел Андрей Мягков. Его Женя Лукашин из «Иронии судьбы» за 45 лет стал для нас больше, чем друг. Есть у нас народная традиция: каждый Новый год смотреть этот фильм, а значит, «за расставаньем будет встреча»...

ВНИМАНИЕ ПАНДЕМИЯ
БЕРЕГИ СЕБЯ СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ



Московское правительство убедительно просит использовать средства индивидуальной защиты и напоминает о возможности привиться от новой коронавирусной инфекции

ВЛАДИМИР ВЯКИН/РИА НОВОСТИ

Специалисты Министерства обороны России создали для подразделений спецназа, морской пехоты и десантников специальные пайки, которые отличаются повышенной питательностью продуктов, компактными размерами и небольшим весом. В этом году они уже начнут поступать в войска. Вероятно, тягот военной службы для бойцов специальных подразделений станет теперь хоть на немного, но меньше. Разведка, морпехи, десант вообще любят все легкое. Призванные действовать в отрыве от своих тылов и баз снабжения, все свое имущество — оружие, боеприпасы, еду они тащат на себе. Меньше вес пайка — больше вес боеприпасов. Интересно, что бы сказали бойцы прошлых эпох, увидев все эти небольшие коробочки, пакетики, которые способны насытить здоровых мужиков, отмахавших многокилометровый марш-бросок с полной выкладкой. Однажды мне удалось разжиться стандартным однодневным рационом Российской армии — картонной

Пицца особого назначения

МНЕНИЕ

Геннадий О कोरोков nedelya@vm.ru

упаковкой, в которой были консервированные продукты на три приема пищи, чай, порошковый напиток и еще куча приятных мелочей. Паек этот я принес как символический сувенир одному знакомому ветерану. Он задумчиво вертел в руках все эти плоские баночки. «Даже леденцы есть! Это что же, для одного и на одни сутки? В 42-м такую коробку нам бы дали на неделю. И не одному, а на отделение». Самым вкусным на фронте, по его словам, был трофейный персиковый компот в консервных банках. Для наших солдат Великой Отечественной войны хорошее питание — это полный котелок горячих наваристых щей, порция каши. Да, приходилось часто есть гороховый концентрат, консервы, но при любой возможности старались приготовить свежую пищу на огне. Это было одно из лучших средств для поднятия боевого духа.

А если перенестись, к примеру, в эпоху наполеоновских войн, то самым распространенным сухим пайком той поры были ржаные сухари. Сами солдаты говорили так: «Нам бы только мяса жирного, хлеба кислого и чеснока едучего». Будучи подкрепленным этой немудрящей пищей, русский солдат приобретал вид суворовского чудо-богатыря, от которого трепетали армии Востока и Запада. Наверное, для тех, кто входил в Париж в 1814 году, современные сухпаи показались бы сказочной скатертью-самобранкой.



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

Стремление сделать солдатскую пищу как можно меньше и легче, наверное, подспудно и вызвано вековой мечтой о скатерти-самобранке. Небольшой отрез материи, а продуктов дает сколько душе угодно и когда угодно. В ближайшее время это может перестать быть сказкой. И все-таки, несмотря на прогресс, мудрый афоризм легендарного командующего ВДВ Василия Маргелова: «Патроны есть — еда найдется», — забывать не стоит.



ИНИЦИАТИВА

ПОВЫШАЙТЕ ЗНАНИЯ, ВАМ ЭТО ПРИГОДИТСЯ

В России хотят изменить условия исчисления стажа для назначения досрочной страховой пенсии по старости. Правда, лишь для ряда категорий работников. Соответствующий проект разработало Министерство труда и социальной защиты. Изменения коснутся сотрудников, которым постоянно необходимо проходить курсы повышения квалификации.

Минтруд предлагает включить в общий трудовой стаж периоды обучения — когда за сотрудниками сохраняются их рабочие места и зарплата, а работодатели отчисляют за обучающихся работников взносы на обязательное пенсионное страхование. Сейчас эти периоды обучения не входят в общий стаж, необходимый для досрочного выхода на пенсию. «Изменения могут затронуть медиков, педагогов, работников общественного транспорта и представителей других профессий, имеющих право на досрочную пенсию», — сказано в пояснительной записке к законопроекту.

— Согласно федеральному закону № 350-ФЗ, который вступил в силу 1 января 2019 года, есть более 30 категорий граждан, имеющих право на досрочную пенсию, — пояснил юрист Московской коллегии адвокатов Евгений Милехин. — Среди них, например, работники локо-



Представители некоторых профессий учатся всю жизнь, зато, возможно, время учебы будет включаться в общий трудовой стаж

мотивных бригад, геологи, мастера на лесозаготовках. Или, скажем, на тяжелых работах в текстильной промышленности нужно проработать всего 20 лет. При этом страховой стаж не имеет значения: уже в 50 лет

Сам подход к назначению пенсии становится все более дифференцированным

женщина имеет право выйти на пенсию. Время от времени, как пояснил эксперт, части сотрудников действительно приходится учиться. Работникам локомотивных бригад, например, нужно осваивать новые виды электропоездов — их парк в Москве и области сейчас обновляется.

Медиков активно учат борьбе с ковидом. Педагогов — дистанционным технологиям обучения. Вот Минтруд и предлагает включить периоды обучения в трудовой стаж.

— Правительство, что логично, пытается смягчить негативные последствия пенсионной реформы, — считает кандидат социологических наук, преподаватель МГУ Виталий Караев. — И разным категориям граждан дают льготы. Так, например, многодетные матери с тремя детьми смогут выйти на пенсию на три года раньше обычного срока, с четырьмя детьми — на четыре года раньше положенного. Иными словами, сам подход к назначению пенсии становится все более дифференцированным.

Никита Миронов nedelya@vm.ru

ДЕНЬГИ

Металлические монеты выходят из оборота: их себестоимость выше номинала

Доля металлических монет в общем объеме денежной массы неуклонно сокращается.

Одна из причин в том, что россияне все активнее используют безналичные платежи. С начала пандемии коронавируса Россия, по экспертным оценкам, вошла в пятерку стран — лидеров по темпам отказа населения от налич-

ных в пользу безналичных платежей.

— Регулирующие органы делают все, чтобы сократить объем наличных. Фактически происходит вымывание из оборота металлических денег, — говорит президент Ассоциации российских банков Гарегин Тосунян.

По его словам, чеканка мелких монет обходится дороже их номинала, и копейки почти вышли из оборота.



В отличие от металлических копеек рубль еще держится, он в ходу

— А монеты, номинированные в рублях, еще могут послужить, — уверен эксперт. По его словам, многое, как ни странно, будет зависеть от курса рубля. Финансовый аналитик Андрей Галицкий считает, что любителям свиней-копилки с мелочью пора от них избавляться.

— Лучше заведите в банке текущий счет и пополняйте его, когда есть возможность. Делать это можно

и онлайн. К тому же, как показывает практика, на такой счет кидают не 10–20 рублей, как в копилку, а значительно больше. Соответственно, и сумма, которую вы скопите, скажем, за год, будет существенно больше, — отмечает эксперт. — Кстати, первый взнос на подобном счету может быть как раз на сумму из вашей копилки.

Борис Орлов nedelya@vm.ru

ФОТО НЕДЕЛИ

19 февраля, пятница, 16:24

В московском «Театре Луны» прошел VII ежегодный хореографический конкурс-фестиваль. Яркое, красочное, зажигательное зрелище стало запоминающимся праздником для всех поклонников танца — классического, народного и современного. На этой фотографии вы видите фрагмент выступления юных участниц студии Flap, задорно исполняющих русскую плясовую.



НАТАЛИЯ НЕЧУКВА

ГЛАВНОЕ

ВЕК ХРАНИТЬ БУДУТ

В МВД предложили хранить отпечатки пальцев россиян до их смерти или до достижения столетнего возраста. По мнению авторов законопроекта, жить мы стали дольше, а значит, нужно внести изменения в статью закона. Увеличивается число граждан старше 80 лет, а в преклонном возрасте нередки случаи, когда человек забывает свой адрес и даже имя. Поэтому дактилоскопические данные предложили хранить дольше.

ПРАВО НА ОШИБКУ

Общероссийское объединение пассажиров выступило с инициативой: обязать авиакомпании не брать плату за внесение исправлений в авиабилеты. Их обращение пока рассматривают в Минтрансе. Авторы инициативы предлагают не заставлять оплачивать сборы, если в билете допущено не более одной ошибки в фамилии и в номере паспорта. Общественники считают несправедливым, что в авиабилетах не допускаются неточности в отличие от железнодорожных.

ПОЕДЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Министерство просвещения предлагает поддержать семьи, которые планируют поехать отдыхать на море или в санаторий всем составом. Директор департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Минпросвещения Наталия



Февраль в этом году выдался очень снежным. И судя по огромным сугробам, зима уйдет не скоро (1). Сколько бы ни стоили цветы 8 Марта, ни одна женщина не останется в праздник без мимозы или тюльпанов (2)

Наумова сообщила, что таким семьям можно дать право на налоговый вычет или скидки на покупку путевок или билетов.

ВОТ ВАМ И ЦВЕТОЧКИ

В этом году цветы к 8 Марта могут подорожать на 40 процентов из-за проблем с поставками импортного товара. Как рассказал президент ассоциации «Теплицы России» Алексей Ситников, стоимость цветов может подниматься каждый день, добавив, что традиционно к празднику розы-тюльпаны дорожают на 20 процентов.

ПОЛИЦИЯ ПРИСМОТРИТ

Россиян, которые перебрали с алкоголем, в медвытрезители будет от-

возить полиция. А если захмелевший человек буйно ведет себя дома, то его тоже могут отправить в вытрезитель, но только с заявления тех, кто с ним находится или сожительствует. Порядок доставления нетрезвых граждан в вытрезители разработали в МВД. В проекте приказа говорится, что, если нужно, сотрудники полиции могут оказать и первую помощь, и вызвать бригаду скорой. Перед тем как направить пьяного в медорганизацию или на медосвидетельствование, полицейские установят личность гражданина, а также проверят по оперативно-справочным и розыскным учетам. Если у человека не будет показаний для помещения в стационар, то его направят в медвытрезитель.



АГЕНТСТВО ГОРОДСКИХ НОВОСТЕЙ МОСКВА, АРТЕМ ГЕОДАВНИЙ / ГИАС

НОВАЯ ЭПОХА

Зима в этом году оказалась более снежной и морозной, чем ожидали. А в феврале выпала почти двойная норма осадков. Как объяснила главный специалист метеобюро Москвы и области Татьяна Позднякова, это связано с наступлением новой климатической эпохи. Метеоролог не исключила, что в ближайшие годы погодных катаклизмов может быть еще больше. Шапки и шубы убирать пока рано, так как март теплой погодой не порадует. В начале первого весеннего месяца температура воздуха днем будет около 12 градусов ниже нуля, а ночью будет понижаться до минус 20–25 градусов.

Вера Голубкина
nedelya@vm.ru

НЕДЕЛЯ МЭРА



18 февраля 2021 года Мэр Москвы Сергей Собянин (слева на первом плане) на презентации проекта «Цифровой репетитор» (1). 16 февраля 2021 года. Новостройка на улице Кубинке, построенная по стандартам программы реновации (2)



ВАС ЖДЕТ ЦИФРОВОЙ РЕПЕТИТОР



Марьяна Шевцова
nedelya@vm.ru

Вручение премии Москвы 2020 года в области обеспечения безопасности и награждение лауреатов премии в области спорта и туризма, запуск проекта «Цифровой репетитор», старт проекта сопровождаемого проживания молодых инвалидов, посещение дома, построенного по программе реновации, — таким был рабочий график мэра Москвы Сергея Собянина на минувшей неделе.

Помощник в учебе

В столице запустили уникальный социальный проект «Цифровой ре-

петитор», он заработал в 80 школах города.

— Надо иметь в виду, что при онлайн-образовании, конечно, мы постарались, чтобы знания у ребят были достойными. Мы все понимаем, что не везде и не всем это удалось. И абсолютно востребовано подтянуть знания по ключевым предметам у школьников и дать им такую возможность, — сказал Сергей Собянин. Многие семьи нанимают репетиторов, но есть категория учащихся, у которых нет на это материальной возможности.

— И мы должны им дать шанс быть на уровне других, — подчеркнул мэр Москвы. Занятия будут проходить на платформе «Московская электронная школа». Подтянуть знания можно будет по ключевым учебным предметам.

Важные навыки жизни

Еще один важный проект — сопровождаемое проживание — мэр столицы запустил для молодых инвалидов с ментальными особенностями.

Несмотря на то, что многие дети-сироты попадают в семьи, некоторые ребята с ментальными нарушениями оказываются в психоневрологических интернатах, хотя часть из них могли бы адаптироваться к обычной жизни.

— Первый проект, реализуемый на городской площадке, — по сути дела, такой тренинговый центр, когда молодых людей обучают в течение нескольких лет самостоятельной жизни: ведению хозяйства, планированию жизни. Причем их не содержат изолированно,

а наоборот, стараются, чтобы они вышли в жизнь: общались со сверстниками, работали на каких-то предприятиях, учились в колледжах, — пояснил Собянин.

Переезд близок

Мэр столицы посетил новый жилой дом в Можайском районе, который построили недавно по программе реновации.

— Четыре дома введено уже в Можайском районе, но ваш дом — один из первых, который был изначально спроектирован и построен по стандарту программы реновации. У него и внешний вид уже другой, и первые этажи иначе спроектированы, и планировка комнат другая, и площадь квартир побольше, — сказал Сергей Собянин.

Всего в этом районе в программу включено 148 домов.

Награды героям

Глава города вручил премию Москвы в области обеспечения безопасности. Лауреатами стали сотрудники органов охраны правопорядка и других ведомств, которые отвечают за безопасность в городе.

— Место подвигу есть всегда, и в мирное время. Задачи, которые стоят перед органами безопасности, правоохранительными органами, — сложные, важные и, конечно, очень необходимые для горожан, — заявил Сергей Собянин.

Также мэр вручил премии в области физической культуры, спорта и туризма. — Я очень рад, что даже в это нелегкое время наши спортсмены участвовали и в международных, и в российских соревнованиях и завоевали две с половиной тысячи медалей, — сказал мэр.

ЦИФРА

250 000

москвичей присоединились к платформе crowd.mos.ru. За 7 лет существования с ее помощью провели 30 проектов по развитию Москвы, воплотили тысячи предложений. В частности, благодаря идеям горожан в офисах МФЦ появились Wi-Fi и униформа сотрудников.



СОЦСЕТИ



Сергей Собянин
[@MosSobyanin](https://twitter.com/MosSobyanin)

С 22 января открыты 86 музеев, в театрах идут премьерные спектакли. Правилом посещения все еще строгие: надо носить маски, заполнять залы только наполовину. Но настроение уже совсем другое. Ждем яркую, насыщенную культурными событиями весну.

На этой неделе рассказывал о масштабном обновлении медтехники в городских больницах и поликлиниках. В ближайшие годы поставим около шести тысяч новейших аппаратов. Параллельно обновляем сами здания. В программу реконструкции до 2024 года вошли 137 устаревших детских и взрослых поликлиник.

Семь лет назад мы создали ресурсный центр «Мосволонтер». Он стал крупнейшим центром поддержки добровольческого движения в России. Объединил НКО, волонтерские центры вузов, бизнес и неравнодушных москвичей. Любой может прийти в «Мосволонтер» с вопросом: чем я могу быть полезен? Здесь не только подскажут, но и научат, помогут сделать свой социальный проект.

Туристическая отрасль Москвы сильно пострадала от пандемии. Выдержать удар помог внутренний туризм: столица приняла почти 13 миллионов гостей из регионов нашей страны. Чтобы поддержать туристическую индустрию, объявили конкурс на лучшие инновационные туристические продукты.

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

РАЗРАБОТКА ВАКЦИНЫ ОТ КОРОНАВИРУСА В ОБЛЕГЧЕННОМ ЕЕ ВАРИАНТЕ ВЫШЛА НА СТАДИЮ КЛИНИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ. ЕЕ ДЕЙСТВЕННОСТЬ МОЖНО БУДЕТ ОЦЕНИТЬ ЧЕРЕЗ ГОД



Василиса Чернявская
nedelya@vm.ru

В своем личном блоге мэр Москвы Сергей Собянин сообщил, что разработанная учеными из Института имени Гамалеи вакцина «Спутник V» доказала свою эффективность и безопасность.

— Прививку уже сделали почти 600 тысяч москвичей, — отметил мэр.

Теперь клинические исследования вакцины запустят в Москве среди подростков. — Важно защитить от коронавируса не только взрослых, но и детей. Для этого на базе Детской городской клинической больницы имени Башляевой будут проведены три фазы клинического исследования вакцины «Спутник V» для детей в возрасте от 14 до 18 лет, — написал глава города.

Также в ближайшее время совместно с Институтом имени Гамалеи город проведет несколько крупномасштабных исследований, касающихся вакцинации от коронавируса.

В том числе и эпидемиологическое исследование устойчивости иммунитета после вакцинации от COVID-19.

— Две тысячи человек, получивших первый компонент вакцины от трех до шести месяцев назад, будут ежемесячно (с февраля по август) сдавать тест на наличие антител, — сообщил подробности мэр. — Таким образом, мы увидим динамику изменений, которые произойдут у каждого из участников исследования спустя 9–10 месяцев или даже год после вакцинации. Это позволит понять, потребуется ли повторная вакцинация от COVID-19 накануне очередного эпидемиологического осенне-зимнего сезона.

Разрабатывают специалисты и другие виды защиты от ковида. Так, готовится к клиническим испытаниям назальная форма «Спутника V».

ЦИФРА

3 000

добровольцев примут участие в широкомасштабном тестировании еще одной российской вакцины от коронавируса, которую разработал центр имени Чумакова.

— Данный препарат не заменит полноценной вакцинации, но может быть полезен как дополнительная форма защиты, — отметил Сергей Собянин.

Важными исследованиями мэр назвал и испытания однофазной вакцины «Спутник Лайт».

— Новый препарат призван устранить основной недостаток классического «Спутника V» — наличие двух компонентов, — пояснил он.

Для вакцинации «Спутником Лайт» достаточно будет одной прививки, а иммунитет начнет формироваться уже спустя неделю после вакцинации и достигнет максимума через четыре недели.

Сергей Собянин отметил, что «Спутник Лайт» уже прошел первые фазы испытаний. «У всех, кто его получил, сформировался иммунитет от COVID-19. А сам препарат переносится организмом как обычная прививка», — написал он. В международных клинических исследованиях, по его словам, будут участвовать шесть тысяч человек: по три тысячи из России и ОАЭ. Российская часть исследований пройдет в столице на базе десяти поликлиник. Поучаствовать в них сможет любой совершеннолетний гражданин, если он не имеет противопоказаний и не проходил ранее вакцинацию «Спутником V».

А пока в Москве продолжается бесплатная вакцинация уже зарекомендовавшим себя «Спутником V». Всего в столице работают 100 пунктов вакцинации в городских поликлиниках, также привиться можно в ряде частных клиник и в мобильных пунктах, число которых увеличивают по мере роста желающих сделать прививку.



20 января 2021 года. Выездной пункт вакцинации от коронавируса в ГУМе. Он открылся одним из первых

ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

Вакцинация против коронавируса в столице идет полным ходом.

Причем большинство тех, кто сделал прививку, отмечают, что негативная реакция организма минимальна.

— Чтобы привиться от ковида, я выбрала поликлинику, расположенную ближе к дому, — рассказала москвичка Кристина Кулагина.

Женщина уже получила оба компонента вакцины. По ее словам, на следующие дни после укола ощущалось легкое недомогание, температура была чуть выше 37 градусов, но все симптомы, похожие на начинающуюся простуду, прошли достаточно быстро.

— Остается сдать анализ и выяснить количество полученных антител, но уверена, что защита будет хорошей, — отметила она.

В медучреждении прививку сделала и сотрудница спор-

тивного комплекса «Лужники» Наталья Килессо. Первую инъекцию она получила незадолго до Нового года. По ее мнению, возможность получить защиту от опасной инфекции — один из лучших подарков, который город сделал своим жителям.

После первого укола ни предполагаемого озноба, ни местных реакций в месте укола не ощущалось.

— Второй этап прошел 12 января, — продолжила Наталья Килессо. — На вто-

рой день после укола было ощущение начинающейся простуды. Но и недомогание, и чувство вялости прошли за полдня. Через три недели после вакцинации

Наталья получила результат анализа, согласно которому организм выработал достаточное количество антител, чтобы противостоять опасной инфекции.

Василиса Чернявская
nedelya@vm.ru

Я так лечусь

ПРИВИВКА НА ВЫЕЗДЕ

В выездных пунктах вакцинации сделать прививку от коронавируса можно в любое удобное время без записи. Своим опытом вакцинации в таком пункте поделился аллерголог-иммунолог Парвиз Азизов. Вместе с женой они сделали прививку в выездном пункте, который расположился в Главном универсаме.

— С собой нужно иметь только паспорт и, если есть, полис ОМС, — рассказал Азизов.

Процедура проста: вначале медики расспрашивают о самочувствии, измеряют температуру и давление, узнают, есть ли противопоказания. Только после этого ставят укол.

— Было небольшое недомогание, но в целом первый период прошел спокойно, — описывает свои ощущения Парвиз Азизов.

В феврале ему и его супруге поставили вторую дозу вакцины. Теперь им остается дождаться показателей, которые покажут наличие иммунитета к коронавирусу.



27 января 2021 года. Медицинская сестра Елена Занегина делает прививку от коронавируса москвичке Елене Кузнецовой в пункте вакцинации, расположенном в городской поликлинике № 210

ВЫПЛАТЫ К ЮБИЛЕЮ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ МОСКОВСКИЕ СЕМЕЙНЫЕ ПАРЫ, ОБРАТИВШИЕСЯ С СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ЗАЯВКОЙ В ЦЕНТР ГОСУСЛУГ



Марьяна Шевцова
nedelya@vm.ru

Государственная услуга по приему документов для назначения единовременной выплаты юбилярам супружеской жизни передана Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы в центры госуслуг «Мои документы» с 3 июня 2019 года. — Обратиться за услугой могут супружеские пары, отметившие 50, 55, 60, 65 или 70 лет совместной жизни, —

ния за выплатой представитель центра — как правило, это руководитель офиса — поздравляет супругов с праздничной датой и вручает им письменное поздравление от мэра Москвы. Совсем недавно, в январе этого года, оформить выплату по случаю юбилея со дня свадьбы в центр «Мои документы» района Фили-Давыдково пришли супруги Юрий Ильич и Людмила Александровна Шестаковы. Они отмечают 50-летие семейной жизни. Их история знакомства очень романтична. Можно сказать, что это была любовь с первого взгляда.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Анастасия Загородникова
заместитель
директора по связям
с общественностью
центров госуслуг
«Мои документы»
Москвы

Мы рады, что помогаем поздравить горожан с этим значимым в жизни каждой семейной пары событием. Большая честь лично выразить слова восхищения супругам, на протяжении полувека хранящим любовь друг к другу. Юбилеи делятся с нами своим опытом и секретами семейного счастья. Эти житейские истины бесценны, они таят в себе мудрость многих поколений и оказываются очень полезными.

— Мы вместе с компанией друзей пошли в поход, — рассказывает Юрий Ильич. — Помню, мне на следующий день нужно было очень рано вставать на работу, поэтому в ночь с субботы на воскресенье я решил не спать и остался у костра.

В какой-то момент к нему подошла девушка, с которой они разговорились и поболтали всю ночь.

— Утром я уехал и даже не взял ее номер телефона, — продолжает он. — А спустя несколько дней я понял, что очень хочу ее снова увидеть. Через общую знакомую молодой человек узнал номер рабочего телефона Людмилы и позвонил ей. — Я совершенно не ожидала, что он позвонит, и была приятно удивлена, — вспоминает Людмила Александровна.

А уже через полгода Юрий и Людмила сыграли свадьбу. Супруги Шестаковы очень ценят друг друга и трепетно берегут свои отношения. По словам Людмилы Александровны, для них семья — большая ценность и огромное счастье.

17 февраля 2021 года Юрий и Людмила Шестаковы день своей свадьбы, которая состоялась 50 лет назад, помнят, словно поженились только вчера

ПОЛВЕКА ВМЕСТЕ

рассказали в пресс-службе центров госуслуг. — Для получения услуги важно, чтобы оба супруга или один из них проживали и получали пенсию в Москве.

За выплатой можно обратиться за месяц до юбилейной даты. Услуга оказывается по экстерриториальному принципу, то есть в любом ближайшем центре.

— Основные документы, которые понадобятся для оформления услуги, — это заявление, паспорта обоих супругов, свидетельство о браке, а также номер счета и банковские реквизиты для перевода денежных средств. В некоторых случаях список документов может меняться в зависимости от обстоятельств, — уточнили в «Мои документы».

В 2021 году по случаю золотой свадьбы (50 лет) москвичи получают 21 902 руб. Супруги, отмечающие изумрудную (55) и алмазную (60) годовщины — 27 377 рублей. В честь 65-летнего и 70-летнего брака выплата составит 32 853 рубля.

Сотрудники центров госуслуг стараются создать для юбиляров торжественную обстановку. В день обраще-



Не семья, а золото!

Акция «Вечерки»

Если вашему счастливому браку более 50 лет, поделитесь с нами своей историей! Рассказы и фотографии присылайте на nedelya@vm.ru или по почте на адрес редакции

НЕ БОИМСЯ ПЕРЕСОЛИТЬ



15 февраля 2021 года. Рабочий ГБУ «Автомобильные дороги» управляет машину-распределитель ПГМ твердыми реагентами



Алексей Хорошилов
nedelya@vm.ru

Примерно 2,5 килограмма на квадратный метр — в таком количестве применяются противогололедные материалы (ПГМ) в Москве. Много это или мало, опасны ли реагенты для экологии и почему «ВМ» рассказала руководителю аппарата Национальной ассоциации зимнего содержания дорог Анна Климентова. По ее словам, столица отнюдь не на первом месте по объемам используемых зимой

Я так считаю

реагентов. Некоторые борцы за экологию зачастую безосновательно утверждают, что в Москве слишком много применяют противогололедных средств по сравнению с другими странами. Как указывает Климентова, это не так. Официальная статистика гласит, что, например, в Нью-Йорке, который по климату схож с Сочи и где снег — это редкость, за сезон используется порядка миллиона тонн реагентов. В расчете на одного жителя получается 50 килограммов. В Москве — самом крупном северном мегаполисе мира — этот показатель составляет 25 кило на человека. В Финляндии, более близкой нам по климату, экологи допускают использование до восьми килограммов реагентов на квадратный метр улицы.

Еще один важный момент — безопасность используемых средств. С 2000 года в Москве действует расширенная комиссия, в которую входят

дорожные, ветеринарные, медицинские и другие институты. Одной из ее задач было решить, чем заменить песок, которым в то время посыпали зимой дороги и тротуары.

— Песок, который до сих пор применяется в некоторых городах России, — мелкодисперсный. Весной он высыхает и поднимается ветром в воздух, — рассказывает Анна Климентова. — Есть такое заболевание — силикоз. Это когда частицы песка попадают в легкие и не выводятся из организма.

Эксперты проанализировали песок, который сметали с дорог в городах России, и установили, что он относится к от-

ходам второго класса опасности, поскольку смешивается с остатками резины, мазута, бензина и тому подобным. Более того, если просчитать всю логистику использования песка, то выясняется, что хотя он и в разы дешевле солевых противогололедных смесей, но вытягивает из бюджета гораздо больше средств.

В Москве сегодня применяются три вида ПГМ: твердые, жидкие и комбинированные. Твердые — это хлористый натрий (поваренная соль), хлористый калий (тоже соль) и формиат натрия, снижающий воздействие противогололедных материалов на окружающую среду и металл. Жидкие реагенты — это по сути соленая вода. Комбинированные противогололедные материалы применяются для обработки тротуаров. К ним добавляется мраморная крошка. Именно ее (не соль) можно заметить на тротуарах.

ОХОТА К ПЕРЕМЕНЕ РАБОЧИХ МЕСТ

**СМЕНИТЬ ПРОФЕССИЮ
В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ — НЕЛЕГКАЯ
ЗАДАЧА. ЭКСПЕРТЫ ЦЕНТРА ЗАНЯТОСТИ
«МОЯ РАБОТА» ДАЛИ НЕСКОЛЬКО
СОВЕТОВ ЛЮДЯМ СТАРШЕ 50 ЛЕТ**

Профессиональное выгорание и постоянный стресс — главные причины, заставляющие людей менять направление деятельности. Но чем старше человек, тем сложнее ему решиться на такой серьезный шаг. Эксперты рассказали, как избавиться от страхов и начать карьеру с чистого листа. Чаще всего останавливает от смены работы неодобрение со стороны близких. — Мнение родных, безусловно, важно, но оно не

должно быть определяющим, — уверяют эксперты. — Ориентируйтесь только на личные доводы и ощущения. Еще одна причина — возможное недоверие работодателя. К смене направления на собеседовании могут отнестись по-разному. Но, по словам экспертов, если интервьюер поменял вектор профессиональной деятельности осознанно и может аргументировать свой выбор, то, как правило, работодатель лояльно относится к такому кандидату.

— Ваша задача — убедить работодателя в том, что вы заслуживаете получить эту должность, — пояснили в «Моей работе». Пугает в зрелом возрасте и более низкая оплата труда. Но нужно помнить, что это временное явление. — Когда вы получите базовые знания и практику в компании, велика вероятность, что карьерный рост и увеличение заработной платы произойдут гораздо быстрее, чем ожидалось, — отметили эксперты центра занятости.

СПРАВКА
Пройти переподготовку и получить новую профессию можно в Центре дополнительного образования «Профессионал». Там для безработных москвичей, жителей старше 50 лет и мам дошкольников подготовили 75 курсов по различным направлениям. Также есть программы обучения кандидатов под запрос работодателя.

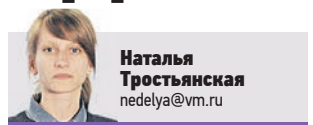


16 февраля 2021 года. Иван Гусаров нашел работу в музее-панораме «Бородинская битва» с помощью центра «Моя карьера»

А еще после 50 лет труднее начинать все сначала. — Внутренний страх, что вам вновь предстоит тяжелый путь с самых азов, — отголоски воспоминаний о первом опыте работы. Побороть сомнения поможет понимание того, что вы уже не выпускник вуза с отсутствием опыта и имеете много базовых знаний, — пояснили эксперты. Справиться с переживаниями и сомнениями соискателям помогают и в центре «Моя карьера». Например, в нем действует специальная программа по трудоустройству людей старше 50 лет. Так, один из ее участников, 58-летний Иван Гусаров, буквально через две недели после обращения в центр уже нашел новую работу. Теперь он работает смотрителем в музее-панораме «Бородинская битва». — Приятно удивило то, как меня приняли в центре занятости, — поделился Гусаров. — Сразу были видны профессионализм и искреннее желание помочь. У Ивана Акимовича два высших образования. Последние годы он выполнял частные заказы, но понял, что хочет иметь стабильный доход, и стал искать работу. — Я очень рад, что мне смогли помочь, — сказал Иван Гусаров. — Много лет назад супруга обращалась в службу занятости, поэтому есть с чем сравнить — сейчас это действительно эффективный госуственный помощник в трудоустройстве.

Марьяна Шевцова
nedelya@vm.ru

ЗДЕСЬ КУЛЬТИВИРУЮТ СТИХИ



Наталья Тростянская
nedelya@vm.ru

По базе Библиотеки № 76 имени Лермонтова открылась библиотека поэзии. Здесь ждут читателей и авторов стихотворных произведений. — Мы хотим охватить все аудитории, которые так или иначе связаны с поэзией, — говорит куратор библиотеки поэзии Дмитрий Савлович. — У нас будут проходить лекции, мастер-классы, поэтические концерты и перформансы. Налето нынешнего года, например, уже запланирован марафон по непрерывному чтению стихов. Он продлится больше суток. Это будет



12 февраля 2021 года. Генеральный директор Централизованной библиотечной системы ВАО Олег Жаденов в библиотеке поэзии

новый рекорд России, а возможно, и мира. — Также у нас есть видеостудия, куда мы приглашаем интересных гостей, — рассказывает Савлович. — Так, в проекте «Грибют поэзии» мы просим известных лю-

дей рассказать, что для них значит поэзия, и прочитать любимые стихи. Самые частые ошибки начинающих поэтов разбирают критики на шоу Poetry talk. А участники проекта «Ничего лишнего» читают

собственные стихи так, как чувствуют, показывая зрителям себя настоящих, а не свои сценические образы. — И это только начало, — уверен генеральный директор Централизованной библиотечной системы Восточного округа Олег Жаденов. — Наша цель — создать национальную библиотеку поэзии. В фонде библиотеки уже более 5000 книг. Сейчас здесь работают над энциклопедией поэзии конца 1980-х — начала 2000-х годов. Это время «невидимых» поэтов: сборники с их творчеством считаются раритетами. — Если у кого-то есть такие книги, мы с удовольствием их примем, — подчеркивает Жаденов. — Хотим собрать все, что осталось, и по возможности переиздать.

**СКОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ?
СЛОЖНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ?
ДИСКОМФОРТ В СУСТАВАХ?**

Новый усиленный природный комплекс "Меланекс Сустолад" разработан для здоровья костей и суставов из природного сырья высшего качества ведущими технологами Алтая!

В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"*
КАЖДЫЙ ЖЕЛАЮЩИЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ
2 УПАКОВКИ "МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД" СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО.
Просто позвоните, назовите промокод программы, и мы вышлем Вам посылку!

Компоненты в составе "Меланекс Сустолад" способствуют: облегчению движений; улучшению циркуляции крови; комфорту в спине и суставах.

ВНИМАНИЕ!
Программа работает только **до 25 марта 2021** **1083**
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО, ВЫДАЕТСЯ СТРОГО НЕ БОЛЬШЕ 2 УПАКОВОК В ОДНИ РУКИ.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Телефон горячей линии: **8-800-301-30-89** Звонок бесплатный

* Информация об организации акции, о правилах ее проведения, количестве, количестве, сроках, дате можно узнать по телефону 88003013089. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатхеева И.В. ИНН 501154295702. ОГРН 31958580079759 от 01.07.2019 г. Melanex Sustolad

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ

Память — штука ненадежная. Но есть события и впечатления, которые навсегда остаются в ней. В «ВМ» № 50 от 17 декабря воспоминаниями о Москве своего детства делился историк Александр Васькин. Предлагаем читателям новую публикацию.

Моя маленькая Москва — это, конечно же, моя малая родина: квартал Грайвороново, 90А, в районе Текстильщики. Он состоит из одиннадцати пятиэтажек, построенных в свое время для рабочих Карачаровского механического завода — известного московского предприятия, которое очень многое сделало для нашего города. Шпиль главного здания МГУ и лифты в нем — продукция этого предприятия, как и металлоконструкции Кремлевского дворца съездов, Цирка на проспекте Вернадского и эллинг для павильона «Космос» на ВДНХ.

Так вот, в этом квартале, в одном из домов, получила квартиру моя бабушка, которая работала на Карачаровском заводе врачом. Здесь я и родился. Мы жили в крайнем подъезде на третьем этаже. Я часто из окна любовался березой, которая растет там до сих пор.

Грайвороновская улица, Волжский бульвар, Саратовские проезды — по большому счету они уже в моей ДНК. И это ведь не громкие слова. Мы все — «родом из детства». Сегодня, когда в жизни бывают какие-то сложные моменты, приезжаю сюда. Походишь, погуляешь по родным местам — и мысли как-то сами собой раскладываются по полочкам. Да и грусть уходит. Наверное, все дело в приятных воспоминаниях. А вспомнить всегда есть что.

Вот, например, во дворе за домом мы с друзьями, еще дошкольниками, как-то раз пытались поймать птицу. Нам кто-то сказал, если взять коробку из-под печенья, подпереть ее палкой, к которой привязана веревка, получим безопасную ловушку для птиц. Оставалось приманить их кормом. А как только они прилетят, мы, спрятавшись в траве, дернем за веревку и станем счастливыми обладателями какой-нибудь сказочной птицы. На самом деле, нам не столько важно было кого-то поймать, сколько интересен был сам процесс. Но, оказалось, рисовую крупу московские птицы не жалуют. По крайней мере, к нам никто так и не прилетел.

Или вот еще. Когда я приезжаю сюда, обязательно



РОМАНТИКА ЛЮБИМОГО РАЙОНА



медленно иду тропой мимо детского сада к булочной. В детстве каждый раз, когда меня отправляли за хлебом, я шел так же медленно, не торопясь, все высчитывал, хватит ли мне сдачи, чтобы купить булочку и угостить друзей. Самая вкусная — плюшка «Московская», сердечком. Ее хватало на большую компанию — человек на 5–6. Я бы с удовольствием и сейчас съел плюшку из детства, но на месте булочной теперь продают шаурму.

А вот спортивная площадка слева от детского сада стоит на своем историческом месте. В мое время она была немного попроще, но те же брусья, турники — все это было. Я подтягивался 18 раз. Больше у меня, к сожалению, никак не получалось, хотя очень хотелось. Сами понимаете, в районе с такими романтическими названиями улиц, как Газгольдерная, Грайвороновская, шоссе Фрезер, крайне желательно

было находиться в хорошей физической форме.

В школу ходил в соседний двор. Там рядом стоят две типовые советские школы. Я учился в 489-й. Отлично помню 1 сентября 1979 года. Я так рвался в первый класс! Вскочил с утра пораньше, надел новенькую форму и с огромным букетом гладиолусов довольный пошел в школу. Правда, первые впечатления оказались смазанными: я сильно удивился и даже немного расстроился, когда не увидел на линейке своих друзей из детского сада. Дело в том, что я октябрьский, поэтому в школу пошел на год раньше остальных.

Но в целом в школе мне нравилось. В свое время она боролась за право носить имя академика Сергея Королева. И даже в пионеры нас посвящали у Музея космонавтики — перед памятником «Покорителям космоса». Сам я в то время хотел служить во флоте, но судьба распорядилась иначе. После школы решил поступать в МАДИ — Московский

РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ МОСКВЫ АЛЕКСЕЙ ЕМЕЛЬЯНОВ ЗНАЕТ ПОЧТИ ВСЕ О СТАРИННЫХ ОСОБНЯКАХ, КОТОРЫЕ УКРАШАЮТ СТОЛИЦУ. КАЖДЫЙ ГОД ПОД КОНТРОЛЕМ ЕГО ВЕДОМСТВА В ГОРОДЕ РЕСТАВРИРУЮТ ОКОЛО 200 ОБЪЕКТОВ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ, И РЕЕСТР ПАМЯТНИКОВ ПОСТОЯННО ПОПОЛНЯЕТСЯ. ОДНАКО СЕГОДНЯ ОН РАССКАЗЫВАЕТ О МЕСТАХ И ЗДАНИЯХ, КОТОРЫЕ НЕ НАХОДЯТСЯ ПОД ОХРАНОЙ, НО ПАМЯТНЫ И ДОРОГИ ЕМУ С ДЕТСТВА.

АНТОНЕРЛО



Я так
ПОМНЮ



4

автотранспортный институт. На экзамене рядом со мной сидел какой-то парень, только что из армии. «Ничего, — говорит, — со школы не помню, помоги мне решить задачи». В итоге он набрал 9 из 10 баллов, а я «пролетел». Видимо, что-то напутал, когда вторых заносил свои ответы в чистовик. Надо сказать, в 1990 году МАДИ уже вовсю готовился к XXI веку: не важно, как ты решаешь,

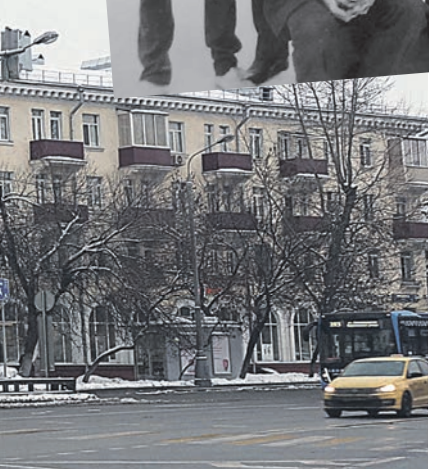
главное — в таблицу записать правильные ответы, которые проверяла ЭВМ. Вот так я, молодой человек родом из рабочего района, попал на Карачаровский механический завод. Год проработал в сборочном цехе, где вместе с другими собирал лифты. Конвейер запускали уже в 7 утра, а придти на работу нужно было еще раньше. Ходил на завод пеш-

Екатерине Великой перешла к графу Алексею Орлову-Чесменскому. Наверное, как и многие мои ровесники, я воспринимал его как элемент парка, а оказалось, что водоем — своего рода хранитель истории. Истории красивейшей усадьбы Садки. Позже, когда конюшни стали орловскими рысаками стали «прошлым», здесь появились ткацкие предприятия и подмосковные дачи. И во все времена это было частью большой истории. А сам Дворец спорта — это же тоже огромная ее глава: про то, как в Москве появился свой Детройт — АЗЛК. Автозавод, выпускавший «Москвичи», которые выигрывали ралли, развозили хлеб, доставляли простых советских граждан до дач и курортов... Конечно, его работникам нужен был и свой спортивный дворец. В детстве мы проходили практику на Московском жировом комбинате, который в этой местности появился в 1936 году. Правда, с историей предприятия я познакомился гораздо позже. Но было интересно также узнать, что именно из-за низины, в которой он расположен, из-за долины реки Нищенки в 1904 году (когда его еще и в помине не было) воздушные порывы знаменитого московского урагана обрушились на села Грайворонovo и Карачарово и докатились до Лефортова, вырвав с корнями Аннегофскую рощу, и понеслись дальше — до Сокольников. Так я стал понимать взаимосвязь районов города. Так расширились границы моей маленькой Москвы.

СДС — здания, возведенные для строителей Дворца советов (знаменитой высотки 1930-х, которой так и не суждено было появиться), заворачивали в Саратовский проезд, который казался нам чуть ли не Бродвеем. Здесь и сейчас красиво, а тогда все эти арки, лепнина — архитектура домов СДС казалась нам какой-то праздничной, что ли. Много позже я узнал, что названия «Саратовский» и «Саратовская» — потому что к Газгольдерной улице из-под Саратова через поселок Развилка в Московской области протянули первый в СССР и второй в мире магистральный газопровод. Только представьте, каким праздником в 1940–1950-е был для москвичей привычный нам газ в квартире.

Особое впечатление всегда производил Дом культуры «40 лет Октября» на Рязанском проспекте. Он стоял особняком. Такой величественный — почти дворец. Хотя это был обычный ДК — с кружками, секциями и сценой для концертов. К слову, несмотря на интеллигентный вид здания, здесь выступала такая группа, как «Коррозия металла». Сейчас этот объект передан в ведение погранвойск. За ДК, возможно, будет застроенка, а сам дворец ждет капитальный ремонт. Но все местные знают, что в этом ДК, открытом в 1957 году, снималась «Карнавальная ночь» Рязанова, подшефным он был секретному заводу, а памятником перед ним — «50-летию Стахановского движения»...

По большому счету, Москва моего детства не изменилась. Однако район развивается. Там, где раньше были цеха Карачаровского завода, например, сегодня стоит жилой комплекс. И это хорошо. Ведь все, что не развивается, умирает. Недавно во время одной деловой встречи разговорился с собравшимися за столом об их «малой Москве». И выяснилось, что мои собеседники тоже «возвращаются» к себе самим. Один сейчас живет на улице Косыгина, но не упускает возможности прогуляться по Чистым прудам, другая живет на Пречистенке, но пару раз в месяц навещает в родные Перово и Новогиреево. При этом оба знают об истории Москвы немало, но дорожат тем, что было с ними, для них. И это главное — сохранять самые ценные и дорогие воспоминания в своем сердце.



6



3

С этим кварталом связаны самые теплые воспоминания Алексея Емельянова (1). Когда он приезжает сюда, всегда проходит по родным местам — например, мимо домов СДС (2). Школа, в которой учился Емельянов (3). А тут он (четвертый слева во втором ряду) в компании друзей (4). Один из домов на Люблинской улице (5) по пути к кинотеатру «Молодежный» (6). Дом культуры «40 лет Октября» (7)

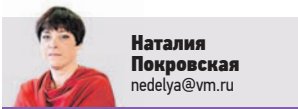
ком — мимо детского сада, через гаражи. Зимой по заснеженной тропинке видно было, припозднился ты или нет: если вышел вовремя, то твои следы будут одними из первых, опаздываешь — идешь по проторенной колее. На заводе я работал бок о бок, по сути, со своими соседями. Мне нравилось это. Сейчас я вряд ли, конечно, узнаю того парня со вступительного экзамена, но искренне ему благодарен за то, что так или иначе он помог мне найти себя. У меня была еще одна попытка на поступление, и тогда я увидел, что Московский институт коммунального хозяйства и строительства совместно с Москомархитектурой набирает студентов в высшее техническое учебное заведение. Подал

документы. Три дня в неделю мы учились, как и все, а два — работали в подразделениях Москомархитектуры. Так в сентябре 1990 года я попал в архив управления Госконтроля охраны и использования памятников, то есть в ту сферу, в которой с огромным удовольствием работаю до сих пор. Там я начал читать материалы по истории своего района. И, знаете, был сильно удивлен, когда узнал, например, что пруд на территории Дворца спорта «Москвич» — единственное, что осталось от старинной усадьбы, которая сначала Петром Первым была дарована князю Ивану Трубецкому, а потом при

Мы все — «родом из детства».
Грайворонovская улица,
Волжский бульвар, Саратовские
проезды — по большому
счету, они уже в моей ДНК



7



Наталья
Покровская
nedelya@vm.ru

Порой и не знаешь, как объяснить, что контакты с родным братом или сестрой оказываются последними в списке друзей, а то и попросту отсутствуют. Какая-то вроде бы мелочь, родом из детства, а задела за живое. И болит до сих пор так, что переступить через обиду, простить нет сил. По статистике, всего 5 процентов общего числа сиблингов (этот научный термин определяет детей одних родителей) не общаются друг с другом в зрелом возрасте. Казалось бы, не так много. Однако эксперты Всемирной ассоциации психологов, собравшие за последнее десятилетие результаты исследований, сделали парадоксальный вывод: подавляющее большинство взрослых людей стыдятся своих разрывов с братьями и сестрами, а к преклонным годам многие стараются воссоединить утраченные родственные связи. Так, по результатам опроса пожилых людей, который недавно обнаружил светило геронтологии Карл Пиллемер, только 26 процентов уверенно сказали, что у них теплые отношения со всей родней. 19 процентов отметили уровень связи с братьями, сестрами как «никакой», еще 16 процентов проявили враждебность от одного упоминания о них. При этом подавляющее большинство взрослых сиблингов в своих проблемах отношений друг с другом главными виновниками называют родителей. Так что пока детки подрастают, папам и мамам есть о чем задуматься.

Нездоровая конкуренция

Кто и когда решил, что старший ребенок должен во всем быть примером для младшего, а тот, в свою очередь, изо всех сил стараться не повторить ошибок первенца, история умалчивает. Но современные педагоги и психологи называют сравнение детей одной из самых серьезных ошибок, влияющих не только на отношения братьев и сестер, но и на формирование личности каждого из них. — Если старшая сестра хорошо рисует, это ведь совсем не значит, что младший ребенок проявит к этому интерес, — комментирует психолог Илья Суровцев. — Но водить детей в разные кружки неудобно. Проще же

записать обоим в один! И не слишком при этом озадачиваться, что младший краски терпеть не может, а мечтает о футболе. Талант каждого ребенка уникален, его и нужно развивать. А сценарий «два в одном» грозит спровоцировать неизбежное сравнение успехов: мол, посмотри, Ваня, как Катя хорошо цветочки нарисовала, а у тебя не пойми что получилось! В итоге на Катю ложится груз ответственности теперь всегда творить шедевры, а став взрослой, она по-прежнему может испытывать «комплекс отличницы» — как мать, жена, работник. Младшему тоже сложно: сестра его, естественно, раздражает, потому что на ее фоне он выглядит не очень. Вкупе, если Катя вдруг взбунтуется и переметнется на другое увлечение, ему-то как быть? Ведь папа с мамой теперь «ученые» и бдительно следят, чтобы младший «не наступил на те же грабли».

Пример простой, но проблема может касаться самых разных ситуаций: от «посмотри, как старший брат аккуратно собрал портфель» до «не будешь слушаться, вырастешь таким же олухом...» Комплексы на тему, кого же в семье больше любят, здесь неизбежны, считает эксперт. А заодно и совсем уж нездоровое соперничество.

— Я был знаком с двумя братьями, конкуренция которых уже в зрелом возрасте доходила до абсурда, — рассказывает психолог. — Разница у них всего два года, и родители любили сравнивать школьные достижения старшего с успехами младшего. А сейчас братья периодически злятся друг на друга: из-за того, что у одного машина круче, а у другого квартира больше. Но радоваться достижениям родного человека они так и не научились.

Любимчики

Обидно, когда кто-нибудь из взрослых заявляет: «Ты мой самый любимый!» — и обращается, увы, не к тебе. Чаще всего, по оценке экспертов, грешат этим бабушки, стремясь «поделить» внуков между собой. Впрочем, «папины дочки» и «маменькины сыночки» тоже никуда не делись. — Сегодня такое распределение детей стало популяр-

но у молодых родителей, — комментирует психолог Людмила Федотова. — Наверное, начитавшись про комплексы и конкуренцию в детской среде, родители таким образом пытаются нивелировать эти проблемы. Ну или между собой распределить обязанности: ты возишься с младшим, я — играю со старшим. С практической точки зрения это может быть оправдано. Но как вы можете быть уверены, что поделили детей

правильно? Не говоря уже о том, что при таком варианте семья получается разбитой на две команды. А зачем? Найдите возможность провести время всем вместе. Собираетесь убирать квартиру? Дайте младшему игрушечный совочек, тряпочку — пусть, как сможет, вытирает свои пирамидки, кубики, кровать, книжки... При этом эксперт советует не переусердствовать: собираясь на прогулку, не стоит наряжать детей одинаково.

РОДНАЯ КРОВЬ

БРАТЬЯ И СЕСТРЫ ССОРЯТСЯ ЧАСТО. И НИЧЕГО НЕ ПОДЕЛАЕШЬ: МАЛЫШИ РАСТУТ, И ПО МЕРЕ ВЗРОСЛЕНИЯ КАЖДЫЙ ИЗ НИХ УТВЕРЖДАЕТСЯ В СВОЕМ «Я». СОХРАНЯТ ЛИ В БУДУЩЕМ ДОБРЫЕ ОТНОШЕНИЯ СТАРШИЕ И МЛАДШИЕ ДЕТИ, ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ МУДРОСТИ ИХ РОДИТЕЛЕЙ



«Ссора детей», бельгийский художник Жозеф Команс (1872 год). Как видите, братья и сестры ссорились и в XIX веке

ХОЧУ РЕБЕНКА!

По результатам исследования социологов Всероссийского центра изучения общественного мнения, около трети россиян планируют иметь двоих детей при сохранении текущих условий жизни. С учетом имеющихся жизненных обстоятельств иметь хотя бы одного ребенка хотят 24 процента респондентов, двоих — 33 процента, а троих — всего 10 процентов граждан нашей страны. Опрос среди женщин в возрасте 18–45 лет и мужчин 18–50 лет, у которых сейчас нет детей, показал, что в ближайшие три года 49 процентов из них собираются завести детей, а 46 процентов — нет.

Даже близняшек! Каждый ребенок — индивидуальность, выразить которую он должен научиться с малых лет.

— По версии западных психологов, две трети матерей имеют любимчиков, — продолжает Людмила Федотова. — Если честно, я не очень в это верю. Наши мамы, как показывает моя практика, придерживаются другого правила: они предпочитают больше заботиться, уделять повышенное

внимание тем детям, которым, по их мнению, в тот или иной период жизни сложнее. Это тоже не совсем правильно: если один малыш болен, это же не значит, что нужно забросить другого. Он же ни в чем не виноват. Очень важно понимать, что, даже если сердце болит за всех детей одинаково, выстроить с каждым отношения по одной схеме все равно не получится, поскольку любой ребенок уникален как личность.

Степень ответственности

□ То, что испокон веков старшие дети возились с младшими, помогая родителям о них заботиться, конечно, не секрет. И плохого в этом вроде бы ничего нет. — Только в том случае, если обоим детям это в радость, — уточняет кандидат педагогических наук Татьяна Седова. — Говорилось уже тысячу раз: появление второго, третьего ребенка — вещь хорошая, место у компьютера, внимание папы, любовь мамы — побеждать будет тот, кто сильнее, хитрее, эмоционально активнее. У «проигравших» обида засядет в сердце, как заноза. И на то, чтобы вытаскать ее, могут потребоваться не годы — десятилетия. С детьми нужно разговаривать, стараясь объективно разобрать любую конфликтную ситуацию. Это сложно, потому что при появлении малыша эмоции родителей часто превалируют в его пользу. Но если помочь детям выстроить отношения, они станут добрыми друзьями. Еще один очень ценный совет от Петрановской: «Если ваш старший шпыняет младшего дома и разговаривает с ним не так вежливо и ласково, как вам хотелось бы, но при этом вы видите, что они гуляют во дворе, младший упал, ударил коленку, а старший бросает

рваться-помириться, поделиться что-то, договориться», — пишет в одном экспертном интернет-издании для родителей психолог Людмила Петрановская.

Все так. Если бы не одно «но»: чтобы научиться конструктивному диалогу, получить ценный жизненный опыт, рядом все-таки должны быть взрослые.

— Именно рядом, а не между старшими и младшими детьми, — уточняет педагог Татьяна Седова. — Иначе во всех детских ссорах — за игрушку, место у компьютера, внимание папы, любовь мамы — побеждать будет тот, кто сильнее, хитрее, эмоционально активнее. У «проигравших» обида засядет в сердце, как заноза. И на то, чтобы вытаскать ее, могут потребоваться не годы — десятилетия. С детьми нужно разговаривать, стараясь объективно разобрать любую конфликтную ситуацию. Это сложно, потому что при появлении малыша эмоции родителей часто превалируют в его пользу. Но если помочь детям выстроить отношения, они станут добрыми друзьями. Еще один очень ценный совет от Петрановской: «Если ваш старший шпыняет младшего дома и разговаривает с ним не так вежливо и ласково, как вам хотелось бы, но при этом вы видите, что они гуляют во дворе, младший упал, ударил коленку, а старший бросает

что главенствующую роль в семье занимают, наоборот, младшие. Такое случается в тех семьях, где времени не хватало как раз на младшего ребенка. Его чаще, чем старшего, отправляли не в деревню к бабушке, а в лагерь отдыха, оставляли на продленке, чтобы он не мешал готовиться к экзаменам старшему брату или сестре. В таком случае, по мнению эксперта, конфликты могут возникнуть из-за того, что став более самостоятельным, младший берет на себя решение всех родственных проблем, одновременно стараясь продавить свои интересы — ему ведь не удалось это в детстве. А пожилые родители, глядя, как враждуют их дети, конечно, очень болезненно это переживают, только сделать уже ничего не могут.

— Иногда до абсурда доходит: уже после смерти папы и мамы дети продолжают выяснять, кого больше любили, а кем почему-то пренебрегали, — говорит психолог. — И это можно понять. Родительская любовь — самый главный внутренний, духовный человеческий ресурс, его никогда не бывает много. Скорее — всегда недостаточно.

Но припоминать детские обиды мамам, папам, братьям и сестрам неконструктивно в любом случае, считает эксперт. Куда полезнее хотя бы попытаться «перегрузить» не сложившиеся

Взрослые в плохих отношениях с братьями и сестрами чаще всего обвиняют своих родителей. Папам и мамам стоит над этим задуматься

все и бежит к нему, чтобы убедиться, что с ним все хорошо, — можно перестать беспокоиться, потому что главное в порядке».

Перезагрузка

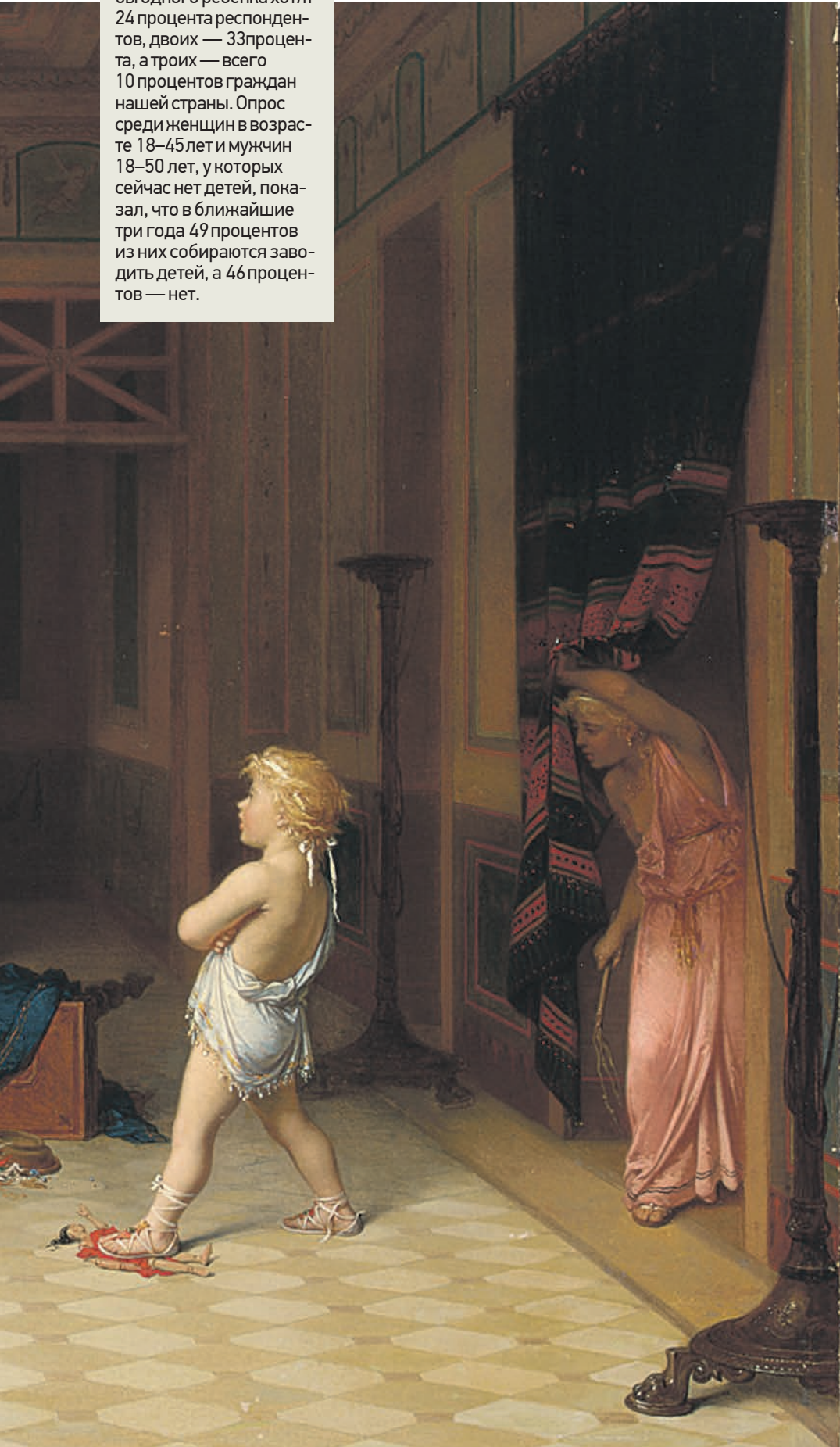
□ Дети вырастают, становятся взрослыми и улетают из родительского гнезда. Дальше они сами определяют, с кем им дружить, общаться, советоваться, делиться самым важным и сокровенным.

— Рано или поздно родная кровь, несмотря на обиды, все равно призовет если не к единению, то хотя бы к примирению, — полагает психолог Илья Суровцев. — Увы, прийти к нему удается не всем. Старшие по привычке часто продолжают учить жить младших, а те, уже взрослые люди, естественно, в ответ лишь раздражаются. Бывает и так,

когда-то отношения. У детей, выросших в одной семье, все равно много общего в привычках, взглядах на жизнь, в представлении основных морально-нравственных ценностях. Даже если по характеру разные и когда судьба сложилась лучше, хуже, чем у другого. — Как правило, первый шаг к примирению делает тот, кто вырос самостоятельнее, успешнее, — продолжает эксперт. — Его поддерживает уверенность, даже если в детстве и были какие-то обиды, он готов о них забыть. И это правильно! Именно потому, что вы — родная кровь, воспитанные одними родителями, вы всегда найдете воспоминание, тему для разговора. И вдруг выясните, что ваш брат или сестра — как раз тот человек, который понимает с полуслова. А это, согласитесь, дорогого стоит.

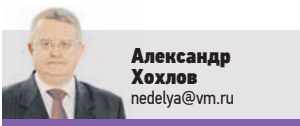
Границы нейтралитета

□ Может, лучше вообще не вмешиваться? Пусть детки сами разбираются. Тем более что от общения друг с другом сиблинги получают бесценный опыт: учатся конкуренции, жизни в коллективе. «В этом отношении дети, у которых есть братья и сестры, в выигрыше, потому что у них есть «живые тренажеры», на которых они могут потренироваться, посо-





НЕХВАТКА ВОДЫ НА КРЫМСКОМ ПОЛУОСТРОВЕ НЕ СТАНЕТ ФАТАЛЬНОЙ ДЛЯ РЕГИОНА, НЕСМОТРЯ НИ НА КАКИЕ ПОТУГИ ВЛАСТЕЙ УКРАИНЫ. КАК БЫ НИ БЫЛО ЭТО ОБИДНО ДЛЯ ОФИЦИАЛЬНОГО КИЕВА



Александр Хохлов
nedelya@vm.ru

Водоснабжение Крыма будет обеспечено без участия Украины.

Советское наследие

Проблему с исторически извечной нехваткой воды на Крымском полуострове в советские годы решили просто, быстро и кардинально: объявили «всесоюзную комсомольскую стройку» и построили Северо-Крымский канал (СКК), пустив в него воду из Днепра. После майданного переворота 2014 года и возвращения Крыма в Россию Украина возвела дамбу и перекрыла поток днепровской воды. Канал пересох. Россия предложила Украине покупать у нее воду. Получила отказ. Не потому, что у них своя собственная гордость. Бывший посол США в Киеве Джон Херст так приказал: поставок воды в Крым быть не должно.

На радость зовущих их обратно в лоно «ридной маты Украины» новых киевских властей, крымчане, прежде получавшие по СКК 85–90 процентов воды, стали мучиться от безводья. В первую очередь пострадало сельское хозяйство восточных районов полуострова. Как назло, 2019 и особенно 2020 годы выдались чрезвычайно засушливыми, и водodefицит стали испытывать

ВОДА ВСЕГДА ДЫРОЧКУ НАЙДЕТ

на всем полуострове. В Симферополе, Севастополе, Ялте воду стали подавать по часам.

Видами писано

Нынешняя Украина — государство-фейк. Специально назначенный человек — зовут его Антон Кориневич — руководит «временно оккупированным Крымом». Заботясь об окормляемом населении, на днях этот «постоянный представитель президента Украины в Крыму» заявил, что подача воды на полу-

остров не будет восстановлена до «деокупации». Для этого власти Украины намерены достроить дамбу на Северо-Крымском канале, чтобы «максимально исключить попадание воды в Крым». Вода, как известно, всегда дырочку найдет. Вот и построенную наспех семь лет назад дамбу стало размывать. Кориневич объявил о необходимости укрепления сооружений, не допускающих днепровскую воду в Крым. Любая стройка — это деньги. Стройка на Украине —

6 июня 2020 года. Так выглядело обмелевшее Симферопольское водохранилище. (1) созданное в 1954 году. 18 ноября 2020 года. Работы по строительству нового 19-километрового водовода на Бештерек-Зуйском водозаборе (2)

это бешеная коррупция. На это сразу же указал глава южного российского региона Сергей Аксенов. «Похоже, украинские чиновники из виртуальных ведомств ищут дополнительные способы попилить тощий бюджет своей страны, — написал он на своей странице в соцсети. — Не удивлюсь, если дамба станет таким же коррупционным «мегапроектом», которым

был так называемый «европейский вал» экс-премьера Яценюка».

Израильский прецедент

Как и во времена СССР, у сегодняшней России есть вариант просто, быстро и кардинально решить проблему крымского водodefицита. Прецедент в мировой практике есть. Руководитель Госкомитета Крыма по международным отношениям Альберт Кангиев обоснованно считает, что строительство дамбы «Украина продолжает себя выставлять перед всем мировым сообществом как государство, осуществляющее геноцид в отношении многонационального Крыма». А геноцид — это серьезно. В 1960-х Лига арабских государств приняла решение построить дамбы, чтобы перекрыть водоснабжение Израиля. Сирия, Ливан и Иордания попытались лишить еврейское государство основного источника питьевой воды. Арабы решили изменить русла двух из трех наполняющих озеро Кинерет рек. Началась постройка

дамб. Но шла она недолго. Прилетели израильские ВВС и сровняли с землей все возводимые гидротехнические сооружения. Арабские страны, горячо поддержанные СССР и всем на тот момент «прогрессивным человечеством», пожаловались в ООН. Но США и их «реакционные подручные» оправдали бомбежку тем, что арабы попытались устроить геноцид еврейского населения. ООН, помявшись, подтвердила: Израиль имеет суверенное право на пресную воду. Полностью проблему водodefицита израильтяне решили в ходе молниеносной «Шестидневной войны» 1967 года захватом Голанских высот. Израиль никогда не вернет их Сирии: это неминуемо приведет еврейское государство к водному голоду. Может ли Россия, по израильскому примеру, защищая 2 миллиона своих граждан от геноцида, разбомбить украинскую дамбу? И заодно взять под контроль и насосные станции на территории Херсонской области? В военном отношении это — просто, в политическом — нарвемся на очередные санкции...

Работа идет

Запасы воды в Симферопольском водохранилище практически истощились. Ежедневный забор воды из него сократился с 70 000 до 23 000 кубометров в сутки. Но при этом глава Крыма Сергей Аксенов уверен: устойчивое водоснабжение будет обеспечено без участия Украины. Власти региона рассчитывают на реализацию плана по бурению новых скважин для извлечения воды из подземных источников. Также планируют экономить воду за счет устранения утечек и незаконных врезок. Вероятно, скоро на полуострове начнется и строительство установок для опреснения морской воды.

Да и про магушку-природу не надо забывать. На юге нашей страны засушливые и влажные периоды сменяют друг друга каждые три-четыре года. Минимум осадков пройден. Ученые-климатологи говорят, что в 2021 году засуха в Крыму не будет. Действительно, полуостров сейчас засыпало снегом. За январь-февраль выпало по две месячные нормы осадков! Весной снег в крымских горах начнет таять, и реки принесут воду в водохранилища. Не исключено, что тогда же ставший полноводным Днепр снесет и хлипкую дамбу.

Я так вижу



ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ С ИСТОРИЯМИ О РОДСТВЕННИКАХ — УЧАСТНИКАХ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ ПРОДОЛЖАЮТ ПРИХОДИТЬ НА РЕДАКЦИОННУЮ ПОЧТУ. ПУБЛИКУЕМ ДВА ИЗ НИХ



Он командовал «Малюткой»

Анатолий Георгиевич Золоев

Решил рассказать вам о своем двоюродном брате Астане Николаевиче Кесаеве, которого в 1941 году назначили командиром строящейся подводной лодки «Малютка». Ей в годы войны суждено было бороздить воды Черного моря. Сойдя со стапелей, лодка оказа-

лась в окружении врага. Под непрерывным обстрелом Кесаев увел «Малютку» в Севастополь. Так началась боевая биография этой подлодки и Астана Кесаева, бесценно командовавшего ею в течение всей войны.

Командир отлично знал свой экипаж и верил в каждого из своих боевых друзей. 250 дней героический Севастополь отбивал атаки противника. В этом немалую роль играл флот, в том числе подводная лодка «Малютка». Астан часто повторял: «В тактике морского боя существует правило: кто раньше заметил, тот уже наполовину победил!» В этом отношении «Малютка» промахов не давала.

А вот что произошло весной 1943 года. Берлин все еще не снимал траура, объявленного после Сталинграда. Партизаны сообщили в штаб, что из Керчи в Одессу немцы переправляют крупный транспорт с частями СД — полевой жандармерии, потрепанной в боях. Дата выхода была в секрете. Пять суток три подводные лодки Кесаева, Грешнева, Иосселиани бродили по заданным квадратам, выжидая транспорт, боясь просмотреть его. Наконец ночью 5 мая Кесаев получил сведения: на рассвете возможна встреча. Но она произошла после полудня. Акустик Василий Сосновский доложил: «Слышу шум винтов. Пред-

полагаю большую надводную цель. Еще малая подводная цель». Кесаев поднял перископ. На горизонте он увидел 13 вражеских катеров и теплоход с зенитками. Был еще и самолет, который сбрасывал глубинные бомбы. Кесаев приказал погружаться. И над подлодкой сомкну-

лась спасительная толща воды. На мгновение Кесаев поднял перископ из-под воды и увидел широченный борт громадного транспорта. Он сказал: «Ну, брат-

ва, теперь бы только без промаха! Пли!» И «Малютка» содрогнулась, выбросив обе торпеды. А через секунду

Я так горжусь



БЕЗ ПРОМАХА



Подводная лодка «М-117» Черноморского флота, 1943 год (1). Капитан-лейтенант Астан Кесаев на «М-117». Он бесценно командовал подлодкой в течение всей войны (2). Анатолий Швидко в форме красноармейца. Это фото своим родным он отправил из Выборга, где располагался его полк (3)

взрыв тряхнул лодку так, что полетели платформы в отсеках, люди попадали на торпедные аппараты, на приборы... Кесаева едва не выбросило из командирского кресла. Но они попали во вражеское судно. Первая партия глубинных бомб сотрясла корпус «Малютки»,

возвещая, что пришел трудный час для безоружных теперь подводников. Более суток металась «Малютка» под водой в квадратах смерти. Но экипажу везло. А потом стало плохо: на исходе был запас кислорода. А фашистские катера продолжали бомбометание. Не погибнув

состав лодки представляется к награждению орденами Красного Знамени. Командир лодки капитан-лейтенант Астан Николаевич Кесаев представляется к званию Героя Советского Союза. Ждем вас, дорогие товарищи!»

На счету Кесаева таких потопленных гитлеровских кораблей было девять.

Бортовой номер подводной лодки «М-117», которой командовал капитан-лейтенант Кесаев, вписан золотом в мемориал мужества на площади Нахимова. Фамилия самого командира — на мемориальной стене Сапун-горы в списке 233 Героев Советского Союза, удостоенных этого звания в боях за Севастополь.

Астан после войны окончил Военно-морскую академию, стал капитаном 1-го ранга, передавал свой богатый опыт курсантам одного из высших Военно-морских инженерных училищ.

Храню его фотографию

Наталья Викторовна Швидко
кандидат искусствоведения

Мой дядя Анатолий Гаврилович Швидко до Великой Отечественной войны учился в Архитектурном техникуме, а 23 июля 1941 года его призвали в ряды РККА. Через несколько дней он прибыл в свою воинскую часть: зенитно-артиллерийский полк ПВО в Выборге. Из этого города он прислал свою фотографию в форме красноармейца. Всего мой отец получил от него три письма.

В первом дядя говорил, что в Выборге пока спокойно, а во втором сообщил, что его часть перебрасывают по железной дороге через Ленинград в Псков. Тем временем немцы уже заняли Псков и готовились к прорыву Лужского рубежа. Проходил он от Финского залива до озера Ильмень по реке Луга. 14 августа дядя написал последнее письмо моему отцу, в котором рассказал, что они изменили местоположение, и сообщил свой новый адрес. В тот же день фашисты прорвали оборону севернее Луги и взяли Кингисепп. Мой дядя не смог вырваться из Лужского котла, писем от него мы больше не получали, по данным Центрального архива МО, он числится среди пропавших без вести. Маловероятной была возможность сражаться и выжить в Лужском котле. Остались только три фронтовых письма и фотография, которые я бережно храню.

АКЦИЯ
НАШИ ГЕРОИ

Уважаемые читатели!
К 75-летию Победы в Великой Отечественной войне «Вечерка» запустила акцию «Наши герои». Присылайте рассказы о родственнике-фронтовике и его фото на электронную почту nedelya@vm.ru или на почтовый адрес: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2, «Вечерка».

от бомб, люди погибли от нехватки кислорода. Кесаев два раза терял сознание, но усилием воли выводил себя из забытья. Вдруг акустик Сосновский ослабленным голосом доложил: «Шум винтов сторожевика удаляется! Катера уходят! Уходят!» «Малютка» всплыла, готовая идти на таран. Но на море было тихо. От фашистов — ни следа. Немцы посчитали, что запас воздуха у подводников закончился.

Спустя тридцать восемь часов штабной связист услышал позывные «М-117», записал слова Кесаева: «Еле дышим, но идем своим ходом». В штабе убедились, что к Кавказу, к своим, идет «Малютка». Когда они подплыли ближе, штаб приказал выйти в эфир. Радист в наушниках принимал радиограмму: «Всемирному составу подлодки «М-117» слушать! Военный совет Черноморского флота поздравляет экипаж с блестящей победой. Весь личный

Здравствуйте! Надеюсь получить совет вашего психолога. Дело в том, что я ни в чем не вижу особого смысла. Меня, флегматика-интроверта, ничего не захватывает, не интересует, полное отсутствие какой-либо мотивации. Всегда, когда у меня возникало желание взяться за что-то, мне это быстро становилось неинтересным из-за возникающих трудностей. Малейшая неудача угнетает меня, ввергает в отчаяние... Также на меня давит осознание того, какое количество времени нужно потратить на достижение осязаемых результатов от моего труда. Я не могу долгое время фокусировать внимание на чем-то, потому что очень быстро разочаровываюсь. Но главное — я не могу найти то, что полюбила бы по-настоящему, не могу найти страсть, дело, которое заставило бы меня закрыть глаза на препятствия, не замечать всех «но»... В школе я училась в физмат-классе, мне ставили высокие оценки по физике, хотя я и не проявляла способностей к точным наукам: мне легко давались языки. Сейчас я занимаюсь блогингом (веду страницу о смешанных видах боевых искусств — ММА, о Коноре Макгрегоре), но, скорее всего, и это брошу. Раньше я могла часами играть в компьютерные игры, но это меня уже не привлекает. В общем, нет у меня мечты, нет стремлений, желаний, но я не хочу прожить жизнь зря! Пожалуйста, помогите мне разобраться в себе.

Дарья К.



ДМИТРИЙ ЗАХАРОВ

РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ

НАЙТИ ВЫХОД ИЗ НЕПРОСТОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, СПРАВИТЬСЯ С РЕШЕНИЕМ САМОЙ СЛОЖНОЙ ПРОБЛЕМЫ ЧИТАТЕЛЯМ ПОМОЖЕТ НАШ ПСИХОЛОГ: ГЛАВНОЕ, НЕ БОЙТЕСЬ СПРОСИТЬ!

Уважаемые читатели! Расскажите о проблеме, которая вас волнует, в письме и отправьте его на нашу электронную почту nedelya@vm.ru или на почтовый адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2, «Вечерка»

Пожалуйста, не забудьте сделать на конверте пометку «Психологу» и указать номер своего телефона для связи.

КАК БЫТЬ

- Вы не имеете права бросать свои таланты, не развивать способности.
- Непременно ведите отчет своих достижений.
- Выйти из кризиса можно, только чему-нибудь научившись.
- Задавайте побольше вопросов старшим и наставникам, которым доверяете.
- Формируйте сеть контактов. Некоторых придется добиваться годами, а до кого-то нужно дорасти.
- Не спешите закрывать темы, критиковать людей и отвергать возможности.
- Помните, главная установка на жизнь звучит коротко: «Поживем, увидим!»

Здравствуйте, Дарья! Должна сказать, что история парадоксальная: флегматик-интроверт хочет страстей, сильных желаний, хотя и со слабыми ему справиться не удастся, потому что они не приводят к быстрым результатам. Я вам так скажу: никакие страсти, Дарья, не приводят к победе, скорее толкают человека на путь разрушений и переустройств. Вам очень хочется перемен, но непременно с гарантией успеха. А таких гарантий даже боги не дают. Может, вам потому и скучно, что главная интрига жизни — приключение, неизвестность — вас пугает, а не манит. Состояние, которое вы описали, характерно для личностного кризиса, перепутья. Пока не принято решение, не взвешены все риски, не предприняты все попытки, мотивация двигаться вперед и будет низкой. Знаете, женщины часто свои выборы связывают

с новым возлюбленным, который бы вывел из темного леса иллюзий и страхов. Но это инфантильное ожидание: ребенок в детском саду ждет, когда родители придут и заберут... Конечно, проводника искать можно, но, скорее всего, поможет человек с опытом, тот, кто знает вас уже не первый год, кто любит вас и верит вам. Поэтому не бойтесь спрашивать. Та-

УМОМ И СЕРДЦЕМ

ким наставником, кстати, может быть и психолог-консультант. Закономерности тут такие: от начала кризиса до выхода из него может пройти года два. Два года, чтобы накопить энергию движения вперед, собрать информацию, сделать неудачные попытки. Стремление избежать неудач — одна из главных причин низкой мотивации.

Провал обеспечен, и он пропорционален амбиции. Грандиозные победы часто рождаются из пепла прошлых провалов. Судя по вашему опыту обучения, вы довольствовались скромными успехами, занимаясь тем, что интересно, но и этого было достаточно. Похоже, вы одарены, а потому не имеете права бросать свои таланты, не развивать способности. Не хотите же вы всю жизнь рассказывать о школьных достижениях? Поверьте, с возрастом это будет выглядеть просто нелепо. Молодость, которая сегодня не заканчивается и в пятьдесят, — время дерзаний. Навыки и есть корзина наших возможностей. Пополняйте ее чем-то хорошим, что-нибудь пригодится уже завтра, что-то — позже. Есть несколько практик, которые помогают размяться перед большим прыжком. Одна из них — долгое путешествие в неизвестную страну. Дикое путешествие

с незнакомыми людьми и обстоятельствами великолепно тренирует волю, любознательность, коммуникативность. Да, нелегкое испытание для флегматика, но надежный способ выбраться из окопа. Я знаю девушку, которая уехала в Америку без опыта вождения, а через полгода объехала ее всю на старой колымаге с твердым убеждением, что ей все по плечу. Не изучив свой психологический ресурс, не нарастив его, нечего и думать о прорывах. Человек, идущий к вершине, много тратит и должен уметь пополнять баки с топливом. Контакты, сеть общения, в которую вы включены, тоже ресурс. Подумайте, как много людей, могущих послужить вам маяком, находясь поблизости — только руку протяни. И вот еще что, Дарья: не следует бояться провалов. Ожидание неудач — прекрасный фон для восприятия новой жизни, которая покажется вам неожиданно легкой и счастливой.



ПСИХОЛОГ

Ольга Маховская — психолог и публицист, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Института психологии РАН. Закончила факультет психологии Харьковского государственного университета. Специализация — детская психология, психология семьи. Автор статей и бестселлеров, по которым родители воспитывают детей.

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
- 09.00 Новости
- 09.25 Доброе утро
- 09.50 Жить здорово! 16+
- 10.55 Модный приговор 6+
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет 16+
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! 16+
- 16.00 Мужское / Женское 16+
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле 16+
- 19.45 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 21.30 **КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ** [S] 16+



- 23.30 Вечерний Ургант [S] 16+
- 00.10 Познер 16+
- 01.10 Время покажет 16+
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет 16+
- 03.30 Мужское / Женское 16+

Москва *Dobrye* **ДОВЕРИЕ**

- 06.10 Раскрывая тайны звезд
- 07.00 Тайны кино
- 07.45 **АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА**
- 09.05 Это было смешно 12+
- 09.30 Мистические тайны кино
- 10.20 **ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?** (СССР, 1987) 12+
- 11.50 **РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА** (СССР, 1978) 12+
Режиссер Игорь Добролюбов
В ролях: Олег Даль, Маргарита Терехова, Тамара Дегтярева, Александр Ленюков, Александр Денисов, Валентин Никулин и др.
В элитный физико-математический лицей из обычной школы переходит работать учительница литературы Антонина Сергеевна. С удивлением она замечает, сколь уважительно здесь относятся к ученикам — как к полноценным творческим личностям. Вскоре у нее начинается роман с молодым директором школы — талантливым...
- 13.25 **МУР**
- 16.00 **АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА**
- 17.25 Тайны души
- 18.00 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА**
- 20.00 **ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?** (СССР, 1987) 12+
- 21.25 **РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА** (СССР, 1978) 12+
- 22.55 Песни нашего кино
- 23.25 Тайны кино
- 00.15 Безымянные дома. Москва Серебряного века. Цветаева. Деревья растут в небо
- 00.40 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА**
- 02.25 Тайны кино
- 03.10 Раскрывая тайны звезд
- 03.55 Тайны кино
- 04.40 Раскрывая тайны звезд
- 05.25 Тайны кино

РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном 12+
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
- 12.40 60 минут. Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 **СКЛИФОВСКИЙ** 12+
В легендарном Склифе, главном Институте скорой помощи, нет плановых больных, долгих совещаний будни. Здесь правильное решение необходимо принять за считанные минуты, ведь каждый раз на кону жизнь человека...
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
- 18.40 60 минут. Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 **АКУШЕРКА. СЧАСТЬЕ НА ЗАКАЗ** 16+
- 23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 02.20 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 12+
- 04.05 **ЧЕРЧИЛЬ** 12+

НТВ

- 05.15 **ЛИТЕЙНЫЙ** 16+
- 06.00 Утро. Самое лучшее 16+
- 08.00 Сегодня
- 08.25, 10.25 **МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. СМЕРЧ** 16+
Призов просит разрешение на арест Аистова, но ему отказывают, ведь прямых улик нет. Батя предлагает заставить Аистова понервничать и вместе с Приговым и Багирой устраивают мозговой штурм, чтобы нащупать его слабое место. Аистов требует с Монгола деньги за последнюю сделку. У Монгола их нет, и он распорядится ликвидировать Аистова сегодня же...
- 10.00 Сегодня
- 13.00 Сегодня
- 13.20 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 ДНК 16+
- 18.30, 19.40 **ПЕС** 6+
Таинственная рука в перчатке капает из пипетки в шляпу яд. Актер театра надевает шляпу и падает замертво прямо во время репетиции. Следователям предстоит выяснить, кому могла быть нужна смерть второстепенного актера. Гнездилов встречает дядю из Бразилии, который обещает ему огромное наследство...
- 19.00 Сегодня
- 21.20 **ПОТЕРЯННЫЕ** 16+
- 23.30 Сегодня
- 23.45 Основано на реальных событиях 16+
- 01.10 Место встречи 16+
- 02.50 **ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ** 16+

ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Настроение
- 08.10 **ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА** (Мосфильм, 1985) 12+
Режиссер Андрей Ладунин
В ролях: Анатолий Кузнецов, Евгений Герасимов и др.
С места дорожного происшествия исчезло тело потерпевшего, а вместе с ним и странный чемоданчик. Сотрудники угрозыска установили личность пострадавшего. Им оказался специалист по взлому сейфов...
- 10.00 Родион Нахапетов. Любовь длиною в жизнь 12+
- 10.55 Городское собрание 12+
- 11.30 События
- 11.50 **ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ** 12+
- 13.40 Мой герой. Анатолий Лобочкин 12+
- 14.30 События
- 14.55 Город новостей
- 15.10 **ТАКАЯ РАБОТА** 16+
- 16.55 90-е. Голые Золушки 16+
- 17.50 События
- 18.15 **СТАРАЯ ГВАРДИЯ** 12+
- 22.00 События
- 22.35 Украина. Движение вниз 16+
- 23.05 Знак качества 16+
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38 16+
- 00.55 Прощание. Роман Трахтенберг 16+
- 01.35 Знак качества 16+
- 02.15 Засекреченная любовь. Русская красавица 12+
- 02.55 Осторожно, мошенники! Невесты-потрошители 16+
- 03.25 **ТАКАЯ РАБОТА** 16+
- 04.45 Родион Нахапетов. Любовь длиною в жизнь 12+
- 05.25 Мой герой. Анатолий Лобочкин 12+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 6 кадров 16+
- 06.45 По делам несовершеннолетних 16+
- 08.15 Давай разведемся! 16+
- 09.20 Тест на отцовство 16+
- 11.30 Реальная мистика. Перепеченный ребенок 16+
- 12.30 Понять. Простить 16+
- 13.35 Порча. Опасная любовь 16+
- 14.05 Знахарка 16+
- 14.40 **ПИСЬМО НАДЕЖДЫ** (Украина, 2016) 16+
- 19.00 **ПУАНТЫ ДЛЯ ПЛЮШКИ** (Россия, 2015) 16+
- 23.05 **ЖЕНСКИЙ ДОКТОР** 16+
- 01.00 **ДЖЕЙН Эйр** (США — Великобритания, 1983) 16+
- 03.40 Порча 16+
- 04.05 Знахарка 16+
- 04.30 Понять. Простить 16+
- 05.20 Реальная мистика 16+
- 06.10 6 кадров 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
- 06.35 Пешком... Москва Станиславского
- 07.05 Другие Романовы. Прекрасная Елена
- 07.35, 18.15, 00.00 Почему исчезли неандертальцы?
- 08.35, 11.10, 13.25, 16.20, 19.10, 23.20, 14.45 Голливуд Страны Советов
- 08.50 **ПОДКИДЫШ** (Мосфильм, 1939)
- 10.15 Наблюдатель
- 11.25, 01.00 ХХ век. Евгений Светланов. Непарадный портрет. 1993
- 12.20 Цвет времени. Жан Этьен Лиотар. Прекрасная шоколадница
- 12.30 Александровка
- 13.40 Линия жизни. Гедиминас Таранда
- 15.05 Новости. Подробно. АРТ
- 15.20 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким
- 16.40 **СВАДЬБА** (Тбилисская к/ст, 1944)
- 17.40, 02.20 Симфонические оркестры России. Симфонический оркестр Москвы Русская филармония
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Правила жизни
- 20.30 Спокойной ночи, малыши!
- 21.05 Кино о кино. Москва слезам не верит — большая потеря
- 21.50 Сати. Нескучная классика
- 22.30 **МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ. ЖЕНЩИНА НА ВОЙНЕ**
- 01.50 Роман в камне. Германия. Замок Розенштайн

ЗВЕЗДА

- 06.00 Сегодня утром 12+
- 08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
- 08.25 Сделано в СССР 6+
- 08.45 Не факт! 6+
- 09.20, 10.05, 13.15, 13.50, 14.05 **ВЕНДЕТТА ПО-РУССКИ** 16+
- 10.00, 14.00 Военные новости
- 18.30 Специальный репортаж 12+
- 18.50 Освобождая Родину. Битва за Крым. Крах Готенланда 12+
- 19.40 Скрытые угрозы с Николаем Чиндэйкиным. Альманах № 55 12+
- 20.25 Загадки века с Сергеем Медведевым. Операция Бенхард. Фальшивомонетки Третьего рейха 12+
- 21.25 Открытый эфир 12+
- 23.05 Между тем с Наталией Метлиной 12+
- 23.40 **БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ** 12+
- 03.30 **АТТРАКЦИОН** (Россия, 2008) 16+
- 05.15 Боевые награды Советского Союза. 1917—1941 12+

ТВ-3

- 06.00 **МУЛЬФИЛЬМЫ** 0+
- 09.30 Слепая 16+
- 10.05 Слепая 16+
- 10.40 Слепая 16+
- 11.15 Слепая 16+
- 11.50 Гадалка 16+
- 12.25 Гадалка 16+
- 13.00 Гадалка 16+
- 13.35 Гадалка 16+
- 14.10 Гадалка 16+
- 14.40 Мистические истории 16+
- 15.45 Гадалка 16+
- 16.20 Гадалка 16+
- 16.55 Старец 16+
- 17.25 Слепая 16+
- 18.00 Слепая 16+
- 18.30 Врачи 6+
- 19.30 **МЕНТАЛИСТ** 12+
- 20.20, 21.15, 22.10 **СЛЕДСТВИЕ ПО ТЛУ** 16+
- 23.00 **ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ВОЗМЕЗДИЕ** (США, Германия, Канада, 2012) 16+
- 01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной 16+
- 02.00 Громкие дела 16+
- 02.45 Громкие дела 16+
- 03.30 Громкие дела 16+
- 04.15 Тайные знаки 16+
- 05.00 Тайные знаки 16+
- 05.45 **МУЛЬФИЛЬМЫ** 0+

СТС

- 06.00 Ералаш 0+
- 06.05 **ФИКСИКИ** 0+
- 06.15 **БОСС-МОЛОКОСОС. СНОВА В ДЕЛЕ** 6+
- 07.05 **ТОМ И ДЖЕРРИ** 0+
- 08.10, 19.00 **ДЫЛДЫ** 16+
- 19.50 **ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК** (США, 2008) 12+
Режиссер Джон Фавро
В ролях: Роберт Дауни-мл., Торренс Ховард и др.
Гениальный изобретатель и глава корпорации, поставляющей оружие во все регионы мира, Тони Старк отправляется в Афганистан лично представить свою последнюю разработку. Попав в плен к террористам, он пересматривает свои взгляды на бизнес. Тони удается осуществить побег, и на свободе он создает суперсовременный костюм, позволяющий бороться со злом в любых точках планеты...
- 22.15 **ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ПРОТИВОСТОЯНИЕ** (США — Германия, 2016) 16+
- 01.10 Кино в деталях с Федором Бондарчуком 18+
- 02.10 **ДУХLESS-2** (Россия, 2015) 16+
- 03.55 **ДЕВЯТЬ ЯРДОВ** (США, 2000) 16+
- 05.25 **ХВОСТЫ** 0+
- 05.40 **ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ** 0+
- 05.50 Ералаш 0+

ПЕН ТВ

- 05.00 Территория заблуждений с Игорем Прокопенко 16+
- 06.00 Документальный проект 16+
- 07.00 С бодрым утром! 16+
- 08.30 Новости 16+
- 09.00 Засекреченные списки 16+
- 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
- 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
- 12.30 Новости 16+
- 13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 15.00 Документальный спецпроект 16+
- 16.30 Новости 16+
- 17.00 Тайны Чапман 16+
- 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 19.30 Новости 16+
- 20.00 **РОМЕО ДОЛЖЕН УМЕРЕТЬ** (США) 16+
Режиссер Анджей Бартковяк
В ролях: Джет Ли, Алия, Исайя Вашингтон, Расселл Вонг, Делрой Линдо и др.
На улицах Нью-Йорка разворачивается кровавая борьба двух преступных кланов — китайской триады и темнокожих гангстеров. Преступники тонут в междоусобной борьбе. Во время одной из разборок погибает сын главаря китайской группировки. Его отбывающий тюремный срок брат Хан сбегает из-под стражи, чтобы наказать виновных. Но жажда мести отходит на второй план, когда Хан влюбляется в Трису — дочь босса темнокожих гангстеров...
- 22.15 Водить по-русски 16+
- 23.00 Новости 16+
- 23.30 Неизвестная история 16+
- 00.30 **УЛЬТРАФИОЛЕТ** (США, 2006) 16+
- 02.05 **ОТЧАЯННЫЙ ПАПА** (США, 1993) 12+
- 03.35 **ИСТОРИЯ ДЕЛЬФИНА-2** (США, 2014) 6+

360° 360

- 05.00, 16.40, 20.30, 23.55 Самое яркое 16+
- 07.00 **МУЛЬФИЛЬМЫ** 6+
- 07.30, 08.25, 18.00, 19.00 **ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ-ЯПОНЧИКА** 16+
- 09.30, 10.30 Вкусно 360 12+
- 11.30 Самое вкусное 12+
- 12.00, 20.00 Новости 360
- 12.30, 13.20, 14.20 **ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОРОЛЕВЫ** 12+
- 15.20 Чудо-Люда 12+
- 15.50 Все просто! 12+
- 22.30, 23.15 **САМАРА** 16+

УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ!

Московская компания предлагает Вам заключить договор ренты на следующих условиях:

- Единовременная выплата до 5 000 000 рублей;
- Ежемесячно до 100 000 рублей;
- Оплата коммунальных услуг;
- Уход и помощь по хозяйству

ЗАКЛЮЧИТЕ ДОГОВОР РЕНТЫ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

ООО «Гильдия Столица», ОГРН 110746379097. Реклама

8 (495) 626-46-36 | www.gstolica.ru

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
- 09.00 Новости
- 09.25 Доброе утро
- 09.50 Жизнь здорово! 16+
- 10.55 Модный приговор 6+
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет 16+
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! 16+
- 16.00 Мужское / Женское 16+
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле 16+
- 19.45 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 21.30 **КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ** [S] 16+
- 22.30 Док-ток 16+
- 23.30 Вечерний Ургант [S] 16+
- 00.10 Михаил Горбачев. Первый и последний 12+
- 01.10 Время покажет 16+
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет 16+
- 03.35 Мужское / Женское 16+

Москва **ДОВЕРИЕ**

- 06.05 Раскрывая тайны звезд
- 06.50 Тайны кино
- 07.40 **АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА**
- 09.05 Это было смешно 12+
- 09.35 Тайны кино
- 10.25 **ГАРАЖ** (СССР, 1979) 12+
Режиссер Эльдар Рязанов
В ролях: Ия Саввина, Валентин Гафт, Лия Ахеджакова, Андрей Мягков, Георгий Бурков и др.
Сотрудники вымышленного НИИ Охраны животных от окружающей среды организовали гаражный кооператив Фауна. Проходит заседание членов этого кооператива. Выясняется, что по территории, где идет строительство гаражей, в ближайшем времени должно пройти скоростное шоссе, и количество гаражей нужно сократить...
- 12.15, 21.50 **ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ** (СССР, 1966) 12+
Режиссер Андрей Кончаловский
В ролях: Ия Саввина, Любовь Соколова, Александр Сурин, Геннадий Егорычев, Иван Петров и др.
Скромная колхозница Ася любит разгильдяя Степана. Несмотря на то что парень не хочет жениться, она решает родить от него ребенка...
- 14.05 **МУР**
- 15.55 **АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА**
- 17.25 Звезды советского экрана 12+
- 18.00 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА**
- 20.00 **ГАРАЖ** (СССР, 1979) 12+
- 23.30 Тайны кино
- 00.20 Безмянные дома. Москва Серебряного века. Цветаева. Деревья растут в небо

- 00.50 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА**
- 02.25 Тайны кино
- 03.10 Раскрывая тайны звезд
- 04.00 Тайны кино
- 04.45 Раскрывая тайны звезд
- 05.30 Тайны кино

РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном 12+
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
- 12.40 60 минут. Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 **СКЛИФОВСКИЙ** 12+
Лариса просит Бреставца об увольнении — она не чувствует в себе сил на такую ответственную работу. К тому же ее сын, подросток Никита, перестала уделять ему внимание. В отделение привозят парня и девушку, неудачно прыгнувших с крыши. К Брагину приходит посетитель с подарком — он хочет отблагодарить его за спасение жены. Однако по ходу разговора гость мрачнеет и неожиданно накидывается на Брагина в полной уверенности, что жена изменила ему, пока была в Склифе. Салам ведет себя чудачковато, все вокруг для него ново, и в самых обыденных вещах он подозревает опасность. В больницу приходит новая медсестра Аня...
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
- 18.40 60 минут. Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 **АКУШЕРКА. СЧАСТЬЕ НА ЗАКАЗ** 16+
- 23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 02.20 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 12+
- 04.05 **ЧЕРЧИЛЛЬ** 12+

НТВ

- 05.15 **ЛИТЕЙНЫЙ** 16+
- 06.00 Утро. Самое лучшее 16+
- 08.00 Сегодня
- 08.25 **МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЧ** 16+
- 10.00 Сегодня
- 10.25 **МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЧ** 16+
- 13.00 Сегодня
- 13.20 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 ДНК 16+
- 18.30 **ПЕС** 16+



- 19.00 Сегодня
- 19.40 **ПЕС** 16+
- 21.20 **ПОТЕРЯННЫЕ** 16+
- 23.30 Сегодня
- 23.45 Основано на реальных событиях 16+
- 01.15 Место встречи 16+
- 02.55 **ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ** 16+

ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Настроение
- 08.10 Доктор И 16+
- 08.45 **БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ** (Мосфильм, 1981) 6+
Режиссер А. Сурикова
В ролях: Е. Проклова, А. Миронов, Н. Русланова, Н. Крачковская, В. Басов, О. Анофриев, М. Светин и др.
В разгар купального сезона найти жильце непросто, особенно одинокой женщине с ребенком. Но героиня фильма не пасует перед трудностями. Будьте моим мужем — предлагает она первому встречному...
- 10.30 Ольга Волкова 12+
- 11.30 События
- 11.50 **ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ** 12+
- 13.40, 05.25 Мой герой. Валерий Газзаев 12+
- 14.30 События
- 14.55 Город новостей
- 15.10, 03.20 **ТАКАЯ РАБОТА** 16+
- 16.55 Горбачев против ГКЧП 12+
- 17.50 События
- 18.15 **СТАРАЯ ГВАРДИЯ. ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА** 12+
- 22.00 События
- 22.35 Осторожно, мошенники! Ваша карта бита! 16+
- 23.05 Звезды и аферисты 16+
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38 16+
- 00.55 Татьяна Пельтцер 16+
- 01.35 Звезды и аферисты 16+
- 02.15 Засекреченная любовь 12+
- 02.55 Осторожно, мошенники! Сервис от сохи 16+
- 04.45 Юрий Богатырев 12+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 6 кадров 16+
- 06.40 По делам несовершеннолетних 16+
- 08.20 Давай разведемся! 16+
- 09.30 Тест на отцовство 16+
- 11.40 Реальная мистика. Хозяин в доме 16+
- 12.40 Понять. Простить 16+
- 13.45 Порча 16+
- 14.15 Знахарка 16+
- 14.50 **МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ** (Россия, 2018) 16+
Режиссер Наталья Угличких
В ролях: Андрей Чадов, Ольга Филимонова, Роман Полянский, Евгения Ярушниковая и др.
Дине повезло устроиться секретаршей с высокой зарплатой в хорошую фирму. При этом она проповедовала принцип не завидовать на работе интрижки, особенно с начальством. Дина обладала феноменальной способностью очаровывать всех вокруг. Но в одночасье все изменилось. Новый начальник Дины Игорь Волн совсем не такой, какими были ее прежние руководители...
- 19.00 **ВСЕ РАВНО ТЫ БУДЕШЬ МОЙ** (Украина, 2014) 16+
- 23.30 **ЖЕНСКИЙ ДОКТОР** 16+
- 01.25 **ДЖЕЙН Эйр** (США — Великобритания, 1983) 16+
- 03.15 Порча 16+
- 03.40 Знахарка 16+
- 04.05 Понять. Простить 16+
- 04.55 Реальная мистика 16+
- 05.40 По делам несовершеннолетних 16+

РОССИЯ К **КУЛЬТУРА**

- 06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
- 06.35 Пешком... Москва речная
- 07.05, 20.05 Правила жизни
- 07.35, 18.25, 00.00 Ступени цивилизации. Хомо сапиенс
- 08.20 Цвет времени. Василий Поленов. Московский дворик
- 08.35 Голливуд Страны Советов. Звезда Елены Кузьминой
- 08.50 **У САМОГО СИНЕГО МОРЯ** (Межрабпомфильм — Азерфильм, 1935)
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10 Голливуд Страны Советов. Звезда Валентины Серовой
- 11.25, 00.45 XX век. Я романсу отдал честь. Поэт Александр Огневцев. 1976
- 12.15 Первые в мире. Космические скорости Штернфельда
- 12.35 **МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ. ЖЕНЩИНА НА ВОЙНЕ**
- 13.25 Голливуд Страны Советов. Звезда Людмилы Целиковской
- 13.45 Красивая планета. Франция
- 14.00 Игра в бисер с Игорем Волгиным
- 14.40 Голливуд Страны Советов. Звезда Валентины Караваевой
- 15.05 Новости. Подробно. Книги
- 15.20 Эрмитаж. Авторская программа Михаила Пиотровского
- 15.50 Голливуд Страны Советов. Звезда Марины Ладыниной
- 16.05 **АНТОША РЫБКИН** (ЦОКС, 1942)
- 16.55 Симфонические оркестры России
- 19.10 Голливуд Страны Советов. Звезда Веры Марецкой
- 19.45 Главная роль
- 20.30 Спокойной ночи, малыши!
- 20.45 Голливуд Страны Советов. Звезда Аллы Тарасовой
- 21.05 Кино о кино
- 21.50 Белая студия
- 22.30 **МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ. ЖЕНЩИНА НА ВОЙНЕ**
- 23.20 Голливуд Страны Советов. Звезда Янины Жеймо
- 01.35 Симфонические оркестры России
- 02.40 Красивая планета. Марокко
- 03.00 Перерыв в вещании

ЗВЕЗДА

- 06.00 Сегодня утром 12+
- 08.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
- 08.20 Сделано в СССР 6+
- 08.35 Специальный репортаж 12+
- 08.55 Колеса Страны Советов 0+
- 09.50, 10.05, 13.15, 14.05 **КРУТЫЕ БЕРЕГА** 16+
- 10.00, 14.00 Военные новости
- 18.30 Специальный репортаж 12+
- 18.50 Освобождая Родину 12+
- 19.40 Легенды армии с Александром Маршалом. Анатолий Дьяконов 12+
- 20.25 Улика из прошлого 16+
- 21.25 Открытый эфир 12+
- 23.05 Между тем с Наталией Метлиной 12+
- 23.40 **СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ** (Мосфильм, 1976) 0+
- 01.40 **ШЕКСПИРУ И НЕ СНИЛОСЬ** (Россия, 2007) 12+
- 03.25 **ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ** (Россия, 2007) 12+
- 05.10 Боевые награды Советского Союза. 1941–1991 12+

ТВ-3

- 06.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 09.30 Слепая 16+
- 10.05 Слепая 16+
- 10.40 Слепая 16+
- 11.15 Слепая 16+
- 11.50 Гадалка 16+
- 12.25 Гадалка 16+
- 13.00 Гадалка 16+
- 13.35 Гадалка 16+
- 14.10 Гадалка 16+
- 14.40 Мистические истории 16+
- 15.45 Гадалка 16+
- 16.20 Слепая 16+
- 16.55 Старец 16+
- 17.25 Слепая 16+
- 18.00 Слепая 16+
- 18.30 **МЕНТАЛИСТ** 12+
- 19.30 **МЕНТАЛИСТ** 12+
- 20.20 **СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ** 16+
- 21.15 **СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ** 16+
- 22.10 **СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ** 16+
- 23.00 **УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ** (США, 1992) 16+
- 01.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной 16+
- 02.00 Громкие дела 16+
- 03.00 Городские легенды 16+
- 03.45 Городские легенды 16+
- 04.30 Тайные знаки 16+
- 05.15 Тайные знаки 16+

СТС

- 06.00 Ералаш 0+
- 06.05 **ФИКСИКИ** 0+
- 06.15 **БОСС-МОЛОКОСОС. СНОВА В ДЕЛЕ** 6+
- 07.00 **ТОМ И ДЖЕРРИ** 0+
- 08.00 **ДЫЛДЫ** 16+
- 09.00 **ФИЛАТОВ** 16+
- 10.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
- 10.45 **ДЕВЯТЬ ЯРДОВ** (США, 2000) 16+
- 12.45 **ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК** (США, 2008) 12+
- 15.20 **СЕНЯ-ФЕДЯ** 16+
- 18.30 **ДЫЛДЫ** 16+
- 19.00 **ДЫЛДЫ** 16+
- 20.00 **ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК-2** (США, 2010) 12+
- 22.30 **МАТРИЦА** (США, 1999) 16+
Режиссеры: Лана Вачовски, Лилли Вачовски
В ролях: Киану Ривз, Лоренс Фишберн, Кэрри-Энн Мосс, Хьюго Уивинг, Глория Фостер, Джо Пантольяно, Маркус Чонг, Джулиан Араханга, Мэтт Доран, Белинда МакКлори и др.
Томас Андерсон ведет двойную жизнь. Днем он — программист в крупной компании, а ночью — хакер Нео, и нет места в сети, куда он не смог бы дотянуться. Однажды Нео узнает страшную правду: все, что нас окружает — не более чем иллюзия, а люди — всего лишь источник питания для искусственного интеллекта...
- 01.10 Стендап Андеграунд 18+
- 02.10 **ДЕВЯТАЯ ЖИЗНЬ ЛУИ ДРАКСА** (Канада, 2015) 18+
- 03.55 **КВАРТИРКА ДЖО** (США, 1996) 12+
- 05.05 6 кадров 16+
- 05.25 **НЕОБЫЧНЫЙ ДРУГ** 0+
- 05.40 **ВОРОНА И ЛИСИЦА, КУКУШКА И ПЕТУХ** 0+
- 05.50 Ералаш 0+

ПЕН ТВ

- 05.00 Территория заблуждений с Игорем Прокопенко 16+
- 06.00 Документальный проект 16+
- 07.00 С бодрым утром! 16+
- 08.30 Новости 16+
- 09.00 Засекреченные списки 16+
- 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
- 12.00 Информационная программа 112 16+
- 12.30 Новости 16+
- 13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 15.00 Засекреченные списки 16+
- 16.00 Информационная программа 112 16+
- 16.30 Новости 16+
- 17.00 Тайны Чапман 16+
- 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 19.00 Информационная программа 112 16+
- 19.30 Новости 16+
- 20.00 **ЛАРА КРОФТ** (Великобритания — США, 2018) 16+



- Режиссер Роар Утхауг
В ролях: Алисия Викандер, Уолтон Гоггинс, Дэниел Ву, Доминик Уэст и др.
Лара Крофт — дочь эксцентричного искателя приключений, такая же безрассудная и смелая, как и ее отец. Теперь именно она должна продолжить его дело, так как Ричард Крофт пропал много лет назад. Она отправляется в Гонконг, чтобы объединиться с Лу Реном — капитаном корабля, с которым они плывут на остров Ям-тай. Там им предстоит помешать тайной организации, жаждущей вскрыть гробницу, которую называют матерью смерти...
- 22.15 Водить по-русски 16+
- 23.00 Новости 16+
- 23.30 Знаете ли вы, что? 16+
- 00.30 **ДВОЙНОЕ НАКАЗАНИЕ** (США — Германия — Канада, 1999) 16+
- 02.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 03.10 Тайны Чапман 16+
- 04.45 Территория заблуждений с Игорем Прокопенко 16+

360°

- 05.00, 17.20, 20.30, 00.00 Самое яркое 16+
- 07.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 6+
- 07.30, 08.25, 18.00, 19.00 **ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ-ЯПОНЧИКА** 16+
- 09.30, 10.30 Вкусно 360 12+
- 11.30 Самое вкусное 12+
- 12.00, 20.00 Новости 360
- 12.30 **ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОРОЛЕВЫ** 12+
- 13.25, 14.25 **БЛИЗКИЕ ЛЮДИ** 12+
- 15.30, 16.25, 22.30, 23.15 **САМАРА** 16+

1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро
 09.00 Новости
 09.25 Доброе утро
 09.50 Жизнь здорово! 16+
 10.55 Модный приговор 6+
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Время покажет 16+
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! 16+
 16.00 Мужское / Женское 16+
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 На самом деле 16+
 19.45 Пусть говорят 16+
 21.00 Время
21.30 КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ [S] 16+
 22.30 Док-ток 16+
 23.30 Вечерний Ургант [S] 16+
 00.10 101 вопрос взрослому 12+
 01.05 Время покажет 16+
 03.00 Новости
 03.05 Время покажет 16+
 03.25 Мужское / Женское 16+

Москва *Delafina* **ДОВЕРИЕ**

06.20 Раскрывая тайны звезд
 07.05, 09.45 Тайны кино
07.50 АДЬЮТАН ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА
 09.15 Это было смешно 12+
 10.35 НЕ ХОДИТЕ, ДЕВКИ, ЗАМУЖ (СССР, 1985) 12+
 11.50 **АЛЫЕ ПАРУСА** (СССР, 1961) 6+



13.25 **МУР**
 16.00 **АДЬЮТАН ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА**
 17.30 Звезды советского экрана 12+
 18.00 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА**
 20.00 **НЕ ХОДИТЕ, ДЕВКИ, ЗАМУЖ** (СССР, 1985) 12+
 21.15 **АЛЫЕ ПАРУСА** (СССР, 1961) 6+
 22.50 Раскрывая тайны звезд
 23.35 Тайны кино
 00.25 Москва на все времена. Москва в XIV–XV веках
 00.50 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА**
 02.30, 04.00, 05.30 Тайны кино
 03.15, 04.45 Раскрывая тайны звезд

РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**

05.00 Утро России
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 Утро России
 09.55 О самом главном 12+
 11.00 Вести
 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
 12.40 60 минут. Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 **СКЛИФОВСКИЙ** 12+



17.00 Вести
 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
 18.40 60 минут. Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 **АКУШЕРКА. СЧАСТЬЕ НА ЗАКАЗ** 16+
 23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
 02.20 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 12+
 04.05 **ЧЕРЧИЛЬ** 12+

НТВ **НТВ**

05.15 **ЛИТЕЙНЫЙ** 16+
 06.00 Утро. Самое лучшее 16+
 08.00 Сегодня
 08.25 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** 16+
 10.00 Сегодня
 10.25 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** 16+
 13.00 Сегодня
 13.20 Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.25 ДНК [S] 16+
 18.30, 19.40 **ПЕС** [S] 16+
 19.00 Сегодня
 21.20 **ПОТЕРЯННЫЕ** [S] 16+
 23.30 Сегодня
 23.45 Поздняков [S] 16+
 23.55 Захар Прилепин. Уроки русского [S] 12+
 00.25 Мы и наука. Наука и мы [S] 12+
 01.20 Место встречи 16+
 03.00 **ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ** 16+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
 08.10 Доктор И 16+
08.45 ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ (СССР, 1974) 0+
 10.45, 04.45 Ольга Остроумова. Любовь земная 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ 12+
 13.40, 05.25 Мой герой. Александр Цыпкин 12+
 14.55 Город новостей
 15.10 **ТАКАЯ РАБОТА** 16+
 16.55 90-е. Такча 16+
 18.10 **СТАРАЯ ГВАРДИЯ. ОГНЕННЫЙ СЛЕД** 12+
 22.35 Линия защиты 16+
 23.05 90-е. Деньги исчезают в полночь 16+
 00.00 События. 25-й час
 00.35 Петровка, 38 16+
 00.55 Бес в ребро 16+
 01.35 90-е. Деньги исчезают в полночь 16+
 02.15 Засекреченная любовь. Бумеранг 12+
 03.00 Осторожно, мошенники! Диагноз — лох 16+
 03.25 **ТАКАЯ РАБОТА** 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 6 кадров 16+
 06.45 По делам несовершеннолетних 16+
 08.20 Давай разведемся! 16+
 09.30 Тест на отцовство 16+
 11.40 Реальная мистика. Магическая стиралка 16+
 12.40 Понять. Простить 16+
 13.45 Порча. Морок 16+
 14.15 Знахарка 16+
 14.50 **ПУАНТЫ ДЛЯ ПЛЮШКИ** (Россия, 2015) 16+
 19.00 **НЕЛЮБОВЬ** (Россия, 2015) 16+



22.55 **ЖЕНСКИЙ ДОКТОР** 16+
 00.50 **ПРОВОДНИЦА** 16+
 02.45 Порча 16+
 03.10 Знахарка 16+
 03.35 Понять. Простить 16+
 04.25 Реальная мистика 16+
 05.15 По делам несовершеннолетних 16+
 06.05 Домашняя кухня 16+

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40
 Новости культуры
 06.35 Пешком... Москва деревянная
 07.05 Правила жизни
 07.35, 18.25, 00.00 Хомо сапиенс. Версии происхождения
 08.20 Цвет времени
 08.40 Зоя Федорова
08.55 СВАДЬБА (Тбилисская к/ст, 1944)
 10.15 Наблюдатель
 11.10 Любовь Орлова
 11.25 XX век. Карпов играет с Карповым. 1980
 12.20 Парашют Котельникова
 12.35, 22.30 **МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ. ЖЕНЩИНА НА ВОЙНЕ**
 13.25 Татьяна Окуневская
 13.45 Португалия. Порту
 14.00 Искусственный отбор
 14.40 Фаина Раневская
 15.05 Новости. Подробно. Кино
 15.20 Библийский сюжет
 15.50 Тамара Макарова
16.05 ПЕРВОКЛАССНИЦА (Союздетфильм, 1948)
 17.15 Государственный симфонический оркестр Республики Татарстан
 19.10 Лидия Смирнова
 19.45 Главная роль
 20.05 Правила жизни
 20.30 Спокойной ночи, малыши!
 20.45 Марина Ладынина
 21.05 Кино о кино. Мы из джаза
 21.45 Фазиль Искандер
 23.20 Людмила Целиковская
 00.45 Конструктивисты. Родченко
 01.40 Академический симфонический оркестр Московской филармонии

ЗВЕЗДА

06.00 Сегодня утром 12+
 08.00, 13.00, 18.00, 21.15
 Новости дня
 08.20 Сделано в СССР 6+
 08.35 Специальный репортаж 12+
 08.55 Колеса Страны Советов 0+
 09.50, 10.05, 13.15, 14.05 **КРУТЫЕ БЕРЕГА** 16+
 10.00, 14.00 Военные новости
 18.30 Специальный репортаж 12+
 18.50 Битва за Украину 12+
 19.40 Последний день. Екатерина Савинова 12+
 20.25 Секретные материалы 12+
 21.25 Открытый эфир 12+
 23.05 Между тем 12+
 23.40 **ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА** (СССР, 1983) 12+
 01.30 **ПТИЦА СЧАСТЬЯ** 16+
 05.05 Морской дозор 6+

ТВ-3

06.00 **МУЛЬФИЛЬМЫ** 0+
 09.30, 10.05, 10.40 Слепая 16+
 11.15 Врачи 16+
 12.25, 13.00, 13.35, 14.10 Гадалка 16+
 14.40 Мистические истории 16+
 15.45, 16.20 Гадалка 16+
 16.55 Старец 16+
 17.25, 18.00 Слепая 16+
 18.30, 19.30 **МЕНТАЛИСТ** 12+
 20.20, 21.15, 22.10 **СЛЕДСТВИЕ ПО Телу** 16+
23.00 ИГРА ЭНДЕРА (США, 2013) 12+
 01.30 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной 16+
 02.15 Громкие дела 16+
 03.00, 03.45 Городские легенды 16+
 04.30, 05.15 Тайные знаки 16+

СТС

06.00 Ералаш 0+
 06.05 **ФИКСИКИ** 0+
 06.15 **БОСС-МОЛОКОСОС. СНОВА В ДЕЛЕ** 6+
 07.00 **ТОМ И ДЖЕРРИ** 0+
 08.00 **ДЫЛДЫ** 16+
 09.00 **ФИЛАТОВ** 16+
 10.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
 10.10 **МАТРИЦА** (США, 1999) 16+
 12.55 **ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК-2** (США, 2010) 12+
 15.20 **СЕНЯ-ФЕДЯ** 16+
 18.30, 19.00 **ДЫЛДЫ** 16+
20.00 ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК-3 (США — Китай, 2013) 12+
 Режиссер Шейн Блэк
 В ролях: Роберт Дауни-мл., Гвинет Пэлтроу, Дон Чидл, Гай Пирс, Бен Кингсли, Джеймс Бэдждэйл и др.
Когда мир Старка рухнет на его глазах по вине неизвестных противников, Тони жаждет найти виновных и свести с ними счеты. Оказавшись в безвыходной ситуации, Старк может рассчитывать только на себя и свою изобретательность, чтобы защитить тех, кто ему дорог...
22.30 МАТРИЦА. ПЕРЕЗАГРУЗКА (США, 2003) 16+
 01.10 Стендап Андеграунд 18+
 02.10 **ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ** (Россия, 2016) 12+
 03.25 **ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН** 12+
 05.25 **ДОБРЫНЯ НИКИТИЧ** 0+
 05.40 **ДВА БОГАТЫРЯ** 0+
 05.50 Ералаш 0+

РЕН ТВ

05.00 Территория заблуждений с Игорем Прокопенко 16+
 06.00 Документальный проект 16+
 07.00 С бодрым утром! 16+
 08.30 Новости 16+
 09.00 Знаете ли вы, что? 16+
 10.00 Документальный проект 16+
 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
 12.00 Информационная программа 112 16+
 12.30 Новости 16+
 13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
 14.00 Невероятно интересные истории 16+
 15.00 Неизвестная история 16+
 16.00 Информационная программа 112 16+
 16.30 Новости 16+
 17.00, 03.05 Тайны Чапман 16+
 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
 19.00 Информационная программа 112 16+
 19.30 Новости 16+
 20.00 **ЧАС РАСПЛАТЫ** (США — Канада, 2003) 16+



22.20 Смотреть всем! 16+
 23.00 Новости 16+
 23.30 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
 00.30 **МИСТЕР КРУТОЙ** (Гонконг, 1996) 12+
 02.15 Самые шокирующие гипотезы 16+
 04.40 Документальный проект 16+

360°

05.00, 17.20, 20.30, 00.00
 Самое яркое 16+
 07.00 **МУЛЬФИЛЬМЫ** 6+
 07.30, 08.30, 18.00, 19.00 **ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ-ЯПОНЧИКА** 16+
 09.30, 10.30 Вкусно 360 12+
 11.30 Самое вкусное 12+
 12.00, 20.00 Новости 360
 12.30, 13.25 **БЛИЗКИЕ ЛЮДИ** 12+
 14.30 **ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ** (Россия, 2006) 16+
 15.30, 16.25, 22.30, 23.15 **САМАРА** 16+

МедФарм **ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ** **8,5% ГОДОВЫХ** Акция до 15 марта 2021 г.

Сумма от 50 тыс. до 5 млн руб. Срок от 4 до 24 мес.

- Ответственность кооператива застрахована.
- Ставка 8,5% по всем программам*.
- Особые условия для пенсионеров*.
- Зарегистрирован в реестре ЦБ, СРО.
- Ежемесячные выплаты или капитализация процентов.
- Такси до офиса и обратно, дистанционное заключение договоров на время противоковидных мер.

Сумма сбережений	Срок, мес.	Ставка, % годовых	Ваш доход
50 000	12	5,5% 8,5%	2750 4250
500 000	12	7,0% 8,5%	35 000 42 500
1 000 000	12	8,0% 8,5%	80 000 85 000
2 000 000	24	8,5%	340 000

8 (499) 444-24-73 Адрес: г. Москва, ул. Раевского, д. 3
 Режим работы: будни — с 10:00 до 20:00; сб, вс — с 11:00 до 17:00
 www.pkmedfarm.ru

Кредитный потребительский кооператив «МедФарм», ОГРН 1205000094441. Член Ассоциации СРО «НСКК «Содействие» (регистрационный номер № ЮФ-0134 от 25.11.2020 г.). Ответственность застрахована в НКО ПОВС «ВЗАИМОПОМОЩЬ». Предложение действительно только для членов КПК. Единственный вступительный взнос 50 рублей. *Подробности условий договора, страхования и информации об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте на сайте, либо по тел. 8 (499) 444-24-73. Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 50 000 рублей. Сбережения принимаются у граждан РФ с 18 лет без верхнего возрастного предела. Срок сбережения 4–24 мес., доход 8,5%. При досрочном расторжении договора проценты выплачиваются по ставке 0,1%. Реклама

ДУША ТРЕБУЕТ ПОКОЯ

ЭМОЦИИ, СТРЕССЫ, НЕОБХОДИМОСТЬ МИРИТЬСЯ С ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЗНЕЙ. КОГДА ВРАЧИ НИЧЕГО НЕ НАХОДЯТ, А БОЛИТ, ВЫ ИМЕЕТЕ ДЕЛО С ПСИХОСОМАТИКОЙ

Регулярные медитации всего около получаса в день помогут избавиться или существенно снизить симптомы депрессии и тревожных расстройств



DEPOSITPHOTOS

Если не придавать значения мыслям, которые вас тяготят, их разрушительная сила может возрасти. Она временами то и дело будет себя проявлять

КСТАТИ

Слово «психосоматика» говорит само за себя: оно образовано от греческих «психо» — «душа» и «сома» — «тело». Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, 40 процентов больных, которые обращаются к врачам с теми или иными проблемами, на самом деле страдают от психосоматических проявлений. Их физиологические проблемы имеют под собой психическую основу. По словам психологов, современная жизнь способствует развитию именно такого рода «болячек». Сложности на работе, проблемы с окружением, общая напряженная обстановка и невозможность (или нежелание) со всем этим справиться становятся для многих толчком к развитию психосоматических заболеваний.

Многие считают, что речь идет о придуманных болезнях, которых на самом деле нет. Дескать, психосоматика — это про что-то нервное и само пройдет. На самом деле не совсем так. Психосоматическая болячка — своего рода проекция. Только не системных сбоях в физиологии и патологий в тканях на состояние тех или иных органов человеческого организма, а внутреннего психологического давления. «Душа болит, а сердце плачет». Пожалуй, этой фразой из песни вполне можно описать механизм появления психосоматических болячек. Ну, например, у человека нет физиологических проблем с желудком, зато душевных терзаний хоть отбавляй. Так вот их бывает достаточно, чтобы желудок начал капризничать. Просто мы устроены так, что любая эмоция отражается в нашем теле повышением уровня гормонов, учащением или замиранием дыхания, изменением сердечных сокращений, мышечного тонуса и так далее. И если эти эмоции угнетают нас регулярно, если человек вынужден жить в постоянной душевной дис-

гармонии, его тело начинает «ломаться». — Это своего рода процесс защиты, — поясняет невролог Магомет Гасанов. — Когда человек пытается игнорировать какие-то собственные неприятные мысли, реакции, сдерживать эмоции, переживает о мечтах, которые не может реализовать и вынужден закрыться в себе, тогда у него и начинаются психосоматические проявления болезней. И речь идет не только о подавлении эмоций, имеющих конфликтный характер. Сдержанность может быть разной. Любые подавленные эмоции, в том числе положительные, могут выходя на уровень органических, физиологических расстройств. Нерешаемые проблемы, задвинутые на задний план нашего подсознания, накапливаются. По словам врачей, психосоматическим расстройствам подвержены все системы и органы. Но чаще всего от подавленных эмоций страдает желудочно-кишечный

тракт. Скажем, синдром раздраженного кишечника — достаточно частый психосоматический диагноз. На втором месте — артериальная гипертензия. На третьем — головные боли. — Есть такой диагноз — «головная боль напряжения», — говорит невролог. — В большинстве случаев это следствие психосоматических реакций. Психосоматическую природу имеют головокружения, вегетативные расстройства, переходящие в дальнейшем в панические атаки, даже различные кожные заболевания — сыпь, зуд. В этом же списке выпадение волос, гинекологические и урологические проблемы, некоторые проявления бронхиальной астмы, сложности в зачатии. Что же делать, если организм «взорвался» от скопившихся подавленных эмоций, как переполненный котел? В первую очередь — не успокаивать себя, что это «всего лишь психосоматика». Помните, если не придавать значения мыслям, которые вас тяготят, их разрушительная сила никуда не денется. Она то и дело будет сбрасывать. Болеть будет по-настоящему. Поэтому, для того чтобы избавиться от психосоматических проявлений, нужно разобраться с собой. Кому-то может помочь открытый разговор с близким человеком, которому можно признаться во всем, что гложет. Кому-то — прямая дорога к психотерапевту или психологу. Они — помощь номер один в борьбе с психосоматическими болячками. Но для начала стоит сходить к терапевту и исключить органическую природу заболевания. А то вдруг ваши желудочные или головные боли имеют под собой не «душевную», а функциональную природу? — Решать психосоматические проблемы нужно комплексно, — советует Магомет Гасанов. — Кроме того, нужно самостоятельно стремиться приблизиться к реализации желаний, которые вы загнали внутрь себя, к высвобождению гнетущих мыслей. И не пытаться заглушать чувства и жить ради чего-то, как робот. Хорошо помогает физическая активность. Самый лучший вариант — бокс. Имея дело с боксерской грушей, вы разгружаете свой психоэмоциональный фон, даете выход накопившимся эмоциям.

Оксана Крученко
nedelya@vm.ru

Медицинский научно-производственный комплекс
БИОТИКИ
Глицин
Регистрационное удостоверение ЛСР-001431/07
Таблетки подязычные 100 мг
50 таблеток
1 таблетка содержит глицин микрокапсулированный (в пересчете на действующее вещество) 100 мг.
Для нормализации сна, против стресса
Повышает умственную работоспособность
Способ применения: подязычно или за щеку.

Медицинский научно-производственный комплекс
БИОТИКИ
Лимонтар®
Регистрационное удостоверение: Р N000176/01
Лимонная кислота + Янтарная кислота
таблетки растворимые 50 мг + 200 мг
30 таблеток
Для улучшения физической работоспособности
Активирует функции органов и тканей
Способ применения: внутрь, до еды.
Перед применением таблетку необходимо растворить.

Медицинский научно-производственный комплекс
БИОТИКИ
Биотредин®
Регистрационное удостоверение: Р N003744/01
Пиридоксин+Треонин
таблетки подязычные 5 мг+100 мг
30 таблеток
Для улучшения памяти и внимания
Повышает функциональное напряжение
Способ применения: см. инструкцию по применению

Медицинский научно-производственный комплекс
БИОТИКИ
Элтацин®
Регистрационное удостоверение: ЛС-000499
Глицин+Глутаминовая кислота+Цинк
таблетки подязычные 70 мг+70 мг+70 мг
30 таблеток
Для сердца и при вегето-сосудистой дистонии
Повышает сократительную способность миокарда

БИОТИКИ
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

реклама

КОНЕЦ ЗИМЫ И НАЧАЛО ВЕСНЫ — СЛОЖНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ИЗ-ЗА ХОЛОДНОЙ ПОГОДЫ МЫ РЕДКО БЫВАЕМ НА УЛИЦЕ, НЕ ВИДИМ СОЛНЦА И МАЛО ДВИГАЕМСЯ. КАК МОЖНО ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ?

В конце зимы, как правило, снижается иммунитет. Но его можно повысить правильным питанием, считает диетолог Анна Кудрявцева. — Все витамины и минеральные вещества лучше получать из продуктов питания. Проблема в том, что главные источники биологически активных веществ — овощи и фрукты — в феврале и марте уже содержат лишь одну клетчатку. Большая часть витаминов и минералов в них из-за длительного хранения успела разрушиться, — пояснила эксперт. — Есть фрукты

и овощи все равно можно и нужно, потому что клетчатка нам тоже необходима. Но дополнительно для повышения иммунитета лучше принимать поливитамины. Какие витамины комплекс должен содержать? Как пояснила Анна Кудрявцева, прежде всего это витамин D. Его выработка происходит в коже под влиянием ультрафиолета. Но зимой в наших северных широтах солнечных дней мало. Из-за недостатка солнечного света и витамина D снижается иммунитет, распространяются простудные заболевания, часто беспокоит кашель. Что делать?



— Принимать витамины. Так, например, повышение иммунитета обеспечивают витамины B2, B6 и B12, — пояснила Анна Кудрявцева. — Они способны улучшать противомикробную защиту, увеличивать выработку лимфоцитов, которые борются с патогенными микроорганизмами. По словам диетолога, для повышения иммунитета очень важен витамин E. — Он усиливает способность организма противостоять разрушительному влиянию как вредных экологических факторов, так и вирусов, — пояснила эксперт. — Витамин E также способствует нормальному кровяному давлению и снижению уровня сахара в крови. Чаще всего его эффект усиливают аскорбиновая кислота и ретинол. Кстати, об аскорбиновой кислоте. Без нее действительно сейчас нигде! — Витамин C увеличивает активность клеток-макрофагов, которые поглощают чужеродные микроорганизмы и опасные вещества, — пояснила Анна Кудрявцева. — Он помогает укрепить сосудистую стенку, нормализует обменные процессы в печени и помогает обезвреживать в ней токсины. Ну и, наконец, ретинол, или витамин A. Этот «пятый элемент» увеличивает устойчивость организма к инфекциям и ускоряет выздоровление, если вы все-таки заболели. — Сейчас, когда начался авитаминоз, поливитаминовые препараты будут очень кстати, — уверена диетолог.

Никита Мионов
nedelya@vm.ru

КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ

Свежие овощи содержат в себе огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других полезных веществ

СПРАВКА

Впервые витамин в кристаллическом виде выделил известный польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Через год он придумал ему название, оттолкнувшись от латинского *vita* — «жизнь».



И зима в радость!



Растительные сиропы **ТУССТАРТ** и **ТУССТОП** скажут кашлю стоп!

<https://newnutrition.ru/>
Интернет-Аптека:
8 800 250 9392



Комплекс витаминов, микроэлементов для укрепления естественных защитных сил организма – **ИММУН**

На правах рекламы



РЕНЕССАНС



ООО «БИОТЭК», ОГРН 1027739296463, ИНН 7713053544, фармацевтическая лицензия № ФС-99-02-007136 от 23 апреля 2019 года

САД НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ В РАЙОН

СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА СОПРОВОЖДАЕТСЯ РАЗНЫМИ БОЛЕЗНЯМИ. СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА УСПЕШНО БОРЕТСЯ С НИМИ, НО МНОГОЕ ЗАВИСИТ И ОТ САМИХ ПАЦИЕНТОВ. ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ?

БЛИЗКОЕ СЧАСТЬЕ

Старение — естественный процесс, который стартует по нашим представлениям неестественно рано: уже после 30 лет большинство биологических функций начинает постепенно угасать. Научкой доказано, что пусть и медленно, но неизбежно уменьшается масса почек, постепенно снижается скорость фильтрации — а значит, почкам требуется больше усилий, чтобы вывести из организма продукты жизнедеятельности, лекарственные препараты. Год от года снижается и максимальный рабочий объем

мочевого пузыря, возрастает риск инфекций мочевыводящих путей. Дополнительные проблемы в мочеполовой сфере могут возникнуть и при увеличении предстательной железы у мужчин. Однако, по мнению врачей, скорость, с которой происходят изменения, — величина не постоянная. Свой вклад вносит и наш образ жизни, пищевые и прочие привычки, как полезные, так и вредные, влияние окружающей среды, а значит, списать все на судьбу и злой рок уже не получится.

Например, и в 70 лет мужчина, живущий полноценной жизнью в окружении семьи, значительно меньше подвержен возрастным патологиям, чем его одинокий сверстник. Повышает шансы оттянуть появление нежелательных симптомов и своевременное обращение к урологу. В особую группу риска заболеваний мочеполовой сферы (вплоть до недержания, которое, по данным ВОЗ, считается самой распространенной урогинекологической про-

блемой) входят пациенты с сахарным диабетом, онкологическими заболеваниями, сердечной недостаточностью, мужчины, перенесшие инсульт, страдающие патологиями предстательной железы, люди, получившие различные повреждения спинного мозга. — К сожалению, сопутствующие заболевания и принимаемые лекарства часто усложняют диагностику и лечение основного заболевания, — говорит уролог, кандидат медицинских наук Сергей Савельев. Для уточнения диагноза придется пройти целый ряд исследований, сдать анализы. Обычно подобная диагностика включает: ведение дневника наблюдений, в который

пациент заносит весь объем жидкости, употребленной за день, частоту позывов, анализы мочи, УЗИ почек и мочевого пузыря, урофлоуметрию (скорость опорожнения пузыря), профилометрию (давление в уретре). При необходимости уролог направляет на консультацию к врачам смежных специальностей — неврологам и другим. В случае неэффективности терапии и наличия показаний пациенту может быть рекомендована хирургическая операция.

Константин Николаев
nedelya@vm.ru



Пожилые люди, живущие полноценной жизнью, меньше подвержены патологиям

ПОЛЬЗА ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ВЕЛИКА

По статистике, физические упражнения продолжительностью более 30 минут не менее 5 раз в неделю регулярно выполняют только 10 процентов людей зрелого возраста. Из них 35–45 процентов выбирают лишь минимальный объем нагрузок. Одна из главных причин снижения активности у пожилых — увеличение количества заболеваний. В то же время, по мнению врачей, польза от физических нагрузок

очень велика и намного превышает возможные риски. Не говоря уже о положительном эффекте простой физической активности, прогулках, занятиях садоводством — особенно у людей старше 70 лет. В программы, превышающие по интенсивности прогулку, специалисты рекомендуют включать любое сочетание четырех видов упражнений: на выносливость, укрепление мышц, равновесие и гибкость.

УРОЦЕЛ®

МОЧЕПРИЕМНОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ МУЖЧИН, СТРАДАЮЩИХ НЕДЕРЖАНИЕМ МОЧИ

- ♦ Полностью предотвращает подтекание мочи и проникновение запаха
- ♦ Комфортное, незаметное под одеждой
- ♦ Выпускается четырех размеров, включая детский

Производитель ООО «ГК ПАЛЬМА»
(495) 921-37-19

www.palma-med.ru palma@palma-med.ru



ПОМОЖЕТ УСЕРДИЕ

Лечение мочеполовой сферы, особенно у мужчин — процесс крайне деликатный и сложный, самолечение здесь исключено. Хотя нередко врачи сталкиваются с упорным нежеланием самого пациента признать проблему и для начала жизни, который складывался годами. Максимально исключить любые стрессовые ситуации. Ложиться спать не позднее 23 часов и отводить на ночной отдых не менее 9 часов. Не курить перед сном и не принимать алкоголь. Скорректировать питание, исключив из него острые блюда, пряности,

продукты с высокой кислотностью. Ежедневно употреблять продукты, богатые клетчаткой. Отказаться от напитков, содержащих кофеин. Также эффективными способами профилактики и лечения недержания считаются физиотерапия, тренировка мочевого пузыря, упражнения для укрепления тазового дна (упражнения Кегеля), суть которых — в последовательном сокращении и расслаблении соответствующих мышц по специальной методике. Для снижения дискомфорта и улучшения качества жизни в процессе лечения пациентам рекомендуют

использовать медицинские вкладыши и специальные урологические приспособления, которые не раздражают кожу, устраняют неприятные запахи и не заметны под одеждой.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА

О Главное, что объединяет катаракту и глаукому — это постепенное развитие патологического процесса, на ранних этапах почти без симптомов, медленное снижение остроты зрения. В дальнейшем при отсутствии своевременного лечения катаракта и глаукома могут стать причиной серьезных последствий. Долгое время единственной причиной глаукомы считалось повышенное внутриглазное давление. Однако сегодня ученые исследуют связи этого коварного недуга с другими системными нарушениями, например артериальной гипертонией. В частности, установлено, что особенно нежелательны при глаукоме резкие скачки артериального давления, при которых колеблется и внутриглазное давление, ухудшая состояние зрительного нерва и сетчатки. На развитие глаукомы может влиять и прием некоторых лекарственных препаратов. Симптомы, по которым можно заподозрить у себя глаукому и, не откладывая, обратиться к врачу: периодическое «затуманивание» зрения, рези и жжение в глазах, ухудшение зрения в темное время суток, дискомфорт при взгляде на ярко освещенные объекты, появление «радужных кругов» перед глазами.

В диагностике и лечении катаракты ясности гораздо больше. Известно, что катаракта всегда связана с помутнением хрусталика, при котором нарушается процесс проникновения лучей света и восприятия изображения. Офтальмологи

КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА ЛИДИРУЮТ СРЕДИ ВОЗРАСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ. ПАЦИЕНТЫ ЧАСТО ПУТАЮТ ЭТИ ДВЕ РАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ. ЧТО ИЗВЕСТНО О НИХ УЧЕНЫМ-МЕДИКАМ?

СТРАХА НЕТ

Сейчас офтальмологи пользуются инновационными технологиями и оборудованием, которые позволяют выявлять на ранней стадии любые глазные заболевания



DEPOSITPHOTOS

выделяют такие симптомы катаракты, как появление «пелены» перед глазами, двоение предметов, изменения цветовосприятия, трудности при работе с мелкими предметами, во время чтения. «65 миллионов слепых можно было бы избавить от их недуга, проведя простую операцию по удалению катаракты. Длится она считанные минуты. И потому возмутительно, что столько людей лишены возможности видеть», — говорится в докладе ВОЗ, посвященном Всемирному дню зрения. Операция по удалению катаракты считается основным и наиболее эффективным лечением данного заболевания. Сначала удаляется хрусталик, функцию которого в дальнейшем возьмет на себя имплант в виде искусственной интраокулярной

линзы. Операция не только избавляет от катаракты, но и может решить другие проблемы со зрением, например, скорректировать близорукость, которая была у человека с юных лет, или возрастную дальнозоркость. Операция проводится с помощью лазерного оборудования, без общего наркоза, занимает не более 20 минут, а пациенты от-

правляются до- мой уже непосредственно в день операции.

— Раньше глаукома была противопоказанием к операции по поводу катаракты, — рассказывает врач высшей категории, доктор медицинских наук, профессор Кирилл Першин (на фото). — Сейчас на вооружении офтальмологов инновационные технологии и оборудование, которые позволяют одновременно провести операцию и по удалению катаракты, и по лечению глаукомы. Если катаракта развилась на фоне уже имеющейся глаукомы, удаляется пораженный катарактой природный хрусталик глаза, на место которого имплантируется искусственный, плюс осуществляется хирургическое вмешательство по поводу глаукомы. Пациент избегает серьезного стресса, попадая в операционную лишь единожды, что позволяет уменьшить нагрузку на организм, снизить риск послеоперационных осложнений и значительно сократить реабилитационный период.

Лера Сергеева
nedelya@vm.ru

КСТАТИ



С приближением весны увеличивается не только длина светового дня, но и солнечная активность. Однако, подставляя лицо солнцу, помните, что ультрафиолетовые лучи могут повредить глазам даже в пасмурные дни. А правильно подобранные солнцезащитные очки, по мнению врачей-офтальмологов, успешно снижают риск катаракты и возрастных заболеваний. Поэтому, выбирая очки от солнца, прежде всего обращайтесь внимание на качество линз — они должны защищать от ультрафиолетовых лучей. Цвет и глубина оттенка очков роли не играют.

С хорошим зрением — жизнь в удовольствие!

- ✓ Хирургическое и лазерное лечение катаракты и глаукомы
- ✓ Высокий уровень диагностики и хирургии с максимальным комфортом для пациентов

23 года искренне заботимся о Вашем зрении

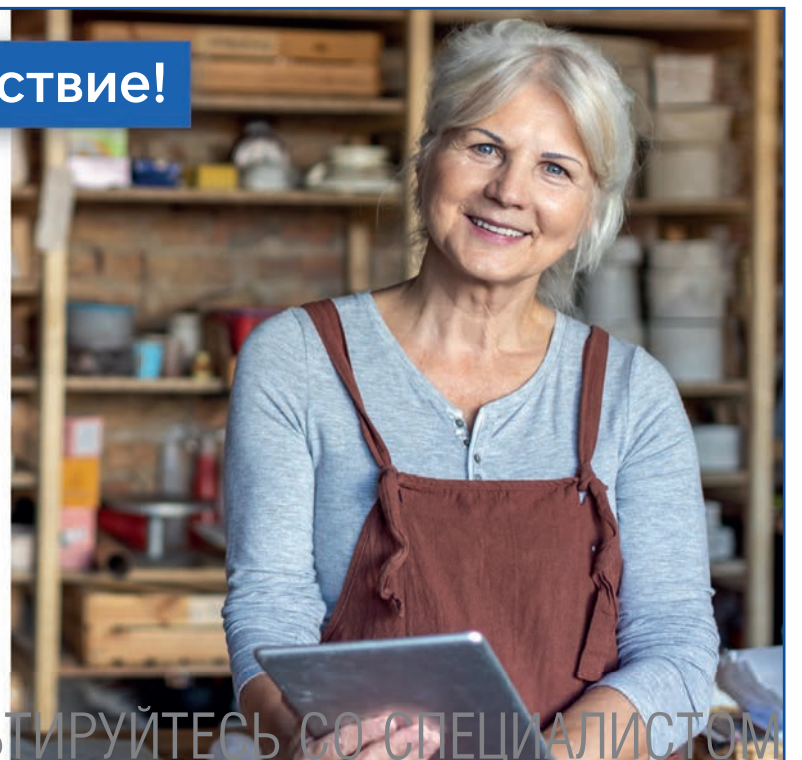


Эксимер

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ЭКСИМЕР»
Москва, ул. Марксистская, дом 3, стр. 1
тел.: **(495) 620-35-55** www.excimerclinic.ru

ООО «СовМедТех» Лиц. №ЛО-77-01-018063 от 20.05.2019. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

БЕЗДУМНЫЕ ДИЕТЫ И СЛЕДОВАНИЕ ЭКСТРАВАГАНТНЫМ СОВЕТАМ ПО ПОХУДЕНИЮ ИЗ ИНТЕРНЕТА ЯВЛЯЮТСЯ, ПО МНЕНИЮ ВРАЧЕЙ, ОШИБКОЙ, ИЗ-ЗА КОТОРОЙ МЫ САМИ ЗАСОРЯЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ

□ Врачи говорят: все, что попадает человеку в рот, так или иначе влияет на его желудочно-кишечный тракт (ЖКТ). Если даже тревожные мысли плохо сказываются на его работе, то про вредные продукты и говорить нечего. Вы удивитесь, но тот же резкий переход на правильное питание — огромный стресс для организма. Если человек вдруг решает отказаться от пиццы, гамбургеров и колы и заменить их на шпинат, морсы и каши, ЖКТ может вос-

принять эту новость в штыки. И ответить расстройством желудка, спазмами и болями в кишечнике. А все потому, что изменение в питании — в том числе переход с вредных продуктов на полезные, все равно раскачивает привычную желудочно-кишечную микрофлору. А значит, жди неприятностей. Медики знают, что человеческий организм — товарищливый и осторожный ко всему новому. Заставить его, допустим, отказаться от гамбургеров и полюбить овсянку непросто. Он без сопротивления не сдается. Все потому, что все вредности — накопленные с годами шлаки, токсины,

красители и другой мусор — для нашего ЖКТ — родная среда, и к другой он не привык. Очистка пищеварительной системы — процесс непростой и небыстрый. Доказано, что на полное изменение микрофлоры — шаг за шагом, постепенно, — например, при переходе на правильное питание — может пройти от полугода до трех лет. И все это время обновляемый ЖКТ периодически может взбрыкивать. А если диета вдруг подобрана неправильно, возмущению желудка с кишечником, а также поджелудочной железы и печени с селезенкой не будет предела. Худеющие дамы, начитавшись в интернете советов, садятся на жесткие диеты, а потом удивляются, почему так плохо себя чувствуют. — Проблемы могут возникнуть при неправильно подобранных диетических

рекомендациях или диетах, которые человек выбирает себе самостоятельно, — рассказывает гастроэнтеролог Мария Маркова (на фото). — Он не может учесть, как скажется диета на работе систем и органов, и не берет обычно в расчет собственные заболевания. Диета — это образ жизни. Режим питания. Человек вынужден в настоящее время уменьшать калорийность пищи и объем порций в связи с сидячим образом жизни, при котором нет необходимого сгорания калорий. Но выбирать себе диету нужно только с помощью специалиста. — Человеческий организм — саморегулирующаяся система, — подчеркивает врач. — Он любит золотую середину.

Екатерина Гаврилова
nedelya@vm.ru



СПРАВКА

Для того чтобы «подложить соломку» и не навредить ЖКТ, даже если хочется как лучше, нужно знать, были ли желудочно-кишечные заболевания у ваших предков. И, исходя из этого, составлять свой режим питания. Причем начинать делать это нужно как можно раньше. Например, если у ваших родителей или бабушек-дедушек была язва, вам лучше не увлекаться острой, кислой, маринованной и копченой пищей. Тогда вам язва не грозит.

Желудок и Печень в порядке!

ДИДЖЕСТОН
комплекс растительных компонентов для нормализации работы желудка



<https://newnutrition.ru/>
Интернет-Аптека:
8 800 250 9392

ГЕПАТОЛ
четырёхкомпонентная защита печени



РЕНЕССАНС

ООО «БИОТЭК», ОГРН 1027739296463, ИНН 771 3053544, фармацевтическая лицензия № ФС-99-02-007136 от 23 апреля 2019 года

РИТМ ЖИЗНИ В МОСКВЕ ОЧЕНЬ БЫСТРЫЙ, И МНОГИЕ ГОРОЖАНЕ ПРОСТО НЕ УСПЕВАЮТ ГОТОВИТЬ. ЧТОБЫ НА СКОРУЮ РУКУ ПЕРЕКУСИТЬ, ПОКУПАЮТ КОНСЕРВЫ: ОВОЩНЫЕ, МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ. ЧЕМ ОНИ ХОРОШИ И ЧЕМ ПЛОХИ?

Чтобы перекусить, можно покупать консервированную тушенку из любого мяса. Главное — внимательно изучить ее состав

МЫ ТО, ЧТО ЕДИМ



□ Главные отличия консервов в том, что этот продукт, во-первых, может долго храниться, а вторых, как правило, сразу готов к употреблению, пояснила диетолог Анна Кудрявцева. — Консервы действительно сильно экономят время, позволяя при этом питаться вкусно, — пояснила эксперт. — Проблема в том, что и за вкус, и за экономию времени приходится платить. Ведь, помимо собственно продукта, в консервах содержится разного рода пищевые добавки и прежде всего

соль. А она очень плохо влияет на сердечно-сосудистую систему.

По мнению диетолога, от овощных консервов лучше отказаться вообще. Витамины, минералы и клетчатку проще получить из фруктов и овощей свежих, благо они всегда есть в продаже и готовить их, как правило, не нужно. Лучше покупать консервы, содержащие животный белок.

— Чтобы перекусить, можно покупать тушенку из любого мяса. Главное — внимательно изучите состав, — советует диетолог Елена Соломатина. — Мясо, соль, специи — вот все, что должно в нем быть. Если есть консерванты, то такую банку лучше вернуть на полку.

Эксперт также советует обратить внимание на консервы рыбные. Дело в том, что они содержат не только животный белок, который быстро усваивается, но и фосфор, йод, витамин D, а также омега-3 жирные кислоты. Причем последние два нутриента возглавляют список наиболее ценных для нашего здоровья. Проблема в том, что в производстве

рыбных консервов зачастую применяют самые опасные из разрешенных сегодня консервантов, — нитродобавки. Часть нитратов и нитритов, попадая в желудочно-кишечный тракт, может превращаться в довольно сильные канцерогены, поэтому злоупотреблять рыбными консервами точно не следует. В равной степени это относится и к консервированной печени трески. Этот вид консервов популярен, поскольку является рекордсменом по содержанию омега-3 и витамина D.

— Употреблять этот продукт часто и в больших количествах вряд ли стоит, — считает Анна Кудрявцева. — Для пополнения запасов омега-3 и витамина D лучше предпочесть свежую морскую рыбу тресковых пород или рыбий жир в капсулах. Консервы, конечно, безвредны, если употреблять их эпизодически и в небольших количествах. Основу же регулярного рациона должна составлять свежеприготовленная и максимально разнообразная пища.

Никита Мионов
nedelya@vm.ru

СОВЕТЫ

Выбирая консервы, следуйте простым правилам. Не покупайте мятые или поцарапанные банки. Если их кидали или ударяли, то содержимое превратилось в кашу. Также не покупайте консервы в банках вздутых: их герметичность нарушена. Такие консервы — рассадник бактерий. Также при покупке стоит банку встряхнуть. Если вы слышите бульканье, значит, в банке мало мяса, рыбы или другого продукта, а много воды.

ХРАНИМ ПРАВИЛЬНО

□ Большинство консервов рассчитаны на температуру хранения плюс 3–8 градусов и влажность воздуха не выше 75 процентов. Если продукция находится в прозрачной стеклянной таре, ее нужно держать в темном месте. — Лучше найти место, где сухо, темно и прохладно, — советует эксперт по пищевым продуктам общества защиты потребителей Сергей Зинченко. — Если металлические банки в антикоррозийной смазке, стирать ее до вскрытия не нужно. Другое дело — консервы открытые.

Овощные консервы нужно хранить с плотно закрытой крышкой и только в холодильнике. При комнатной температуре в них начинается брожение и ими можно отравиться. И не стоит оставлять их в жестяной банке. Открытые рыбные консервы тоже нужно хранить в холодильнике, причем не больше суток.

— При этом лучше переложить продукт в стеклянную или пластиковую тару, которая плотно закрывается крышкой. Так консервы будут меньше соприкасаться с воздухом и, соответственно, меньше подвержены окислению, — пояснил Сергей Зинченко. Мясные консервы, по его словам, нужно переложить в пластиковую или стеклянную тару. — Когда мясо соприкасается с воздухом и банкой, которая начинает окисляться, у него меняется вкус, — пояснил эксперт. — Поэтому нужно ограничить доступ кислорода и взаимодействие с металлом.



ГЛАВНЫЙ ЗИМНИЙ ПРОДУКТ

На эту роль по праву претендует **натуральный рыбий жир**. Он является рекордсменом по содержанию **омега-3 ненасыщенных жирных кислот и витамина D** в нативной форме.

Например, можно смело выбрать рыбий жир марки **ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ**. И вот почему:

- ✓ промысел рыбы, дистилляция и дезодорация сырья осуществляется в Исландии;
- ✓ суточный прием содержит 30% дневной нормы омега-3 и 36% дневной нормы витамина D.

Этого более чем достаточно. Помните, что рыбий жир призван дополнить рацион по необходимым нутриентам, а не заменить его; ✓ стоимость в аптеках — около 200 рублей.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

- 05.00, 09.25 Телеканал Добро утро
09.00 Новости
09.50 Жизнь здорово! 16+
10.55 Модный приговор 6+

МОСКВА DOLEFINA ДОВЕРИЕ

- 06.25 Раскрывая тайны звезд
07.10, 09.45 Тайны кино
07.55 АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА
09.15 Это было смешно 12+

РОССИЯ 1

- 05.00, 09.30 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+

НТВ

- 05.15 ЛИТЕЙНЫЙ 16+
«Под ударом»
Все сотрудники спецотдела во главе с генералом Шаламовым оказываются под колпаком у службы собственной безопасности.

ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Настроение
08.10 Доктор И 16+
08.40 ЕВДОКИЯ (К/ст им. Горького, 1961) 0+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних 16+
08.00 Давай разведемся! 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00 Новости культуры
06.35 Пешком... Москва музыкальная
07.05 Правила жизни

ЗВЕЗДА

- 06.00 Сегодня утром 12+
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня
08.20, 10.05, 13.15, 14.05 УБИТЬ СТАЛИНА 16+

ТВ-3

- 05.00, 06.00 Документальный проект 16+
07.00 С бодрым утром! 16+

СТС

- 06.00 Ералаш 0+
06.05 ФИКСИКИ 0+
06.15 БОСС-МОЛОКОСОС. СНОВА В ДЕЛЕ 6+

ПЕН ТВ

- 05.00 Документальный проект 16+
06.00 Документальный проект 16+



(С субтитрами) Режиссер Дэвид Эйр В ролях: Марго Робби, Уилл Смит, Джаред Лето, Джай Кортни, Кара Делевинь и др.

360°

- 05.00, 17.20, 20.30, 00.00 Самое яркое 16+
07.00 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 6+

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД И СКАНВОРД

Кроссворд: 1. Шелк, 2. Шерсть, 3. Шелк, 4. Шелк, 5. Шерсть, 6. Шерсть, 7. Шелк, 8. Шерсть, 9. Шелк, 10. Шерсть, 11. Шелк, 12. Шерсть, 13. Шелк, 14. Шерсть, 15. Шелк, 16. Шерсть, 17. Шелк, 18. Шерсть, 19. Шелк, 20. Шерсть, 21. Шелк, 22. Шерсть, 23. Шелк, 24. Шерсть, 25. Шелк, 26. Шерсть, 27. Шелк, 28. Шерсть, 29. Шелк, 30. Шерсть, 31. Шелк, 32. Шерсть, 33. Шелк, 34. Шерсть, 35. Шелк, 36. Шерсть, 37. Шелк, 38. Шерсть, 39. Шелк, 40. Шерсть, 41. Шелк, 42. Шерсть, 43. Шелк, 44. Шерсть, 45. Шелк, 46. Шерсть, 47. Шелк, 48. Шерсть, 49. Шелк, 50. Шерсть, 51. Шелк, 52. Шерсть, 53. Шелк, 54. Шерсть, 55. Шелк, 56. Шерсть, 57. Шелк, 58. Шерсть, 59. Шелк, 60. Шерсть, 61. Шелк, 62. Шерсть, 63. Шелк, 64. Шерсть, 65. Шелк, 66. Шерсть, 67. Шелк, 68. Шерсть, 69. Шелк, 70. Шерсть, 71. Шелк, 72. Шерсть, 73. Шелк, 74. Шерсть, 75. Шелк, 76. Шерсть, 77. Шелк, 78. Шерсть, 79. Шелк, 80. Шерсть, 81. Шелк, 82. Шерсть, 83. Шелк, 84. Шерсть, 85. Шелк, 86. Шерсть, 87. Шелк, 88. Шерсть, 89. Шелк, 90. Шерсть, 91. Шелк, 92. Шерсть, 93. Шелк, 94. Шерсть, 95. Шелк, 96. Шерсть, 97. Шелк, 98. Шерсть, 99. Шелк, 100. Шерсть.

ОТВЕТЫ НА ЗАГАДКИ

Загадка: 1. Шелк, 2. Шерсть, 3. Шелк, 4. Шерсть, 5. Шелк, 6. Шерсть, 7. Шелк, 8. Шерсть, 9. Шелк, 10. Шерсть, 11. Шелк, 12. Шерсть, 13. Шелк, 14. Шерсть, 15. Шелк, 16. Шерсть, 17. Шелк, 18. Шерсть, 19. Шелк, 20. Шерсть, 21. Шелк, 22. Шерсть, 23. Шелк, 24. Шерсть, 25. Шелк, 26. Шерсть, 27. Шелк, 28. Шерсть, 29. Шелк, 30. Шерсть, 31. Шелк, 32. Шерсть, 33. Шелк, 34. Шерсть, 35. Шелк, 36. Шерсть, 37. Шелк, 38. Шерсть, 39. Шелк, 40. Шерсть, 41. Шелк, 42. Шерсть, 43. Шелк, 44. Шерсть, 45. Шелк, 46. Шерсть, 47. Шелк, 48. Шерсть, 49. Шелк, 50. Шерсть, 51. Шелк, 52. Шерсть, 53. Шелк, 54. Шерсть, 55. Шелк, 56. Шерсть, 57. Шелк, 58. Шерсть, 59. Шелк, 60. Шерсть, 61. Шелк, 62. Шерсть, 63. Шелк, 64. Шерсть, 65. Шелк, 66. Шерсть, 67. Шелк, 68. Шерсть, 69. Шелк, 70. Шерсть, 71. Шелк, 72. Шерсть, 73. Шелк, 74. Шерсть, 75. Шелк, 76. Шерсть, 77. Шелк, 78. Шерсть, 79. Шелк, 80. Шерсть, 81. Шелк, 82. Шерсть, 83. Шелк, 84. Шерсть, 85. Шелк, 86. Шерсть, 87. Шелк, 88. Шерсть, 89. Шелк, 90. Шерсть, 91. Шелк, 92. Шерсть, 93. Шелк, 94. Шерсть, 95. Шелк, 96. Шерсть, 97. Шелк, 98. Шерсть, 99. Шелк, 100. Шерсть.

Хотите, чтобы ваша новость попала в газету?

Тогда присылайте ее на электронную почту nedelya@vm.ru Самые интересные новости мы обязательно опубликуем

1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро
 09.00 Новости
 09.25 Доброе утро
 09.50 Жизнь здорово! 16+
 10.55 Модный приговор 6+
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Время покажет 16+
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! 16+
 16.00 Мужское / Женское 16+
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 Человек и закон с Алексеем Пимановым 16+
 19.45 Поле чудес. Праздничный выпуск 16+
 21.00 Время
 21.30 Голос. Дети [S] 0+
 23.05 Вечерний Ургант [S] 16+
 00.00 Истории от первого лица в документальном фильме «Женщина» [S] 18+
 01.50 Вечерний Unplugged 16+
 02.30 Модный приговор 6+
 03.20 Давай поженимся! 16+
 04.00 Мужское / Женское 16+

МОСКВА DOBROUTЕ DOVERIE

06.15 Раскрывая тайны звезд
 07.00 Тайны кино
 07.45 АДЪЮТАН ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА
 09.10 Это было смешно
 09.40 ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА (СССР, 1964) 6+
 Режиссер Константин Воинов
 В ролях: Георгий Визин, Людмила Шагалова, Лидия Смирнова, Екатерина Савинова, Нонна Мордюкова
Глупенькая, но практичная мамаша тихого дурачка и мечтателя Миши Бальзаминова, зная, что ее сыну одному за счет собственных способностей не прожить, делает все, чтобы выгодно его женить...
 11.15 ПОСЛЕДНИЙ РАЗ, КОГДА Я ВИДЕЛ ПАРИЖ (США, 1954) 12+
 Режиссер Ричард Брукс
 В ролях: Элизабет Тейлор, Ван Дижонсон, Уолтер Пиджн, Донна Рид, Ева Габор
В послевоенном Париже встречаются военный журналист Чарльз Уиллс и американка, живущая во Франции. Очаровательная Хелен влюбляется в Чарльза. Они поженились, и у них рождается дочь Вики. Однако им недолго суждено быть вместе...
 13.25 МУР
 16.00 АДЪЮТАН ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА
 17.30 Золотая рыбка
 18.00 ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА
 20.00 ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА (СССР, 1964) 6+
 21.35 ПОСЛЕДНИЙ РАЗ, КОГДА Я ВИДЕЛ ПАРИЖ (США, 1954) 12+
 23.40 Мистические тайны кино
 00.25 Москва на все времена. Москва в эпоху Петра I
 00.55 ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА
 02.35 Тайны кино
 03.20 Раскрывая тайны звезд
 04.05 Тайны кино
 04.50 Раскрывая тайны звезд
 05.35 Тайны кино

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 Утро России
 09.55 О самом главном 12+
 11.00 Вести
 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
 12.40 60 минут. Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 Близкие люди 12+
 17.00 Вести
 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
 18.40 60 минут. Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 АКУШЕРКА. СЧАСТЬЕ НА ЗАКАЗ 16+
 23.35 Дом культуры и смеха. Весна 16+
 02.00 КАБЫ Я БЫЛА ЦАРИЦА (Россия, 2012) 12+
 Режиссер Сергей Алешечкин
 В ролях: Анастасия Панина, Алексей Литвиненко, Мария Белоненко, Елена Лотова, Роман Куперман.
После смерти матери опеку над младшими сестрами взяла на себя старшая Тамара. В бесконечных заботах о сестрах прошла ее молодость, замуж ее молодость, замуж ее молодость, замуж ее молодость, замуж ее молодость. Начинаясь она словами: «Кабы я была царица...» Девчонкой она мечтала о принцах и конфетах — теперь же Тамара хочет иметь свой собственный дом, Вика надеется выйти замуж за олигарха, а тихая скромная Соня не может придумать желание. Они еще не знают, что судьба уже приготовила каждой сестре свой особенный сюрприз...

НТВ

05.10 ЛИТЕЙНЫЙ 16+
 06.00 Утро. Самое лучшее 16+
 08.00 Сегодня
 08.25 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ 16+
 10.00 Сегодня
 10.25 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ 16+
 13.00 Сегодня
 13.20 Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.25 ДНК 16+
 17.30 Жди меня 12+
 18.30 ПЕС 16+
 19.00 Сегодня
 19.40 ПЕС 16+
 21.20 ПОТЕРЯННЫЕ 16+
 23.30 Своя правда с Романом Бабаевым 16+
 01.15 Квартирный вопрос 0+
 02.05 МУЖ ПО ВЫЗОВУ (Россия, 2015) 16+
 03.35 ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ 16+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
 08.15, 11.50 ИГРА С ТЕНЬЮ (Россия, 2020) 12+
 11.30 События
 12.25, 15.10 ЧЕРНАЯ МЕССА (Россия, 2020) 12+
 14.30, 17.50 События
 14.55 Город новостей
 16.55 Актерские драмы. Вне игры 12+
 18.10 ВЫСТРЕЛ В СПИНУ (Россия, 2018) 12+
 Режиссер К. Ангелина
 В ролях: О. Павловец, В. Васильев, К. Соловьев, Е. Семенова, К. Новиков, М. Важнов, В. Заболотная
Марина и Олег Ткачевы прожили в браке 15 лет. Олег Ткачев работает заместителем директора в солидной компании и берет себе в помощники дальнего родственника, Родиона Ханина. А тот оказался парнем хватким и бессовестным. Вот уже третий месяц в доме Ткачевых только и разговоров, что о людской неблагодарности и подлости. Однажды Олег уезжает за город, а через сутки Марину вызывают в полицию — мужа обвиняют в убийстве Родиона Ханина...
 20.00 ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ЧЕРНЫЙ ОРЛОВ (Россия, 2021) 12+
 22.00 В центре событий с Анной Прохоровой
 23.10 Елена Яковлева. Женщина на грани 12+
 00.05 КРАСНАЯ ЛЕНТА (Россия, 2018) 12+
 01.45 Петровка, 38 16+
 02.00 ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ 12+

ДОМАШНИЙ

06.30 6 кадров 16+
 06.35 По делам несовершеннолетних 16+
 08.35 Давай разведемся! 16+
 09.45 Тест на отцовство 16+
 11.55 Реальная мистика. Птиценяня 16+
 12.55 Понять. Простить 16+
 14.00 Порча. Мужнина порча 16+
 14.30 Знахарка 16+
 15.05 НЕЛЮБОВЬ (Россия, 2015) 16+
 19.00 СТЕКЛЯННАЯ КОМНАТА (Украина, 2018) 16+
 23.00 Про здоровье 16+
 23.15 ДЕНЬ РАСПЛАТЫ (Россия, 2017) 16+
 03.00 Порча 16+
 03.25 Знахарка 16+
 03.50 Понять. Простить 16+
 04.40 По делам несовершеннолетних 16+
 05.30 Давай разведемся! 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

06.30 Новости культуры
 06.35 Пешком... Москва женская
 07.00 Новости культуры
 07.05 Правила жизни
 07.30 Новости культуры
 07.40 Черные дыры. Белые пятна
 08.25 Голливуд Страны Советов
 08.40 МОЯ ЛЮБОВЬ (СССР, 1940)
 10.00 Новости культуры
 10.15 XX век. Встречи с Аллой Пугачевой. 1984
 11.35 Голливуд Страны Советов
 11.50 Открытая книга. Игорь Малышев. Номан. Искры большого пожара
 12.20 Первые в мире. Шаропоезд Ярмольчука
 12.35 МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ. ЖЕНЩИНА НА ВОЙНЕ
 13.25 Голливуд Страны Советов
 13.45 Анна Ахматова и Артур Лурье. Слово и музыка
 14.40 Голливуд Страны Советов
 15.00 Новости культуры
 15.05 Письма из провинции
 15.30 Голливуд Страны Советов
 15.45 ПОДКИДЫШ (СССР, 1939)
 16.55 Энигма. Абдуррахман Тевруз. Орден кружащихся дервишей
 17.35 Симфонические оркестры России
 18.15 Голливуд Страны Советов
 18.30 Царская ложа
 19.10 Голливуд Страны Советов
 19.30 Новости культуры
 19.45 Голливуд Страны Советов
 20.00 Линия жизни
 20.55 Голливуд Страны Советов
 21.10 ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ (СССР, 1967–1987)
 22.45 Линия жизни
 23.40 Новости культуры
 00.00 КОРОЛЕВА ИСПАНИИ (Испания, 2016)
 02.10 Искатели. Печать хана Гирея
 06.05 Легенды госбезопасности 16+
 07.10 ШТРАФНИК 16+
 08.00 Новости дня
 08.20 ШТРАФНИК 16+
 10.00 Военные новости
 10.05 ШТРАФНИК 16+
 12.25 ШТРАФНИК 16+
 13.00 Новости дня
 13.15 ШТРАФНИК 16+
 14.00 Военные новости
 14.05 ШТРАФНИК 16+
 17.35 ШТРАФНИК 16+
 18.00 Новости дня
 18.40 ШТРАФНИК 16+
 21.15 Новости дня
 21.25 ШТРАФНИК 16+
 23.10 Десять фотографий. Сергей Проханов 6+
 00.00 НОЛЬ-СЕДЬМОЙ МЕНЯЕТ КУРС (СССР, 2006) 12+
 01.45 ЛИГА ОБМАНУТЫХ ЖЕН 12+

ЗВЕЗДА

ТВ-3

06.00 МУЛЬФИЛЬМЫ 0+
 09.30 Слепая 16+
 10.05 Слепая 16+
 10.40 Слепая 16+
 11.15 Новый день 12+
 11.50 Гадалка 16+
 12.25 Гадалка 16+
 13.00 Гадалка 16+
 13.35 Гадалка 16+
 14.10 Гадалка 16+
 14.40 Вернувшиеся 16+
 15.45 Гадалка 16+
 16.20 Гадалка 16+
 16.55 Старец 16+
 17.25 Слепая 16+
 18.00 Слепая 16+
 18.30 Слепая 16+
 19.00 Слепая 16+
 19.30 ДОСТАТЬ НОЖИ (США, 2019) 16+
 22.15 КИЛЛЕРЫ (США, 2010) 16+
 00.15 ПРАВДИВАЯ ЛОЖЬ (США, 1994) 16+
 02.30 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной 16+
 03.15 Громкие дела 16+
 04.15 Городские легенды 16+
 05.00 Тайные знаки 16+
 05.45 МУЛЬФИЛЬМЫ 0+
 06.00 Ералаш 0+
 06.05 ФИКСИКИ 0+
 06.15 БОСС-МОЛОКОСОС. СНОВА В ДЕЛЕ 6+
 07.00 ТОМ И ДЖЕРРИ 0+
 08.00 ДЫДЫ 16+
 09.00 ФИЛАТОВ 16+
 10.00 ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ПОСЛЕДНИЕ ДЖЕДАИ (США, 2017) 16+
 13.00 Русские не смеются 16+
 14.00, 18.30 Шоу Уральских пельменей 16+
 20.00 Между нами шоу 16+
 21.00 КОПЫ В ЮБКАХ (США, 2013) 16+
 Режиссер Пол Фиг
 В ролях: Сандра Буллок, Мелисса МакКарти, Демиан Бишир, Марлон Уайанс, Майкл Рапапорт, Джейн Куртин, Спокен Ризонс
Сара — доблестная сотрудница ФБР, которой поручают самые ответственные и сложные задания. Ее отправляют в Бостон, чтобы раскрыть личность неуловимого наркоторговца...
 23.20 ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ (США, 2010) 16+
 01.35 СВОБОДНЫЕ ЛЮДИ ОКРУГА ДЖОНС (США, 2016) 18+
 03.50 ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН 12+
 05.20 В ЛЕСНОЙ ЧАЩЕ 0+
 05.40 ИЛЬЯ МУРОМЕЦ И СОЛОВЕЙ-РАЗБОЙНИК 0+
 05.50 Ералаш 0+

РЕН ТВ

05.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
 06.00 Документальный проект 16+
 07.00 С бодрым утром! 16+
 08.30 Новости 16+
 09.00 Документальный проект 16+
 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
 12.00 Программа 112 16+
 12.30 Новости 16+
 13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
 14.00 Невероятно интересные истории 16+
 15.00 Засекреченные списки 16+
 16.00 Программа 112 16+
 16.30 Новости 16+
 17.00 Тайны Чапман 16+
 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
 19.00 Программа 112 16+
 19.30 Новости 16+
 20.00 ЧУДО-ЖЕНЩИНА (США — Китай, 2017) 16+

 Режиссер Пэтти Дженкинс
 В ролях: Галь Гадот, Крис Пайн, Конни Нильсен, Робин Райт, Дэни Хьюстон
Диана в прошлом была принцессой амазонок и всегда обладала характером настоящей воительницы. Но однажды мир и спокойствие на их месте обитавшие Фемискира, резко нарушаются. Американский самолет терпит крушение прямо на их месте обитания. Пилот решает поведать местным о войне во внешнем мире и провоцирует принцессу отправиться спасать людей...
 22.40 ДЕВУШКА С ТАТУИРОВКОЙ ДРАКОНА (США — Швеция, 2011) 18+
 01.45 ПРИЗРАЧНАЯ КРАСОТА (США, 2016) 16+

360°

05.00, 17.20, 20.30, 23.55
 Самое яркое 16+
 07.00 МУЛЬФИЛЬМЫ 6+
 07.50 РЕАЛЬНЫЙ ПАПА 12+
 09.30, 10.30 Вкусно 360 12+
 11.30 Самое вкусное 12+
 12.00, 20.00 Новости 360
 12.30, 13.25, 14.30 ПОРОКИ И ИХ ПОКЛОННИКИ 16+
 15.30, 16.25, 22.30, 23.15 САМАРА 16+
 18.00, 19.00 ЗАБЫТЫЙ 16+
 22.00 ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ 16+

ВНИМАНИЕ!
ФИНАНСОВАЯ ПОМОЩЬ РОССИЙСКИМ ПЕНСИОНЕРАМ
 ВТОРАЯ ПЕНСИЯ ДО 50 000 РУБЛЕЙ
 ПРОГРАММЫ: «ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ» «ОБРАТНАЯ ИПОТЕКА» ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА ДО 5 000 000 РУБЛЕЙ НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ДОГОВОР!
 МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ ОФОРМИТЕ ЗА 3 ДНЯ. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СИДЕЛКИ.
 WWW.МОССОЦЕНТА.РФ 8 (495) 641-66-41
 ООО «МГЦР» ОГРН 1147746620636. РЕКЛАМА



В программе возможны изменения

1 1 КАНАЛ

- 06.00 Доброе утро. Суббота
- 09.00 Умницы и умники 12+
- 09.45 Слово пастыря 0+
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 Александр Балуев. Герой, одержимый страстью 12+
- 11.15 Видели видео? 6+
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Видели видео? 6+
- 13.55 **ИНТЕРДЕВОЧКА** (СССР — Швеция, 1989) 16+
- 16.45 Кто хочет стать миллионером? с Дмитрием Дибровым 12+
- 18.25 Сегодня вечером 16+
- 21.00 Время
- 21.20 **ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!** (Россия, 2019) [S] 16+
Режиссер Анна Пармас
В ролях: Анна Михалкова, Антон Филипенко, Светлана Камынина, Максим Лагашкин, Федор Лавров и др.
В один прекрасный день от Маши уходит муж, и она вступает в поединок за неверного супруга Мишу. Маша не готова вот так просто взять и уступить его фитнес-тренеру Оксане. Силы, конечно, неравны. Маше уже за тридцать, а Оксане совсем немного за двадцать. Но за Машиней спиной богатый жизненный опыт, успешная карьера врача и двое малолетних детей...
- 23.05 Юбилейный концерт Анжелики Варум [S] 12+
- 00.35 **КАК УКРАСТЬ МИЛЛИОН** (США, 1966) 6+
- 02.35 Модный приговор 6+
- 03.20 Давай поженимся! 16+
- 04.05 Мужское / Женское 16+

Москва *DolceGabbana* **ДОВЕРИЕ**

- 06.35 Раскрывая тайны звезд
- 07.20 Тайны кино
- 08.05 Песни нашего кино
- 08.40 Тайны души
- 09.05 **КОРОЛЕВСКАЯ СВАДЬБА** (США, 1951) 12+
- 10.50, 00.45 **ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ** (СССР, 1980) 12+
- 12.05 Раскрывая тайны звезд
- 13.00 **СЛУЧАЙ В АЭРОПОРТУ** (СССР, 1988) 12+
- 17.10 **ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ** (СССР, 1982) 12+
- 19.55 **БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН** (СССР, 1981) 12+
- 22.15 **ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ** (СССР, 1982) 12+
- 02.00 **ГОНКИ ПО ВЕРТИКАЛИ** (СССР, 1982) 12+
- 05.20 Звезды советского экрана

Социальные услуги

РЕКЛАМА

ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

Бакуинская улица, дом 58, стр. 1 (метро Бауманская)

25 лет стабильной работы!

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ Наш сайт: zsg.ru/renta
«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком аренды

8 (495) 626 45 55

Реклама

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России. Суббота
- 08.00 Вести. Местное время
- 08.20 Местное время. Суббота
- 08.35 По секрету всему свету
- 09.00 Всероссийский потребительский проект Тест 12+
- 09.25 Пятеро на одного
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
- 12.35 Доктор Мясников. Медицинская программа 12+
- 13.40 **НАРИСОВАННОЕ СЧАСТЬЕ** (Россия, 2018) 12+
Режиссер Игорь Мужжухин
В ролях: Ольга Павловец, Юрий Батурин, Анастасия Стежко, Кирилл Гребенщиков и др.
Двадцатилетняя годовщица брака неожиданно оборачивается настоящим кошмаром для Леры. Похождения ее мужа Антона перестают быть тайной и рушат семью...
- 18.00 Привет, Андрей! Вечернее шоу Андрея Малахова 12+
- 20.00 **ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА** (Россия, 2020) 12+
- 21.00 **ПОЕЗД СУДЬБЫ** (Россия, 2018) 12+

НТВ

- 05.10 ЧП. Расследование 16+
- 05.35 **ИДЕАЛЬНОЕ УБИЙСТВО** (Россия, 2013) 16+
- 07.25 Смотр 0+
- 08.00 Сегодня
- 08.20 Готовим с Алексеем Зиминим 0+
- 08.50 Поедем, поедим! 0+
- 09.25 Едим дома 0+
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Главная дорога 16+
- 11.00 Живая еда с Сергеем Малоземовым 12+
- 12.00 Квартирный вопрос 0+
- 13.00 Секрет на миллион 16+
- 15.00 Своя игра 0+
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели 16+
- 19.00 Центральное телевидение с Вадимом Такменевым
- 20.00 Новые русские сенсации 16+
- 21.00 Ты не поверишь! 16+
- 22.00 Звезды сошлись 16+
- 23.30 Международная пилорама с Тиграном Кеосаяном 18+
- 00.20 Квартирник НТВ у Маргулис. Ута2man поют с друзьями 16+
- 01.50 Дачный ответ 0+
- 02.45 **АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР** 16+
- 03.45 **ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ** 16+

TBU ТВ ЦЕНТР

- 05.50 **ДАМСКОЕ ТАНГО** (К/ст им. Горького, 1983) 12+
- 07.30 Православная энциклопедия 6+
- 08.00 **УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ** (Ленфильм, 1957) 12+
Режиссер С. Сиделев
В ролях: Леонид Харитонов, Георгий Черноволенко, Джемма Осмоловская, Всеволод Ларионов, Евгений Леонов, Яков Родос и др.
Постовой Вася Шанешкин по ошибке доставляет в отделение милиции вполне порядочного гражданина — кассира стройтреста Воднева, который, ко всему прочему, оказывается отцом его любимой девушки...
- 09.30 **В СТИЛЕ JAZZ** (Россия, 2010) 16+
- 11.30 События
- 11.45 **УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ** (Ленфильм, 1954) 0+
- 13.50 10 самых. Актеры в юбках 16+
- 14.25 **ОБМАНИ СЕБЯ** (Россия, 2018) 12+
- 18.15 **КУКОЛЬНЫЙ ДОМИК** (Россия, 2021) 12+
- 22.00 События
- 22.15 Право знать! 16+
- 23.45 90-е. Водка 16+
- 00.40 Удар властью. Эдуард Шварцнадзе 16+
- 01.25 Украина. Движение вниз 16+
- 01.50 Линия защиты 16+
- 02.15 90-е. Голые Золушки 16+
- 02.55 90-е. Тачка 16+
- 03.35 90-е. Поющие трусы 16+
- 04.20 Горбачев против ГКЧП. Спектакль окончен 12+
- 05.00 Петровка. 38 16+
- 05.10 Осторожно, мошенники! Ваша карта бита! 16+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 6 кадров 16+
- 06.40 **ПРОВОДИЦА** 16+
- 07.35 **СУМАСШЕДШАЯ ЛЮБОВЬ** (Россия, 2008) 16+
- 09.30 **ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ** (Россия, 2008) 16+
- 11.25 **ЗАТМЕНИЕ** (Украина, 2018) 16+
- 19.00 **МОЯ МАМА** 16+
- 22.00 **МИЛЛИОНЕРША** (Россия, 2017) 16+
Режиссер Александр Соколов
В ролях: Елена Полянская, Сергей Перегудов, Эмилия Спивак, Глафира Козулина, Михаил Соловьев, Михаил Химичев и др.
Очередной день рождения приносит Светлане одни разочарования. Ее предал любимый человек, а начальник лишил премии, на которую она очень рассчитывала. Света осталась без жилья и практически без денег, а подруги просто подарили в честь дня рождения лотерейный билет и оставили наедине со многими проблемами. Девушка окончательно разочаровалась в жизни, но она даже не подозревает, что уже завтра ее жизнь изменится...
- 02.05 Ночная смена 18+
- 02.50 **ЗАТМЕНИЕ** (Украина, 2018) 16+
- 05.50 Домашняя кухня 16+
- 06.15 6 кадров 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30 Николай Глазков Юродивый в программе Библиейский сюжет
- 07.05 **ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ. СКАЗКИ-НЕВЕЛИЧКИ**
- 07.40 **СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА** (Союздетфильм, 1947)
- 09.20 Голливуд Страны Советов. Звезда Веры Марецкой
- 09.35 Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным
- 10.05 **УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ** (Мосфильм, 1961)
- 11.30 Голливуд Страны Советов. Звезда Татьяна Окуневская
- 11.45 Затерянный мир острова Биоко и его короли
- 12.45 Голливуд Страны Советов. Звезда Фаины Раневской
- 13.00 Русь
- 13.30 Голливуд Страны Советов. Звезда Лидии Смирновой
- 13.45 Красивая планета. Греция. Средневековый город Родоса
- 14.00 **СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ** (Экран, 1989)
- 16.15 Линия жизни. Елена Яковлева
- 17.10 Красная лента. Гала-концерт звезд мировой оперы
- 18.25 Голливуд Страны Советов. Звезда Тамары Макаровой
- 18.45 **СТАКАН ВОДЫ** (Мосфильм, 1979)
- 20.55 Голливуд Страны Советов. Звезда Валентины Серовой
- 21.10 **ВЛАДИМИР МИГУЛЯ. ДЗВРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ!** (Россия, 2020)
- 22.00 **СТЭНЛИ И АЙРС** (США — Канада, 1989)
- 23.40 Клуб 37
- 00.50 Затерянный мир острова Биоко и его короли
- 01.45 Искатели. Завещание Стеллецекого
- 02.30 Как один мужик двух генералов прокормил

ЗВЕЗДА

- 05.20 **ИВАН ДА МАРЬА** (К/ст им. Горького, 1975) 0+
- 06.55 **БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!** (Мосфильм, 1982) 12+
- 08.00 Новости дня
- 08.15 **БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!** (Мосфильм, 1982) 12+
- 08.40 Морской бой 6+
- 09.45 Легенды цирка с Эдгардом Запашным 6+
- 10.10 Легенды кино. Виталий Соломин 6+
- 11.00 Загадки века с Сергеем Медведевым. Надежда Крупская. Нелюбимая жена Ленина 12+
- 11.55 Не факт! 6+
- 12.30 Крузиз-контроль. Мурманск — Териберка 6+
- 13.00 Новости дня
- 13.15 СССР. Знак качества с Гариком Сукачевым 12+
- 14.05 Улика из прошлого. Диагноз — невменяемость. Убийцы знаменитостей 16+
- 14.55 **РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ** 6+
- 18.00 Новости дня
- 18.10 Задело! с Николаем Петровым
- 18.25 **РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ** 6+
- 00.05 **БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ** 12+
- 03.35 **ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ** (Мосфильм, 1939) 0+
- 05.00 Сделано в СССР 6+

ТВ-3 ТВ-3

- 06.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 10.15 **КИЛЛЕРЫ** (США, 2010) 16+
- 12.15 **ПРАВДИВАЯ ЛОЖЬ** (США, 1994) 16+
- 15.15 **СЫН МАСКИ** (США — Германия, 2005) 12+
- 17.00 **ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ** (США, 2013) 12+
- 19.00 Последний герой. Чемпионы против новичков 16+
- 20.30 **СОКРОВИЩЕ АМАЗОНКИ** (США, 2003) 16+
- 22.45 **ЭВОЛЮЦИЯ** (США, 2001) 12+
- 00.45 **ВИКИНГИ** 16+
- 01.30 **ВИКИНГИ** 16+
- 02.15 **ВИКИНГИ** 16+
- 03.00 **ВИКИНГИ** 16+
- 03.30 **ВИКИНГИ** 16+
- 04.15 Городские легенды 16+
- 05.00 Тайные знаки 16+
- 05.45 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+

СТС СТС

- 06.00 Ералаш 0+
- 06.05 **ФИКСИКИ** 0+
- 06.15 **ОХОТНИКИ НА ТРОЛЛЕЙ** 6+
- 07.00 **ТРИ КОТА** 0+
- 07.30 **ТОМ И ДЖЕРРИ** 0+
- 08.00 **ЛЕКС И ПЛУ. КОСМИЧЕСКИЕ ТАКСИСТЫ** 6+
- 08.25 Шоу Уральских пельменей 16+
- 09.00 ПроСТО кухня 12+
- 10.00 Саша готовит наше 12+
- 10.05 Между нами шоу 16+
- 11.05 Шоу Уральских пельменей 16+
- 12.15 **ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ** (США, 2010) 16+
- 14.35 **КОПЫ В ЮБКАХ** (США, 2013) 16+
- 16.55 **БОЛЬШОЙ И ДОБРЫЙ ВЕЛИКАН** (США, 2016) 12+
- 19.15 **СЕМЕЙКА АДДАМС** 12+
- 21.00 **МАЛЕФИСЕНТА** (США — Великобритания, 2014) 12+



Режиссер Роберт Стромберг
В ролях: Анджелина Джоли, Эль Фаннинг, Шарлто Копли, Сэм Райли и др.
С давних времен два соседних королевства были заклятыми врагами. В одном королевстве жили люди, но правил ими алчный король. Богатства соседских земель не давали ему покоя. Другое королевство населяли волшебные существа всех мастей, жили они без королей и королев, полагаясь друг на друга. Там, на высокоом утесе, на самом высоком дереве, жила прекрасная юная фея Малейсента...

- 22.55 **ЗВЕЗДНАЯ ПЫЛЬ** (США — Великобритания, 2007) 16+
- 01.20 **ПРО ЛЮБОВЬ** (Россия, 2015) 18+
- 03.20 **ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ** (Россия, 2016) 12+
- 04.35 **ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯ** 12+
- 05.25 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЗАПАТОЙ И ТОЧКИ** 0+
- 05.40 **КАК ОСЛИК ГРУСТЬЮ ЗАБОЛЕЛ** 0+
- 05.50 Ералаш 0+

РЕН ТВ РЕН ТВ

- 05.00 Невероятно интересные истории 16+
- 06.45 **СУПЕРБОБРОВЫ** (Россия, 2016) 12+
- 08.30 0 вкусной и здоровой пище 16+
- 09.05 Минтранс 16+
- 10.10 Самая полезная программа 16+
- 11.15 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
- 13.15 **СОВБЕЗ** 16+
- 14.20 ЖЖХ: по ком крутится счетчик? 16+
- 15.20 Засекреченные списки. Тайный сговор: что скрывают от нас? 16+
- 17.25 **KINGSMAN: ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО** (Великобритания — США, 2017) 16+
- 20.10 **ВЕЛИКАЯ СТЕНА** (США — Китай, 2016) 16+



Режиссер Чжан Имоу
В ролях: Мэтт Деймон, Энди Лау, Педро Паскаль, Уиллем Дефо, Цзин Тянь, Чжан Ханьюй и др.
Дюжина воинов из Европы отправляются в поход на Дальний Восток. По пути на них нападает нечто — злое чудовище Таоте, полчища которых совершают вторжение раз в 60 лет. Монстры рвут на части весь отряд, выживают только — Перо Товар и Уиллэм Эрин. Теперь рыцарям нужно объединиться с китайскими солдатами, чтобы уничтожить тварей. Их единственная защита — Великая Китайская стена. Смогут ли восточные и западные воины сплотиться, чтобы выстоять полувекую битву и спасти народ от кровожадных монстров?

- 22.05 **ОВЕРЛОД** (США — Канада, 2018) 16+
- 00.00 Прямой эфир. Бокс. Бой-реванш за звание чемпиона в тяжелом весе. Диллиан Уайт vs Александр Поветкин 16+
- 01.30 **ГОРОД ГРЕХОВ** (США, 2005) 18+
- 03.20 **СПАУН** (США, 1997) 16+
- 04.50 Прямой эфир. Турнир по смешанному единоборству UFC. Ян Блахович vs Исраэль Адесанья 16+

360° 360

- 05.00, 11.00, 14.00, 23.45 Самое яркое 16+
- 06.30 Взрослые люди 16+
- 07.00, 13.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 6+
- 08.00 Будни
- 09.00, 10.00 Вкусно 360 12+
- 12.00, 20.00 Новости 360
- 12.30 Чудо-Люда 12+
- 14.35, 15.35 **ПОРОКИ И ИХ ПОКЛОННИКИ** 16+
- 16.35, 18.20 **МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ** 12+
- 20.30 **ФОРМУЛА ЛЮБВИ** 0+
- 22.10 **ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА** 6+

В программе возможны изменения

1 1 КАНАЛ

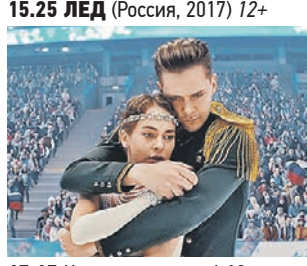
- 05.10 **ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА** (СССР, 1962) 12+
- 06.00 Новости
- 06.10 **ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА** (СССР, 1962) 12+
- 06.55 Играй, гармонь любимая! 12+
- 07.40 Часовой S 12+
- 08.10 Здоровье 16+
- 09.20 Непутевые заметки с Дм. Крыловым 12+
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.10 Жанна Бадоева в проекте-путешествии Жизнь других [S] 12+
- 11.10 Видели видео? 6+
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.10 Видели видео? 6+
- 13.25 К юбилею Андрея Миронова. Скользить по краю 12+
- 14.20 К юбилею Андрея Миронова. Достояние РЕСублики [S] 12+
- 15.50 **ИЩУ ЖЕНУ С РЕБЕНКОМ** (Украина, 2014) S 16+
- 19.25 Шоу Максима Галкина Лучшие всех! Праздничный выпуск [S] 0+
- 21.00 Время
- 21.50 Ледниковый период [S] 0+
- 23.55 Концерт группы Рондо [S] 12+
- 01.45 Вечерний Unplugged 16+
- 02.25 Модный приговор 6+
- 03.15 Давай поженимся! 16+
- 03.55 Мужское / Женское 16+

Москва **ДОВЕРИЕ**

- 06.10 Раскрывая тайны звезд
- 06.55 Тайны кино
- 07.40 Раскрывая тайны звезд
- 08.30 Тайны кино
- 09.15 Песни нашего кино
- 09.50 **СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА** (СССР, 1974) 12+
Режиссер Леонид Квинихидзе
В ролях: Андрей Миронов, Владислав Стржельчик, Зиновий Гердт, Екатерина Васильева, Игорь Кваша, Людмила Гурченко
Чтобы рассчитаться с долгами, герой фильма решает жениться по расчету на зажиточной графине. Все идет по плану, пока лошадь героя не съедает соломенную шляпку...
- 12.05 Раскрывая тайны звезд
- 13.00 **ГОНКИ ПО ВЕРТИКАЛИ** (СССР, 1982) 12+
- 16.40 **ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ** (СССР, 1982) 12+
- 19.10 **ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!** (СССР, 1975) 12+
Режиссер Виктор Титов
В ролях: Александр Калягин, Армен Джигарханян, Михаил Козаков, Олег Шкловский, Михаил Любознов
Англия начала XX века. Безработный Бабс волею судьбы попадает в богатый дом, где вынужден, спасаясь от преследования полицейских, играть роль тетушки-миллионерши, чтобы помочь двум юношам жениться на их возлюбленных. Самозванная бразильская миллионерша должна очаровать опекуна девушки...
- 21.00 **ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ** (СССР, 1982) 12+
- 23.45 **СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА** (СССР, 1974) 12+
- 02.00 **СЛУЧАЙ В АЭРОПОРТУ** (СССР, 1988) 12+

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

- 04.30 **РОДНАЯ КРОВИНОЧКА** (Россия, 2013) 12+
- 06.00 **ЛЮБОВЬ ИЗ ПРОБИРКИ** (Россия, 2013) 12+
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 Устами младенца
- 09.20 Когда все дома с Тимуром Кизяковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 **НЕОТПРАВЛЕННОЕ ПИСЬМО** (Россия, 2018) 12+
Режиссер Виктор Конисевич
В ролях: Настя Задорожная, Андрей Чадов, Кирилл Кузнецов, Елена Муравьева
Личная жизнь Ольги Захаровой никак не складывается. А ведь ей уже за тридцать! Ей хочется любящего мужа, семью и детей. Вот только ей все время попадаются мерзавцы. Вероятно, из-за того, что сама Ольга слишком мягкая и доверчивая. Когда очередные отношения Ольги заканчиваются крахом, подружка гадает Ольге, что вскоре та повстречает настоящего мужчину — красива шатена! И шатен действительно появился — врач Евгений, с которым она столкнулась в магазине. Ольга поверила, что это и есть тот самый! И вот уже мечта Ольги исполнилась — она вышла замуж! Она и не подозревает, что встреча с Женей не случайность и не судьба, а часть жестокого плана...
- 15.25 **ЛЕД** (Россия, 2017) 12+
- 17.45 Ну-ка, все вместе! 12+
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 01.30 **РОДНАЯ КРОВИНОЧКА** (Россия, 2013) 12+
- 03.05 **ЛЮБОВЬ ИЗ ПРОБИРКИ** (Россия, 2013) 12+



- 17.45 Ну-ка, все вместе! 12+
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 01.30 **РОДНАЯ КРОВИНОЧКА** (Россия, 2013) 12+
- 03.05 **ЛЮБОВЬ ИЗ ПРОБИРКИ** (Россия, 2013) 12+

НТВ НТВ

- 05.15 **МУЖ ПО ВЫЗОВУ** (Россия, 2015) [S] 16+
- 07.00 Центральное телевидение 16+ [S]
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! [S] 12+
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача [S] 16+
- 11.00 Чудо техники [S] 12+
- 11.50 Дачный ответ [S] 0+
- 13.00 НашПотребНадзор [S] 16+
- 14.05 Однажды [S] 16+
- 15.00 Своя игра [S] 0+
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели [S] 16+
- 19.00 Итоги недели с Ирадой Зейналовой
- 20.10 Маска. Новый сезон [S] 12+
- 23.20 Основано на реальных событиях [S] 16+
- 02.15 **СКЕЛЕТ В ШКАФУ** [S] 16+
- 03.35 **ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ** 16+

ТВЦЕНТР ТВЦЕНТР

- 05.35 **ЕВДОКИЯ** (К/ст им. Горького, 1961) 0+
- 07.30 Фактор жизни 12+
- 08.00 Любимое кино. Бриллиантовая рука 12+
- 08.35 **ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ЧЕРНЫЙ ОРЛОВ** (Россия, 2020) 12+
- 10.40 Спасите, я не умею готовить! 12+
- 11.30 События
- 11.45 Андрей Миронов. Клянусь, моя песня не спета 12+
- 12.45 **БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ** (Ленфильм, 1983) 12+
- 14.30 Московская неделя
- 15.05 Между нами, блондинками 12+
- 16.05 **МОСКОВСКИЙ РОМАНС** (Россия, 2019) 12+
Режиссер Влад Николаев
В ролях: Надежда Михалкова, Кирилл Плетнев, Сергей Чонишвили, Александр Ширвиндт, Елена Коренева
Милая и скромная Женя получает неожиданное наследство: незнакомая девушка оставила ей квартиру в высотке на Котельнической. Приехав осматривать это сокровище, Женя обнаруживает там полный дом народу. Выясняется, что старушка сдавала три комнаты жильцам: адвокату — джентльмену сложной судьбы, таксисту Грише и турагенту Наде, новоявленной москвичке...
- 18.15 **ЧЕРНАЯ ВДОВА** (Россия, 2021) 12+
- 22.00 События
- 22.15 Актерские судьбы. Мировые мамы 12+
- 23.05 Бедные родственники советской эстрады 12+
- 23.55 **ВА-БАНК** (Польша, 1981) 12+
- 01.40 **ВА-БАНК-2** (Польша, 1984) 12+
- 03.05 Петровка, 38 16+
- 03.15 **ВЫСТРЕЛ В СПИНУ** (Россия, 2018) 12+
- 04.45 Любовь в советском кино 12+

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

- 06.30 6 кадров 16+
- 06.40 **МИЛЛИОНЕРША** (Россия, 2017) 16+
- 10.45 **ОТЕЛЬ КУПИДОН** (Украина, 2019) 16+
- 14.50 Пять ужинов 16+
- 15.05 **СТЕКЛЯННАЯ КОМНАТА** (Украина, 2018) 16+
- 19.00 **МОЯ МАМА** 16+
- 22.00 Про здоровье 16+
- 22.15 **ДРУГАЯ Я** (Украина, 2018) 16+
Режиссер Ольга Золотарева
В ролях: Настя Задорожная, Владимир Гориславец, Вячеслав Довженко
Сестры Вика и Ника похожи как две капли воды, но характеры их противоположны. Вика — яркая, эпатажная. Ника — серая мышь. Однажды Вика задумала отправиться в путешествие с писателем Сергеем. Но с работы ее отпустить не хотят. Вика находит единственно возможное решение — уговаривает сестру заменить ее...
- 02.25 Ночная смена 18+
- 03.15 **ЗАТМЕНИЕ** 16+

КУЛЬТУРА КУЛЬТУРА

- 06.30 **ОСЬМИНОЖКИ. ЛОСКУТИК И ОБЛАКО**
- 07.45 **МАШЕНЬКА** (Мосфильм, 1942)
- 09.00 Голливуд Страны Советов. Звезда Валентины Караваевой. Рассказывает Полина Кутепова
- 09.15 Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым
- 09.45 Мы — грамотеи!
- 10.25 **СТАКАН ВОДЫ** (Мосфильм, 1979)
- 12.35 Письма из провинции. Каргополь
- 13.05 Голливуд Страны Советов. Звезда Марины Лядыниной. Рассказывает Валерия Ланская
- 13.25 Диалоги о животных. Сафари-парк в Геленджике
- 14.05 Голливуд Страны Советов. Звезда Зои Федоровой. Рассказывает Катерина Шпица
- 14.20 Другие Романовы
- 14.50 Голливуд Страны Советов. Звезда Рины Зеленой. Рассказывает Полина Агуреева
- 15.05 **МАЙЕРЛИНГ** (Великобритания — Франция, 1968)
- 17.25 Пешком... Москва Наталии Сац
- 17.55 Голливуд Страны Советов. Звезда Нины Алисовой. Рассказывает Екатерина Гусева
- 18.15 Романтика ромansa
- 19.15 Голливуд Страны Советов. Звезда Аллы Тарасовой. Рассказывает Ирина Пегова
- 19.30 Новости культуры
- 20.10 **МОЙ МЛАДШИЙ БРАТ** (Мосфильм, 1962)
- 21.50 Шедевры мирового музыкального театра
- 00.10 **УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ** (Мосфильм, 1961)
- 01.40 Диалоги о животных. Сафари-парк в Геленджике
- 02.20 Шпионские страсти

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.10 **ВАЛЕРИЙ ХАРЛАМОВ. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ** (Россия, 2007) 12+
- 07.00 **НОЛЬ-СЕДЬМОЙ МЕНЯЕТ КУРС** (Мосфильм, 2006) 12+
- 09.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым
- 09.25 Служу России 12+
- 09.55 Военная приемка 6+
- 10.45 Скрытые угрозы с Николаем Чиндяйкиным. Альманах № 52 12+
- 11.30 Секретные материалы. Ибрагим Аганин. Охотник на палачей 12+
- 12.20 Код доступа 12+
- 13.10 Специальный репортаж 12+
- 13.50 Оружие Победы 6+
- 14.05 **ВИКИНГ** 16+
- 18.00 Главное с Ольгой Беловой
- 19.25 Незримый бой 16+
- 22.45 Сделано в СССР 6+
- 23.00 Фетисов 12+
- 23.45 **БЕЗ ПРАВИЛ** 16+
- 03.05 **ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО** (Мосфильм, 1978) 0+
- 05.25 Хроника Победы 12+

ТВ-3 ТВ-3

- 06.00 **МУЛЬФИЛЬМЫ** 0+
- 09.00 Новый день 12+
- 10.30 **СЫН МАСКИ** (США — Германия, 2005) 12+
- 12.15 **ЭВОЛЮЦИЯ** (США, 2001) 12+
- 14.15 **СОКРОВИЩЕ АМАЗОНКИ** (США, 2003) 16+
- 16.15 **ДОСТАТЬ НОЖИ** (США, 2019) 16+
- 19.00 **УЖАСТИКИ** (США — Австралия, 2015) 12+
- 21.00 **ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ** (США, 2013) 12+
- 23.00 Последний герой 16+
- 00.30 **КАПИТАН ЗУМ: АКАДЕМИЯ СУПЕРГЕРОЕВ** (США, 2006) 12+
- 02.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной 16+
- 02.45 Громкие дела 16+
- 03.30 Городские легенды 16+
- 04.30 Тайные знаки 16+

СТС СТС

- 06.00 Ералаш 0+
- 06.05 **ФИКСИКИ** 0+
- 06.15 **ОХОТНИКИ НА ТРОЛЛЕЙ** 6+
- 07.00 **ТРИ КОТА** 0+
- 07.30 **ЦАРЕВНЫ** 0+
- 07.55, 10.00 Шоу Уральских голубей 16+
- 09.00 Рогов в деле 16+
- 11.00 **ОДНОКЛАССНИЦЫ. НОВЫЙ ПОВОРОТ** (Россия, 2017) 16+
- 12.35 **ЗВЕЗДНАЯ ПЫЛЬ** (США — Великобритания, 2007) 16+
- 15.05 **ЗОЛОТОЙ КОМПАС** (Великобритания — США, 2007) 12+
- 17.15 **СЕМЕЙКА АДДАМС** 12+
- 19.00 **ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ-2** 6+
- 21.00 **МАЛЕФИСЕНТА. ВЛАДЫЧИЦА ТЬМЫ** (США — Великобритания — Канада, 2019) 6+
- 23.20 Стендап Андеграунд 18+
- 00.25 **СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН. НАШЕ ВРЕМЯ** (Россия, 2011) 16+
- 02.10 **ОДНОКЛАССНИЦЫ. НОВЫЙ ПОВОРОТ** (Россия, 2017) 16+
- 03.20 **АНАКОНДА-2. ОХОТА ЗА ПРОКЛЯТОЙ ОРХИДЕЕЙ** (США, 2004) 12+
- 04.50 **ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН** 12+
- 05.15 6 кадров 16+
- 05.25 **АЙБОЛИТ И БАРМАЛЕЙ** 0+
- 05.40 **КАК ЭТО СЛУЧИЛОСЬ** 0+
- 05.50 Ералаш 0+

РЕН ТВ РЕН ТВ

- 05.00 Прямой эфир. Турнир по смешанным единоборствам UFC. Ян Блахович vs Исраэль Адесанья 16+
- 07.00 **ВО ИМЯ КОРОЛЯ** (Германия — Канада — США, 2006) 16+
- 09.05 **ИСХОД: ЦАРИ И БОГИ** (Великобритания — Испания — США, 2014) 12+
- 12.00 **ЦАРЬ СКОРПИОНОВ** (США — Германия — Бельгия, 2014) 12+
Режиссер Ридли Скотт
В ролях: Кристиан Бэйл, Джоэл Эдгертон, Джон Туртурро, Аарон Пол, Бен Мендельсон
Египетский фараон узнает из пророчества о своей гибели и приказывает топить всех новорожденных еврейских мальчиков. Его дочь находит корзинку с младенцем у берега реки Нил, спасает малыша и нарекает его Моисеем. Лишь в юности мальчик узнает, к какому народу принадлежит. Он убегает из Египта и долго скитается по пустыне, пока Господь не призывает его...
- 13.50 **МУМИЯ** (США, 1999) 12+
- 16.15 **МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ** (США) 12+
- 18.45 **МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ** (США — Германия — Китай — Канада) 16+
- 20.55 **МУМИЯ** (США, 1999) 12+
- 23.00 Добров в эфире 16+
- 00.05 Глупота по-американски. Концерт Михаила Задорнова 16+
- 01.55 Собрание сочинений. Концерт Михаила Задорнова 16+
- 04.25 Задорнов детям. Концерт Михаила Задорнова 16+

360° 360

- 05.00, 00.10 Самое яркое 16+
- 07.00 **МУЛЬФИЛЬМЫ** 6+
- 09.00, 10.00 Вкусно 360 12+
- 11.00 Все просто! 12+
- 12.00, 20.00 Новости 360
- 12.30 **ЧУДО-ЛУДА** 12+
- 13.00 **МУЛЬФИЛЬМЫ** 6+
- 14.00, 15.00, 16.00, 17.00 **ЗАБЫТЫЙ** 16+
- 18.00, 19.00 **СЕДЬМОЕ НЕБО** 12+
- 20.30 **ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ** 16+
- 21.00 **ДОМИК В СЕРДЦЕ** 12+
- 22.35 **РЕАЛЬНЫЙ ПАПА** 12+

г. Москва, ст. м. «Китай-город», ул. Маросейка, д. 9/2, стр. 1, т.: 8 (495) 128-19-07, 8 (800) 100-81-75 участвуем в программе НСПК-ЛИР»

flotrusch.ru **ТЕПЛОХОДЫ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» И «РОДНАЯ РУСЬ»**

28.04.2021-12.05.2021 «БЕЛАЯ РЕКА - ПЛАНЕТА АРКАИИ» ОТ 67 100 Р. МОСКВА - УГЛИЧ - ЯРОСЛАВЛЬ - ГОРОДЕЦ - НИЖНИЙ НОВГОРОД - КАЗАНЬ - Р. БЕЛАЯ, АГИДЕЛЬ 3 ДНЯ (ТУР: УФА - АБЗАКОВО - АРКАИИ) - ЧЕБОКСАРЫ - ЧКАЛОВСК - КОСТРОМА - КАЛЯЗИН - МОСКВА

03.05.2021-14.05.2021 «ВЕЛИКИЕ БУЛГАРЫ» ОТ 33 600 Р. МОСКВА - ДУБНА (ТАЛДОМ-СПАСУГОЛ) - ЯРОСЛАВЛЬ (С. ВАТСКОЕ, РОСТОВ, В) - ГОРОДЕЦ (СЕМЕНОВ) - КАЗАНЬ - БУЛГАРЫ - ЧЕБОКСАРЫ (ПОШКАР-ОЛА) - НИЖНИЙ НОВГОРОД (ДШЕВЕВО, МУРОМ) - ГОРОДЕЦ - КИНЕШМА (ЮРЬЕВЕЦ, ИВАНОВО - ШУЯ - ПАЛЕХ, ВЛАДИМИР - СУЗДАЛЬ) - КОСТРОМА - МОСКВА

12.05.2021-22.05.2021 «О ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ!» ОТ 44 800 Р. МОСКВА - КАЛЯЗИН - КУЗИНО - ГОРИЦЫ - ВАЛААМ - САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - КР. ОРЕШЕК - СТ. ЛАДОГА (ТИХВИН) - ВЫТЕГРА - МОСКВА

22.05.2021-09.06.2021 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧЬ» ОТ 106 600 Р. МОСКВА - ВАЛААМ - КИНЕШ - САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - КР. ОРЕШЕК - КИЖИ - СОЛОВКИ (2 ДНЯ) - АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) - БЕЛОМОРСК (Г. ВОТОВААРА) - СОСНОВЕЦ - ПОВЕНЕЦ (МЕДВЕЖЬЕГОРСКИЙ) - СВЯРЬСТРОЙ - О. ВАЛААМ - О. КОНЕВЕЦ - САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

30.07.2021-14.08.2021 «АРХАНГЕЛЬСК - МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» ОТ 103 900 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - КР. ОРЕШЕК - СТ. ЛАДОГА (ТИХВИН) - КИЖИ - СОЛОВКИ (2 ДНЯ) - АРХАНГЕЛЬСК - О. КИЖИ - БЕЛОМОРСК - СОСНОВЕЦ - ПОВЕНЕЦ (МЕДВЕЖЬЕГОРСКИЙ) - КИВАЧ, ВОТТОВААРА) - ПОС. НЕФТЬЕБАЗА (ПУДОЖ) - ПЕТРОВАЗОВДСК - УГЛИЧ - МОСКВА

скидка НА 2021 ГОД 12%. Действительно при наличии мест. РЕКЛАМА

Татьяна Еременко
nelelya@vm.ru

Пятнадцать проектов появилось в фильмографии Яна Цапника только за прошлый год. И премьера кинофильма «Конек-горбунок» — уже не первая для него в этом году. В интервью «Вечерке» актер рассказал о впечатлениях, оставшихся после съемок в фильме-сказке.

Ян Юрьевич, в «Коньке-горбунке» ваш персонаж — злодей. Как удалось сделать его таким очаровательным?

Для меня нет разницы — играть злодея или героя. Самое главное — суметь оправдать своего персонажа. Ведь он же не просто так стал плохим. Значит, его вынудили обстоятельства.

Скажу, что в этом фильме у нас был замечательный тандем с моим близким другом Михаилом Ефремовым. Поэтому нам и выдумывать особо ничего не надо было. Мы, как дети, которых пустили в песочницу и дали им какие-то красивые игрушки, — все никак не могли наиграться. Даже и не разбирали особо, кого играем — плохих персонажей или хороших. Просто создавали образы, в которых было бы нечто объемное, выпуклое, в формате стерео. И от этого сами получали огромное удовольствие, наслаждались процессом. Задачи сыграть злодея, которого бы зрителю было жалко, передо мной не стояло.

Какие еще впечатления остались от съемочного процесса?

На площадке был симбиоз талантливых и по-хорошему сума шедших людей. У нас с коллегами были замечательные художники по костюмам, оператор, с нами работал прекрасный режиссер Олег Погодин, который очень помогал. Он выслушивал все наши предложения и что-то даже брал в работу. И, конечно, мы строго выполняли все, о чем он просил.

А что с оригинальным материалом произведения Петра Ершова?

Сказка написана в стихах, и это очень небольшое произведение — на полный метр его вряд ли бы хватило. Для фильма творческая группа во главе с режиссером приняла решение перевести стихотворный текст в прозаический. Поэтому какие-то истории развили, что-то добавили.

ПОЧЕМУ НАМ ТАК НУЖНЫ СКАЗКИ

НОВЫЙ ФИЛЬМ

«КОНЕК-ГОРБУНОК» ВЫШЕЛ В ПРОКАТ. С ЯНОМ ЦАПНИКОМ, СЫГРАВШИМ В ЭКРАНИЗАЦИИ СКАЗКИ ЕРШОВА, ПОБЕСЕДОВАЛА «ВЕЧЕРКА»

Большая часть декораций фильма — компьютерная графика, верно?

Не совсем. По-моему, как раз именно декорации в основном и были построены вживую. Они занимали просто громадные пространства. В павильоне, на площади более километра и метров двести в высоту, выстроили целые города, дворцы в натуральную величину. Это просто фантастика!

Когда я увидел их в свой первый съемочный день, подумал: «Ничего себе! Оказывается, у нас так могут снимать?!» Я считал, что так масштабно могут только в Голливуде проходить съемки. Но оказалось, сегодня подобное и у нас возможно.

Сейчас говорят о необходимости возвращения на экраны жанра фильма-сказки...

Его уже давно пытаются вернуть. Но, к сожалению, пока еще только очень немногие понимают, что все мы родом из детства, что сказки человеку не просто нужны, а необходимы в любом возрасте. С одной стороны, мы должны воспитывать на чем-то наших детей, внуков, должны им показывать, рас-

сказывать волшебные истории. А с другой, что бы в жизни потом ни происходило, нам самим хочется вернуться в детство. В тот совершенно удивительный сказочный мир, где все так невообразимо ярко, потому что у радуги вовсе не семь цветов, как считают взрослые, а пятьсот



2

Ян Цапник, фото 2020 года (1). Кадр из кинофильма режиссера Олега Погодина «Конек-горбунок»: в роли Царя Михаил Ефремов (в центре), слева от него Ян Цапник в роли Спальника (2). Кадр из фильма «Призрак», где Цапник сыграл роль авиаконструктора Геннадия Ильича, 2015 год (3). Актер со своей семьей: женой Галиной (справа) и дочерью Лизой (4)



1

Я так работаю

оттенков. И новый день не похож на предыдущий. **Какие сказки вы любили в детстве?**

Я 1968 года рождения. Сообщать что-то начал в 70-х. Нам с детства прививалась любовь к чтению. Я сказки Павла Бажова очень любил, истории про Синдбада-морехода, польские сказки. Помню как сейчас, у меня была книга с ними, которая называлась «Не далеко, не близко, не высоко, не низко». Еще я просто обожал серию книг про Муми-троллей Туве Янссон, детский сказочный роман норвежского писателя Эгнера «Люди и разбойники из Кардамона», «Тутта Карлссон. Первая и единствен-

ная. Людвиг Четырнадцатый и другие» Яна Экхольма, трилогию о Малыше и Карлсоне Астрид Линдгрен...

Как вы думаете, почему в нашей реальности народными любимцами чаще всего становятся представители вашей профессии, а не столяры или, скажем, конюхи?
Наверное, время такое. Помню, в моем детстве, помимо артистов, людей очень интересовали космонавты, военные... Один хотел быть летчиком, другой — стать известным спортсменом и выиграть Олимпиаду... По-моему, сейчас время более... серое, как это ни странно. В нем нет такого количества красок, какое

месяца поработал поваром-кондитером третьего разряда в столовой на швейной фабрике для глухонемых. В общем, куда меня только не бросало по жизни. Но, как ни странно, папа с мамой были правы, потому что мне все эти навыки пригодились в будущей профессии.

Спорт, наверное, особенно?

Конечно! Хотя сейчас не очень, потому что я довольно давно покалечил себе на съемках ногу и лишился одной мышцы. Тем не менее действуем активно, хотя и с небольшими ограничениями.

Такие травмы не вызывают желания быть осторожнее?

Нет. Каким был дураком, таким и остался. Меня всегда режиссеры «на слабо» берут: «Давай твой крупный поднимем, а здесь будет каскадер?» Я смотрю и думаю: «Да ну, я что, сам не справлюсь, что ли? Если ногами высоко махать не надо, сейчас как-то сделаю...» Все соглашаются. А потом — Бам! Бздынь! — лицом в асфальт лежишь и думаешь: «Господи, какой я дурак!» А все рядом стоят, хлопают — «Молодец!»

Еще во время учебы в театральном институте вы ушли служить в армию. Зачем?

Да, пошел после второго курса. Как это — зачем? Тогда было время другое. Восемнадцать лет исполнилось — надо идти служить. Я и не косил. Шел осознанно, понимая, что лучше идти после второго курса, чем после института, чтобы потом все, что выучил, не забыть. Меня призвали, я и пошел. Подумал: «Служить так служить!» Сначала попал в разведывательный батальон, потом за границу, уже в специальные войска, в итоге был командиром диверсионной группы. Так что Родину я защищал.

Армия вас изменила?

Конечно, после службы человек меняется. Армия ведь, как черно-белая фотография, проявляет, кто ты есть. А пока служил, произошли перемены и в стране. Я же служил за границей. Когда в 1987 году ушел, все мне было знакомо, а в 1989-м пришел и увидел, что это совершенно другая страна. Уже начали ходить какие-то бандиты. В эфире стали транслировать передачи, которые ничего, кроме рвотного рефлекса, у меня не вызывали. Появилась вся

эта псевдосвобода, желтая пресса, обилие порнопродукции... Я был удивлен — пропустил всего два года, а жизнь очень резко поменялась. Пришло время, в котором я чего-то не понимал, а чего-то и не хотел понимать. Но потом по привычке и остался самим собой — что-то мимо ушей пропустил, на какую-то гадость не наступил и пошел по жизни дальше. Моим спасением сначала была учеба, а потом служба в театре. Мне не до всех этих событий было — «свободы», «несвободы» — не до того, что называется политикой и с помощью чего одни люди зарабатывают деньги, наплевав на всех остальных. Я с этим никогда не связывался, занимался своим любимым делом.

Вы служили в БДТ, в репертуарном театре, ушли оттуда в 2005 году работать в кино. Как вам далось это решение?

К сожалению, сейчас я не ощущаю себя полноценным артистом. Потому что артист без театра не артист. Киноартист — это не ноль, но половинка артиста. Конечно, мой дом, мои любимые, родные люди — это и Кирилл Лавров, и Владислав Стржельчик, и Алиса Фрейндлих, и Олег Басилашвили, и Николай Трофимов, и Зинаида Шарко, и Людмила Макарова... Я работал с этими небожителями и сыграл в Большом драматическом театре пять главных ролей. Поэтому решение уйти далось мне большой кровью. Я почти три года обдумывал его, прежде чем принял. Потому что работа в таком репертуарном театре — это отличная школа. Но меня не пускали ни на съемки, никуда. А зарплаты были небольшие. И спасали только озвучания по ночам. Чего я тогда только не озвучивал! Днем мы снимали «Сказку за сказкой», с утра репетировали, вечером играли спектакль — и все это нон-стоп. Но когда появилась семья, нужно было принимать решение, потому что родных нужно было чем-то кормить. И с болью, с кровью мне пришлось уйти из театра. Хотя я считаю, что это произошло вовремя.

Как вы относитесь к современному театру?

Я воспитанник советской, русской театральной школы переживания, проживания. А большинство современных спектаклей — это театр формы. Но шокировать — это самый легкий путь: снял трусы и пошел на сцену — и все поражены. Но в этом нет проживания, и мне такой подход кажется пустым. Но и сегодня, конечно, есть талантливые постановки.

Светлана Щедрина в роли Али и Никола Дювошель в роли ее возлюбленного в фильме «Кроличья лапа» (1). Кадр из криминальной комедии «Хищники» (2)



Я ОТВЕДУ ТЕБЯ В КИНО

Февраль выдался богатым на крепкие российские премьеры. Мы выбрали из новых фильмов те, которые заслуживают вашего внимания.

■ **КРОЛИЧЬЯ ЛАПА**
РЕЖИССЕР НАНА ДЖОРДЖАДЗЕ

В ПРОКАТЕ С 11 ФЕВРАЛЯ

«Ни один мужчина не может жить без женщины» — звучит фраза из фильма, в котором интеллигентная девушка из Санкт-Петербурга Аля (Светлана Щедрина) и архитектор из Франции Николя (Николя Дювошель) влюбляются. Однако у Мити (Евгений Ткачук) и окружения девушки свое представление о том, что сделает ее счастливой.

■ **ХИЩНИКИ**
РЕЖИССЕР СТЕПАН СОКОЛОВ

В ПРОКАТЕ С 18 ФЕВРАЛЯ

Миллионерша Елена Шпот (Алена Бабенко) хочет снять гаражный кооператив «Березка». Но у лайф-коуча Эдуарда Зверева (Максим Севриновский) в одном из гаражей хранится «Ягуар»... Криминальная комедия обещает море неожиданностей.

■ **БАТЯ**
РЕЖИССЕР ДМИТРИЙ ЕФИМОВИЧ

В ПРОКАТЕ С 23 ФЕВРАЛЯ

Все проблемы взрослых людей начинаются в детстве, уверяют психологи. Комедия

с Владимиром Вдовиченковым и Стасом Старовойтовым как раз об этом — о том, как лучше воспитывать сыновей и что такое отеческая любовь. Она поможет простить события прошлого и настроить на нужный лад то, что еще только должно произойти.

■ **ПУГАЛО**
РЕЖИССЕР ДМИТРИЙ ДАВИДОВ

В ПРОКАТЕ С 25 ФЕВРАЛЯ

Драма режиссера из Якутии покорила сердца критиков. На «Кинотавре» картина получила главный приз и награду за лучшую женскую роль (Валентина Романова-Чыскайырай), а также приз Гильдии киноведов и кинокритиков России. Главная героиня — знахарка и целительница, которая расплачивается за свой дар и ищет дочь. Мрачно и атмосферно!

■ **СТАНИСЛАВСКИЙ. ЖАЖДА ЖИЗНИ**
РЕЖИССЕР ЮЛИЯ БОБКОВА

В ПРОКАТЕ С 27 ФЕВРАЛЯ

Если вы любите документальное кино и театр, то стоит посмотреть фильм, который объединил и то и другое. Известные и высоко ценимые режиссеры рассказывают, как им помогает метод Станиславского в ежедневной работе, и размышляют, как сохранить в искусстве живого человека.

Татьяна Еременко nedelya@vm.ru



ДОСЬЕ

Ян Юрьевич Цапник родился 15 августа 1968 года в Иркутске. Окончил ЛГИТМиК, курс Владимира Петрова. Дебютировал в кино в 1987 году в фильме Михаила Ершова «Ищу друга жизни». С 1992 по 2005 год играл в Большом драматическом театре. Запомнился зрителям по сериалу «Бригада» (2002). Очередную волну признания ему принесла лента «Горько!» (2013). Сыграл главную роль в сериале «Последний министр» (2020). Активно снимается в кино и сериалах, в его фильмографии больше 130 ролей.

было тогда. Поэтому сказки и необходимы, чтобы сказать людям: «Посмотрите, как широк и велик мир, как это интересно! Кроме соцсетей, есть еще книги. Люди, не ограничивайте себя мобильным телефоном...»
В детстве у вас были разные увлечения — и скрипка, и гандбол...
Это не увлечения. Это была моя обязанность, подобно барщине на Руси. Мой папа — народный артист, мама — спортсменка. И она решила, что мне обязательно нужно идти в артисты, а отец — что мне нужно стать спортсменом. Поэтому, кроме спецкласса по гандболу, у меня была еще и музыкальная школа по классу скрипки. А еще я три



Ольга Кузьмина
nedelya@vm.ru

Как стало гулко и пусто... На пленке он так же точно засыпает в чужом доме, смешно путается в брюках и бросает Наде: «Это не рыба, это стрихнин какой-то!» Но хотел ли Андрей Мягков стать таким популярным благодаря именно этому герою? Кажется, нет. Да и вообще, он крайне спокойно относился к популярности. А Лукашина сыграл легко и естественно — настолько, что одно время ходили слухи, что Мягков сам любитель заложить за воротник. Андрей Васильевич, правда, смеялся: ни спиртное не люблю, ни баню, с которой, собственно, и начались когда-то приключения Жени Лукашина, не уважаю. Но пойдя докажи! И нет уже возможности переспросить еще раз, навредил замечательному артисту Лукашин или все же нет, да и раньше ее особенно не было — ведь был Мягков от публики достаточно плотно, основательно закрыт. Но по тем редким высказываниям, которые все же просачивались в прессу, очевидно, что Лукашин, несмотря на колоссальную популярность, актера раздражал. Да и что мы видели за ним? А ведь было что увидеть...

В массовом сознании Андрей Мягков был, конечно, актером комедийным. Ну как же — тут тебе и Лукашин, и Новосельцев с чудовищной лошадей в лифте и сдавленным криком «Мымра!», как вспомнишь — падаешь от хохота... Но был Мягков и совсем другой. Драматический артист огромного природного дарования. Им был вылеплен образ рафинированного интеллигента Алексея Турбина в фильме «Дни Турбиных», переживающего за происходящее с Россией на переломе вековой давности. И им был сыгран хрупкий, чистый Алеша Карамазов, один из самых непростых образов русской литературы, истинное предназначение которого должно было открыться миру во втором томе «Братьев Карамазовых», так и не написанном Федором Достоевским. А были в списке ролей Андрея Мягкова и совсем другие герои. Следователь из «Гонки по вертикали» с мудрым, но порой жестким взглядом внимательных глаз. Трепещущий Юлий Капитоныч Карандышев, вдруг восстающий против

собственного постоянного уничтожения, самолюбивый и завистливый, сыгранный Мягковым так тонко и глубоко, что еще вопрос, кто же стал в знаменитом фильме «Жестокий романс» истинно главным героем. И был неожиданный, острый ученый-карьерист Швырков из драмы Марлена Хуциева «Послесловие», и Николай Филаретов из «Кто приходит в зимний вечер», и Ленин из «Надежды». Не закрыли их всех своей спиной неоднозначный Женя Лукашин, по ошибке прилетевший в Ленинград, родной — по иронии судьбы — город Мягкова?

ЛЮБИМЫЙ АРТИСТ ЦЕЛОГО ПОКОЛЕНИЯ АНДРЕЙ МЯГКОВ СКОНЧАЛСЯ: СЕРДЦЕ. МЫ ВОСХИЩАЛИСЬ ЕГО МАСТЕРСТВОМ, ДЕСЯТИЛЕТИЯМИ НАЧИНАЛИ ОТСЧЕТ НОВОГО ГОДА СО ВСТРЕЧИ С НИМ НА ЭКРАНЕ, СМОТЯ «ИРОНИЮ СУДЬБЫ», НО ЗНАЛИ ЛИ МЫ ЕГО НА САМОМ ДЕЛЕ?



Андрей Мягков, фото 1977 года (1). Слева направо: Эльдар Рязанов, Барбара Брыльска и Андрей Мягков, фото 1978 года (2). Андрей Мягков в роли Треплева в спектакле Олега Ефремова «Чайка», 1977 год (3) и в роли Элвуда в спектакле Евгения Каменьковича «Белый кролик», МХТ им. Чехова, 2008 год (4)

ПО ИРОНИИ СУДЬБЫ

Поразительно, кстати, но Андрей Мягков никогда в артисты не стремился. Он поступил туда, куда советовал отец — в Ленинградский технологический институт, потом вышел на работу в Институт пластических масс. Однажды его просто по дружбе попросили подменить отсутствующего артиста на любительском спектакле. На котором тоже по случайности оказался преподаватель Школы-студии МХАТ, которого игра Мягкова потрясла. И он убедил его показаться на актерском факультете. Экзамены Мягков сдал легче легкого, да и учился так же. А после окончания Школы-студии пришел в «Современник». Так что в каком-то смысле он стал артистом по иронии судьбы. Но она точно знала, кого взять за руку...

Иван Пырьев, профессионал с истинно звериным чутьем, в свой фильм «Братья Карамазовы» взял только звезд, тогда еще молодых — Михаила Ульянова, Кирилла Лаврова, Лионеллу Пырьеву. И — Мягкова. Да на такую роль — Алеши! В кадре он порой выглядит не старше подростка — круглое лицо, но главное — совершенно чистый, ясный взгляд, какой бывает только у хрустальной души детей... А уже через несколько лет он появится на экране в роли стократно упомянутого Лукашина — с по-взрослому очерченным лицом, на котором будут жить наивность, нерешительность и растерянность, граничащая с нахальством, нахрапистость, капризность, мука и абсолютная невозможность противостоять нахлынувшей любви.





3

ВАСИЛИЙ ЕГОРОВ/ФОТОГРАФИКА ТАСС

ОН ГОВОРИЛ

- Пошлость — это когда с пафосом говорят об очевидном.
- Искусство должно быть легким, веселым, доставлять наслаждение, радость, а если обязательны жертвы — нет, не искусство это.
- Нет секрета крепкого брака. Надо любить. Надо, чтобы было искреннее желание сделать для человека что-то приятное. Надо, чтобы не виделось возможности существовать без этого человека. Вот и все, больше ничего не нужно. И тогда будет брак навсегда.
- У меня ко всему в жизни такое отношение: все, что «пере» — все плохо. Когда в картах перебор в очко, когда играют, — это плохо, и когда перебор в чувствах — тоже. Во всем в нашей жизни перебор — это плохо. Мне кажется, с «Иронией судьбы» случился перебор. Я перестал любить этот фильм и не очень понимаю зрителей, которые смотрят это по двадцать раз.
- Когда кичатся украденными деньгами или когда в нищей стране хвастают, может быть, даже праведно заработанными — по-моему, это неприлично.
- В искусстве никто никогда не дает ответов. А если дает, то это плохое искусство.
- Узнаваемость не люблю. Слава богу, с возрастом она уменьшается.
- В каждый персонаж актер вкладывает себя. Какие-то образы получаются «уродцами», «неудачниками». И их иногда наиболее запоминаешь и любишь.
- Любить много женщин несложно. Трудно всю жизнь любить одну.

ЛУЧШИЕ РОЛИ

БРАТЬЯ КАРАМАЗОВЫ
1968, Алеша



НА ДНЕ
1972, Барон



ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРМ
1975, Женя Лукашин



ДНИ ТУРБИНЫ
1976, Алексей Турбин



СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН
1977, Анатолий Ефремович Новосельцев



ГОНКИ ПО ВЕРТИКАЛИ
1983, Станислав Тихонов



ПОСЛЕСЛОВИЕ
1983, Швырков



ЖЕСТОКИЙ РОМАНС
1984, Юлий Карандышев



Немудрено, что немногие узнавали в Лукашине сразившего всех Алешу!

Они бились за него — две творческие стихии, театр и кино. И не смогли поделить, как ни старались. Мягков же бился с ними, известными соблазнительями, но не допустил появления в биографии ни одной проходной роли. Не будь такого подхода, он сыграл бы в кино много больше, хотя и так список его ролей в кинематографе основателен. Просто у современных сериальных актеров роли исчисляются сотнями, а у Мягкова их было под сотню. Но каких... Увы, не все видели его работы на сцене. Он с любой задачей справлялся отлично, но создан был для новых прочтений классики, особенно Чехова.

В «Современнике» он был верен «Современнику», уйдя во МХАТ (ныне МХТ) имени Чехова — его сцене. После раскола труппы остался верен Олегу Ефремову. Верность вообще была его естественной чертой. Ведь и в свое сердце он впустил любовь один раз и навсегда. Про их с Анастасией Вознесенской пару никогда не ходило никаких сплетен и разговоров. Да они и не пускали в свой созданный только для двоих мир. Когда Мягков проявил себя как незаурядный, с выдумкой писатель-детективщик, он потрясающе объяснил свое увлечение: «Жене не хватает интересной литературы».

Часто приходилось слышать, что у Андрея Васильевича характер не сахар. Говорили так и мои коллеги, в основном после отказа в интервью. Да, общаться и раздавать интервью направо и налево он не любил. А происходящее в нашем кино его, перфекциониста, не терпевшего лживых нот, беспокоило и мучило. Хотя и критику он позволял себе нечасто. Просто не опускался до нее, предпочитая жить так, чтобы не приходилось потом приносить объяснения и извиняться.

Летом прошлого года Андрею Васильевичу исполнилось 82 года. Он перестал выходить на сцену, когда у любимой жены начались проблемы со здоровьем. Болел он и сам. Все испытания они преодолевали вместе, не расставаясь. Их пара — редкое ныне чудо, доказывающее, что любовь — одна и навсегда — все же бывает. А «Иронию судьбы» он, да, не любил. Но она останется с нами. Как останутся с нами и Карандышев, и Турбин, и Алеша Карамазов. С ними — прощания нет... Спасибо за все, Мастер.

ВАЛЕНТИН МАСТЕРОВ/ТАСС, РИА

НЕ ИЗМЕНЯЯ САМОЙ СЕБЕ



РИА НОВОСТИ

Екатерина Градова в роли радистки Кэт. Кадр из фильма «Семнадцать мгновений весны»

Актриса Екатерина Градова ушла из жизни скоропостижно 22 февраля. Благодаря роли радистки Кэт из «Семнадцати мгновений весны» ее полюбили миллионы, хотя ценители кино заметили талантливую актрису раньше — в 1967-м, после роли Марины в «Осенних свадьбах». А еще был у нее шумный театральный успех: студенткой четвертого курса Школы-студии МХАТ Градова вышла на сцену Московского театра имени Маяковского в роли Негиной в «Талантах и поклонниках». Сыграла блестяще, о ней заговорили... Но радистка Кэт затмила все и всех. Может, это была роль роковая...

Катя Градова, девочка с огромными и немного грустными на фотографиях глазами, вышла из интеллигентной семьи и обладала удивительным внутренним тактом. Увы, их брак с Андреем Мироновым был недолог. И этот брак стал для нее

Я так жила

и счастьем, и испытанием на всю жизнь: поскольку Миронов был и остается актером культовым, Екатерина Георгиевна и вне сцены находилась под прицелом общественного интереса, который ей претил. Чего стоило ей пережить бесконечные «откровения» его якобы «бывших», муссировавших подробности порой надуманных романов. Но Градова ни разу не опустилась до публичных разбирательств, не позволила себе никаких ответных эскапад, долгие годы факти-

чески соблюдая «обет молчания» на эту тему. И, уйдя со сцены, она вышла замуж, жила семьей, заботами о близких, любимой дочке Маше, обожала внука Андрея и недавно родившегося у Маши малыша.

Да, у нее было огромное сердце — не вместишь и Вселенную. И болело оно за многое. Не все знают, какие усилия приложила Градова для того, чтобы в Москву вернулось имя Блаженной Матроны. Став верующей, она занималась благотворительностью и настоящим подвижничеством, не делая из этого пиара. Во втором браке они с мужем усыновили Лешу — изначально не самого простого мальчишку из детдома, за которого Градова переживала. Вырастила, воспитала, поставила на ноги... А «обет молчания» прервала несколько лет назад, потому что начала ждать встречи

с Андреем. И не изменила себе, не опустила до сведения счетов.

Она останется в памяти — трогательная Кэт, красавица Светлана Волокушина из «Места встречи изменить нельзя», хрупкая Марина. У Екатерины Георгиевны было не так много кинолент, но свою главную она не играла, а проживала до последнего часа — роль маяка, освещавшего путь даже в самое большое несчастье. Вспоминать Екатерину Градову будут не только поклонники ее творчества, но и те люди, которым она бескорыстно помогала, которых спасала от отчаяния, которых любила, ничего не прося взамен.

Ольга Кузьмина
nedelya@vm.ru

4

PHOTOXPRESS



ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ

В номере «Вечерки» от 28 января мы представили новую рубрику «Наш век», посвященную подготовке к празднованию 100-летнего юбилея газеты, который она будет отмечать 6 декабря 2023 года. Продолжаем знакомить читателей с ее материалами.



о ресторане ВТО. Некоторые любители столичной истории даже склонны считать, что именно Розенталя Михаил Булгаков вывел в своем романе «Мастер и Маргарита» в качестве Арчибальда

Арчибальдовича, директора ресторана Дома Грибоедова.

Это знаковое для Москвы тех лет заведение, равно любимое и пишущей и театральной братией, упоминается и в романе Юрия

Трифонова «Время и место», и в повести Виктора Драгунского «Сегодня и ежедневно». Но здесь ли находилась и первая редакция «Вечерки»? Есть версия, что в этом

доме располагался, говоря современным языком, головной офис издательства «Рабочая Москва», а все редакция жила по другому адресу.

По воспоминаниям Михаила Кольцова, работавшего тогда заместителем главного редактора «Вечерки» Бориса Волина, «Вечерка» квартировала по адресу Большая Дмитровка, 15б. Кстати, тогда улица носила имя автора «Интернационала» Эжена Потье. В 20-х годах прошлого века в бывшем доходном доме купцов Востряковых располагались меблированные комнаты «Централь». Вот в одной из таких комнат и разместилась первая редакция «Вечерней Москвы».

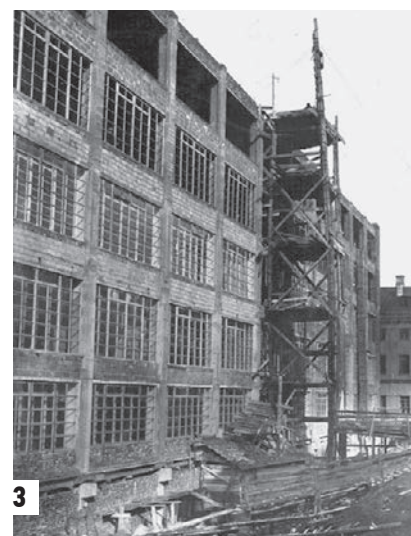
Как вспоминал сам Борис Волин: «Сотрудники разъезжали по заданиям, пользуясь работягой-трамваем да услугами подряженного редакцией извозчика. В экстренных случаях мы прибегали к услугам мотоцикла». Конечно, если «Харлей» не перехватили сотрудники «Рабочей Москвы» или «Красного перца» (*сатирическое приложение к «Рабочей Москве»*. — *ВМ*) — он был один на все три редакции. Время сдачи в печать в газете не указывалось, но известно, что в 15 часов дня номер поступал в продажу. А Кольцов заслуженно гордился, что «Вечерка» несколько раз «благодаря своевременной информации буквально электризовала всю столицу», и один из таких случаев был связан с новостью о признании СССР Великобританией (2 февраля 1924 года).

— Дом 15б был сначала дворцом молдавского господаря, князя Александра Маврокордато, а потом усадьбой московского генерал-губернатора Дмитрия Голицына и его матери Натальи, послужившей прообразом «Пиковой дамы». В 1860-е годы особняк купили купцы Востряковы, — рассказывает историк Москвы, краевед Андрей Леднев. — С конца 1904 года здесь постоянно собирался литературно-художественный кружок под руководством поэта Валерия Брюсова и сливки культурной Москвы. Чего стоят только самые звонкие фамилии: Шалапин, Станиславский, Немирович-Данченко, Серов, Коровин, Васнецов... В свободное плавание «Вечерка» ушла только в 1930-м. Через год и она, и другие городские издания переехали на Чистые пруды, в Потаповский переулок, 3, где специально для них построили новое здание с типографией (сейчас здесь расположена редакция «Новой газеты»). И начался новый этап газеты.

Олег Фочкин
nedelya@vm.ru



В 20-х годах прошлого века в этом здании на углу Тверской улицы и Страстного бульвара находилось издательство «Рабочая Москва» (1), в составе которого и появилась «Вечерка». Но сама газета, скорее всего, квартировала по соседству, на Большой Дмитровке, 15б (2) в бывшем доходном доме купцов Востряковых. Пока в 1930-х годах не переехала в специально построенное для городских изданий здание в Потаповском переулке (3)



ИСТОРИКИ И КРАЕВЕДЫ ДО СИХ ПОР НЕ ПРИШЛИ К ЕДИНОМУ МНЕНИЮ, ГДЕ ИМЕННО НАХОДИЛАСЬ САМАЯ ПЕРВАЯ РЕДАКЦИЯ «ВЕЧЕРНЕЙ МОСКВЫ». В ДАЛЕКОМ УЖЕ 1923 ГОДУ БУДУЩАЯ «ВЕЧЕРКА» БЫЛА ДОЧЕРНИМ ИЗДАНИЕМ «РАБОЧЕЙ МОСКВЫ». НАШ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ ПРОВЕЛ СОБСТВЕННОЕ ИЗЫСКАНИЕ, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ВОЗМОЖНЫЙ ПЕРВЫЙ АДРЕС ГАЗЕТЫ

ИДЕМ ПО СТАРЫМ АДРЕСАМ

Первый номер материнской газеты увидел свет 18 июля 1918-го: тогда это были «Вечерние известия Московского совета рабочих и красноармейских депутатов» (потом название еще не раз сменилось). Определить, где именно квартировала «Вечерка», не так-то просто. В те годы, пока «РМ» кочевала по разным адресам, в ее недрах зародилась отдельная мини-редакция, из которой впоследствии и выросла «Вечерка». Доподлинно (так утверждают официальные источники) известно, что в первой

половине 1920-х редакция «Рабочей Москвы» размещалась в доме № 16 (бывший дом купцов Чижовых) на углу Тверской и Страстного бульвара. Это здание в перестроенном виде современные москвичи знают как «Галерею Актер». Как рассказывает краевед Александр Васькин, этот дом был построен в 1880 году архитектором Августом Вебером.

— В 1935 году его надстроили верхними этажами. В 1991 году случился сильный пожар, и здание перестроили до неузнаваемости, — отмечает историк. —

С 1937 года в доме с изящным куполом находилось Всероссийское театральное общество, Центральный дом актера имени Яблочниковой и ресторан при нем, где собирались артисты московских театров и другие деятели культуры. Здесь проводили «капустники», первые из которых сочинял сам Михаил Булгаков. Достопримечательностью ресторана ВТО был и метродель Яков Розенталь, обладатель роскошной длинной бороды. И когда кто-то произносил в компании фразу «идем к Бороде», сразу было понятно, что речь идет

Ваши личные и семейные истории, связанные с «Вечеркой», присылайте с пометкой «Наш век» по адресу:
127015, Бумажный пр-д, 14, стр. 2,
или на nedelya@vm.ru

РУССКАЯ ЖИВОПИСЬ РОДИЛАСЬ В ДЕРЕВНЕ САФОНКОВО. В 1819 ГОДУ ХУДОЖНИК АЛЕКСЕЙ ВЕНЕЦИАНОВ ОСТАВИЛ СЛУЖБУ В СТОЛИЦЕ И УДАЛИЛСЯ В СВОЕ КРОШЕЧНОЕ ТВЕРСКОЕ ИМЕНИЕ



Александр
Лосото
nedelya@vm.ru

До Венецианова наши художники лишь подражали работавшим при дворе иностранцам, перенимали технику и приемы. И в конце концов научились писать не хуже. Только в живописи этой не было ничего оригинального, своеобразного, русского.

Кульм западного искусства царил и в Академии художеств. Символично, наверное, что наш первый истинно национальный живописец в ней не учился. Он вообще был самоучкой. Если не считать за педагога Пахомыча, дядьку из пансиона, который объяснил юноше, как натягивать холст на подрамник, и познакомил с су-

церкви капуцинского монастыря». Приглушенный свет, словно оживляющий предметы церковного интерьера, стал для Алексея Гавриловича откровением и направил его художественные поиски. Чтобы найти свой собственный стиль, титулярный советник Венецианов оставляет службу и удаляется с семьей



ПАРЯЩАЯ НАД ПАШНЕЙ

хими красками. Лишь много позже, ближе к тридцати годам, Венецианов попал в мастерскую признанного портретиста Боровиковского, и тот занялся огранкой его самородного таланта. А главные свои уроки Алексей Гаврилович получил в Эрмитаже, где двенадцать лет копировал старых мастеров. Особенно влекли его «малые голландцы», черпавшие сюжеты из повседневной жизни. Венецианов писал портреты — и довольно удачные, его признали, удостоили звания академика. При этом почти до сорока лет он служил чертежником, чиновником почтовой канцелярии, землемером. Чего ему не хватало в Петербурге, куда стремились таланты со всей империи? Может, ничего бы в его судьбе не поменялось, не увидь он однажды картину французца Франсуа Мариуса Гране «Внутренний вид хором

в свое крошечное тверское имение Сафонково. Три года он пробыл в нем безвылазно. Там, в этой Богом забытой деревеньке, которая давно уже исчезла с географической карты, растворившись в окружающем безлюдье, и родилась русская жанровая живопись. Да что там жанровая — национальная живопись вообще. Впервые русский художник взялся не за льстивые портреты, вдохновился неэффективными историческими сценами, не библейскими чудесами, не подвигами мифических героев, а обыденной жизнью крестьян. Вот, прислонившись к березе, сладко спит пастушок, вот девушка с телятком, вот дети возвращаются из леса. Крестьянки слушают наказ помещицы. Гумно. Бабочки на руке жницы. Неброская красота полей. Здесь косят сено, пашут, чистят свеклу, плетут лапти. Этот безыскусный мир полон



Работы Алексея Венецианова: «На пашне. Весна», 1820-е годы (1); «Автопортрет», 1811 год (2); «Жнецы», 2-я половина 1820-х (4). Никифор Крылов, «Русская зима», 1827 год. Эта работа одного из лучших учеников Венецианова считается первым зимним пейзажем в истории нашей живописи (3)



гармонии. Взгляд художника на него — добрый, теплый, сентиментальный. Картины из Сафонкова Венецианов привез в Петербург в 1824 году. Они сразу понравились — и публике, и императору Александру I. Впрочем, говорили и о слабостях венециановского письма. И до сих пор говорят. Но разве недостатки не продолжение достоинств? Блеклые краски? Такова уж наша природа, если хотите буйства цвета, вам точно не в деревню Сафонково. Очевидная бессюжетность, статичные, будто застывшие фигуры? Все так, но именно недосказанность поднимает над прозой жизни. А идилическая крестьянка, которая не идет, как положено земной женщине, а, кажется, парит над пашней, — разве нет в этом образе высшего, надмирного смысла? С Академией художеств у Венецианова так и не сло-

жилась. Он страстно хотел преподавать, но ему отказывали. Венецианов открыл собственную школу для талантливых юношей из бедных семей. Не просто учил — кормил, пристраивал в ту же академию, находил покровителей среди богатых любителей искусств. Если ученики были из крепостных, убеждал помещиков дать им вольную. Денег не хватало. Часть имения пришлось продать, оставшееся — заложить. Ради кого он старался? Будущие художники-академики Тыранов, Мокрицкий, Зарянок, Славянский; Никифор Крылов, первым запечатлевший на холсте русскую зиму; талантливый, но плохо кончивший Григорий Сорока — всех их открыл Венецианов. Как открыл он на своих холстах русскую жизнь, разглядев в повседневности красоту, искренность и мудрость.

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ

Прошлая публикация новой рубрики в еженедельнике «Вечерки» № 38 от 24 сентября — 1 октября 2020 года была посвящена загадочным исследованиям русского ученого Михаила Филиппова. Предлагаем вниманию читателей очередной материал.

Очередную попытку предприняли не так давно ученые из Швейцарии (да, тема уже вышла на международный уровень). Что-то они там смоделировали и выдали резюме: туристы поставили палатку в самом неудачном месте, вырыв предварительно ямку в снегу. Там нарушила целостность верхнего, твердого, слоя снега. Сильные ветра нанесли с вершин нового снега, и в итоге снежный козырек над палаткой, не выдержав нагрузки, обвалился.

Именно так сидящие в теплых цюрихских офисах теоретики объяснили загадку, над которой больше полувека тщетно бьются сотни практиков. Если кто еще не понял, речь о гибели группы Дятлова, пропавшей в начале февраля 1959 года в горах Северного Урала. Девять туристов начали свой путь 23 января в Свердловске, а спустя 11 дней закончили на склонах горы Холатчахль. Пустую, разрезанную изнутри палатку обнаружили 25 февраля, а чуть позже в радиусе 1,5 километра от нее — изувеченные, полураздетые замерзшие тела. В мае, когда снег начал таять, нашли остальных...

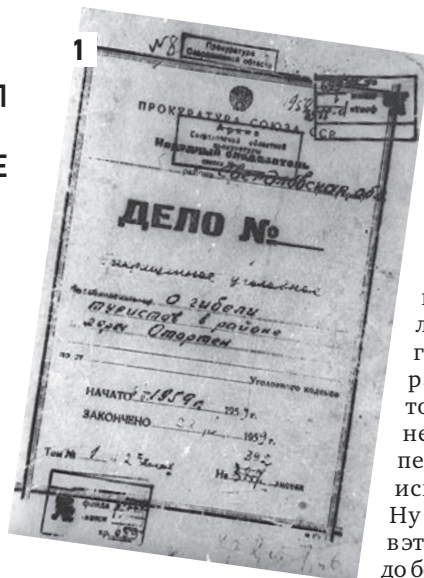
Думаю, рассказывать все бесчисленные нюансы этого дела смысла нет — настолько оно на слуху. Важно то, что группа Дятлова не была желторотой школотой: абы кого к походу третьей (высшей на тот момент) категории сложности не допустили бы. Да и опытные туристы, принимавшие тогда участие в поисках, отмечали, что палатка была поставлена по всем альпинистским правилам. Это к вопросу о кабинетных моделистах и туристах-лохах.

Да и не отвечают все эти теоретические модели на главный вопрос: что же тогда произошло? Даже если палатку, как уверяют швейцарцы, завалило снегом и туристы в спешке — кто в чем был — покинули ее, разрезав изнутри, почему они потом ее не откопали? Почему разделились? Откуда взялись чудовищные травмы и идея исследовать тела на предмет радиации (которую таки обнаружили)? Почему, несмотря на явное давление сверху (дело резонансное, слухи бродят, народ надо утомонить), причиной трагедии признали не

ЭТА ТАЙНА ОСТАЕТСЯ НЕРАЗГАДАННОЙ УЖЕ 62 ГОДА. ПЕРЕВАЛ ДЯТЛОВА ПРОЧНО УГНЕЗДИЛСЯ В СПИСКЕ САМЫХ ЖГУЧИХ ЗАГАДОК УШЕДШЕГО ВЕКА. КОЛИЧЕСТВО ВЕРСИЙ ДАВНО ИДЕТ НА ДЕСЯТКИ, НО НИ ОДНА НЕ ДАЕТ ИСЧЕРПЫВАЮЩЕГО ОТВЕТА НА ЕДИНСТВЕННЫЙ ВОПРОС: ЧТО ЖЕ ТАМ ПРОИЗОШЛО?

ВОПРОСЫ БЕЗ ОТВЕТА

Обложка Дела о гибели туристов в районе горы Отортен (1). Группа Дятлова, снимок с пленок, найденных на перевале (2). Палатка туристов, частично раскопанная поисковиками, фото конца февраля 1959 года (3). Полковник Георгий Ортюков, один из руководителей поисков группы в феврале-мае 1959 года, с записной книжкой одного из туристов (4). Гору Холатчахль (Холат-Сял) все чаще называют Горой мертвецов или перевалом Дятлова. Архивное фото, сделанное во время поиска дятловцев в 1959 году (5)



спасительную лавину, а «стихийную силу, преодолеть которую туристы были не в состоянии»? Почему, несмотря на огромный накопленный следствием и многочисленными энтузиастами материал, именно той же банальной лавиной объяснила два года назад прокуратура эту историю? Если тогдашние следователи не побоялись пойти наперекор давлению, чего испугались нынешние? Ну и так далее. Вопросы в этом деле можно множить до бесконечности. Как и количество версий произошедшего, которое и так уже зашкаливает. Одни только карлики-металлурги и волшебные кольца Аненербе чего стоят...

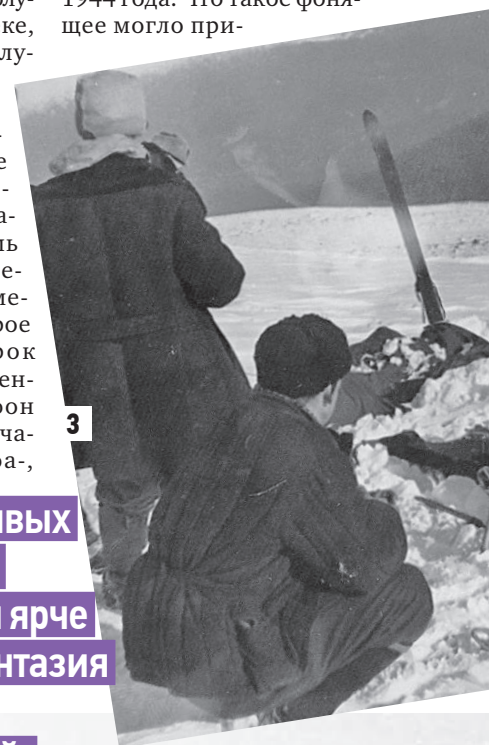
И процесс, похоже, будет только нарастать: чем меньше живых свидетелей тех давних дел, тем ярче разгорается фантазия у теоретиков. Да и свидетелей, увы, бывает, клинит. Кого-то — от жажды внимания, кого-то — из-за невольных aberrаций памяти.

Про свидетелей заикнулась неслучайно. Осенью 1999-го — было дело — тоже довелось с некоторыми поговорить. Повод оказался на Урале был затейливый: знакомые предложили проверить «ракетную» версию трагедии... путем сплава по реке. Инициатором проверки выступила Людмила Алексеевна Жванко,

женщина во всех смыслах просто замечательная (без сарказма, правда так). Будучи заядлыми туристами-катамаранщиками, в одном из походов они с мужем обнаружили в лесу странную воронку. Версия екатеринбургцев выглядела так: «Есть у нас близ Вижая Золотые Ворота — скала с большим отверстием. А чуть дальше — воронка. Огромная, старая... Их, наверное, убило ракетой. Приезжайте! Даже если ракетой не получится, сплавимся по реке, такое удовольствие получите!...».

В общем, совместив приятное (отпуск) с полезным (журналистское любопытство), я примкнула к группе энтузиастов. Воронка и впрямь оказалась странная. Четырехметровая в диаметре, она вызвала шустрое мельтешение циферок в радиометре и повышенный радиационный фон с преобладанием бета-частиц. Сочетание альфа-,

Чем меньше живых свидетелей тех давних лет, тем ярче разгорается фантазия у теоретиков. Да и свидетелей, бывает, клинит...





ИЗ АРХИВА ВАЛЕНТИНА ДЖИТЕРЕВА

4



5



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИВ СЕВЕРИЙСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Сергей Александров
историк науки

Как по мне, единственное, что хоть как-то может объяснить охвачившую бывалых туристов панику — это проявление инфразвука. В горах это бывает. Определенный рельеф, плюс хороший ветер в нужном направлении. А инфразвук вызывает и панику, и кровоизлияния, и пену изо рта, и неадекватное поведение. Как-то американского физика Роберта Вуда попросили сделать так, чтобы во время спектакля зрители сильно испугались. Он встал в театральные органы трубы, издававшую инфразвук. Паника была сильная. Дело в том, что инфразвук может совпадать с альфа-ритмами мозга, чем ее

и порождает. А может и с частотой пульса, вызывая резонансное повреждение сердца вплоть до инфаркта. С помощью техники такое тоже, в принципе, сделать можно, только она, так сказать, не сильно транспортабельна. Это, грубо говоря, такой громкоговоритель длиной в полтора-два метра, который надо запитывать черт знает каким количеством электроэнергии. Приволочь такое на перевал нереально, потому что нужны не только пути подъезда, но и снабжение энергией, и довольно приличная бригада обслуживающего персонала. Но в любом случае история с инфразвуком может объяснить панику и некоторые из поврежденных, но чудовищные увечья, не совместимые с жизнью, и массу других странностей этого дела — увьи, нет. Кстати, раскрутка истории с самоубийством кагэбэшника, болезнью, скосившей засаду на перевале, и воздушным боем 1942-го кажется мне вполне перспективной. Пока все остальное бунсует, возможно, это даст хоть какие-то новые зацепки.

он: — Геннадий тогда писал бесконечные объяснительные, с допросов приходил бледный, хмурый. Один раз пришел, молча налил стакан водки, выпил залпом — и даже не захмелел... А ведь отродясь в рот спиртного не брал. У нас тогда сын грудной был, Геннадий меня щадил, ничего не рассказывал. У него друг был в КГБ, Сергей Мишарин, он к нам часто приходил, но говорить они старались на улице, а когда я подходила, замолкали... Он вскоре после Геннадия погиб: приехал к тетке в Патруши (они с мужем из одной деревни были), затопил баню, долго парился. Потом надел парадку и застрелился. Геннадий погиб в мае 1961-го. У него дневники были, перед смертью отдал их матери, а с меня слово взял, что я никому ничего не скажу. А однажды сказал: «Я исчезну без суда и следствия». Потом спохватился, стал меня успокаивать, сказал, что пошутил... Мне после смерти мужа сон приснился, что самолет его выпустили в полет неисправным. Я потом у Лени, друга его, набум спросила: «У него что, отказал руль высоты?» А его аж перекосило: «Какая сволочь тебе рассказала?» В ту же ночь к нам со свекровью в дверь какие-то люди ломались, мы до утра с топором не расставались. Вот тогда мы все его записи и сожгли. Потом начались вызовы в политотдел: «Что вам рассказывал муж? Вел ли он дневник? С кем общался?»... В конце концов отстали. Из того, что муж рассказывал, помню легенду, которую он узнал от манси: про то, что на Холатчахле живет бог, и когда он сердится, курит трубку, а дым от нее выходит кольцами и шарами. Он, кстати, в тех краях много раз какие-то шары странные видел из самолета. Но стоило к ним подлететь, как стрелки на приборах начинали колотиться, самолет становился как бешеный, мужа охватывал бесконтрольный ужас, и он тут же сворачивал в сторону. Вот такая история. Привожу я ее потому, что какое-то время назад увидела ее интерпретацию (спустя лет десять кто-то из энтузиастов съездил к вдове и выложил стенограмму). Канва рассказа осталась прежней, но дневники превратились в письма, ночной налет с топором — в автопогоню с прятками в лесополосе, стакан водки — в бутылку, а деревня Патруши и вовсе пропала. А ведь последняя, если подумать, могла бы что-то и прояснить. Самоубийства чекистов в па-

радной форме не каждый день случаются. Наверняка какие-то рассказы у местных сохранились. Да и для поисков Мишарина какая-никакая зацепка — его следы ведь так и не найдены, насколько я понимаю...

Приведу, пожалуй, еще две истории 20-летней давности. История первая — железнодорожная. В поезде нашей соседкой по купе оказалась милейшая старушка, ехавшая к дочери на ПМЖ. Разговорились. И выяснилось, что старушка эта, Пелагея Ивановна Солтер, проработала всю жизнь операционной сестрой в больнице Ивдельлага (туда отвозили дятловскую группу на вскрытие). На тот момент она была чуть ли не единственным свидетелем тех медицинских дел. Впрочем, на вскрытии ей присутствовать не дали: «Подошел военный, шепнул что-то хирургу, и тот попросил меня выйти». Позже с нее, хирурга и водителей взяли расписки о неразглашении. Она и не разглашала, пока в Ивделе жила. А когда с Уралом простилась, решила... Дятловцев она запомнила еще живыми — видела на автобусной остановке. Обратила внимание на двух девушек и красивого черноволосого «проводника» («Еще подумала тогда: ну куда их в такой холод несет!...»). А потом она увидела их в морге. В целом ее описание не очень сильно отличалось от акта экспертизы. За исключением разве что такой детали: у одной из девушек были обожжены сзади волосы и левый рукав, то же самое было и с рукавом «проводника» («Такое впечатление было, что он ее обнял, прикрыв от чего-то... Манси тогда говорили, что людей убила «огненная стрела», может, от нее?»). Вторая история догнала нас уже в Москве. В октябре позвонили катамаранщики. Одного из них судьба свела с бывшим милиционером, который весной 1960-го сопровождал на перевал группу неких ученых. Причиной вояжа стала тяжелая болезнь, скосившая милиционерскую засаду, дежурившую там для поимки беглого зека. Несколько дней прочесывали ученые местность, щелкали приборами, брали пробы всего, что только можно... По окончании работ милиционерский пост перенесли на 7 километров в сторону. Что обнаружил научный десант у той треклой горы? Опять-таки вопрос...

Екатерина Головина
nedelya@vm.ru

лететь сюда в то время — вопрос, на который ответа нет. До сих пор.

Понятно, что военная дата напрочь отметала предложенную ракетную версию. И на первый взгляд никак не вязалась с дятловским делом. Хотя... Несколько лет назад знакомый, увлеченный историей, откопал у себя на антресолях книжку, выпущенную в 1962 году двумя журналистами «Вокруг света». За пару лет до этого они пропутешествовали по 60-му меридиану с севера на юг. В том числе заглянули и в поселок Полуночное, что в двух третях пути от Виная к Ивделю. В 1942-м тут начали добычу марганца, которая была окончательно свернута спустя 20 лет. Но в 1960-м журналисты еще застали здесь кое-какую деятельность, зашли и в местный музей. Где и узнали, что в ноябре 1942-го жители поселка стали свидетелями воздушного боя — наши истребители ПВО мочили залетного фрица.

— Понимаешь, странная какая-то история, — чешет в затылке приятель Сергея. — У нас серьезной ПВО на Урале тогда просто не было. Максимум — местные добровольные отряды, как и везде. Но и у немцев дальней авиации, добравшей-

ся до Урала, тоже не было. Было некоторое количество морских разведчиков-бомбардировщиков, летавших сильно южнее — от Ростова-на-Дону до Маньчжурии. Но боевой путь этих уникальных машин известен чуть ли не по часам. И Урала там нет! И теперь вопрос: что за воздушный бой (или то, за что его приняли не сильно искусные в этом жители поселка) видели тогда в небе? Был он явно не над их головами, а где-то в отдалении. И не его ли последствия видели вы тогда близ Золотых Ворот? А учитывая, что рассказам об огненных шарах в тех местах нет числа, не имеем ли мы дело с явлениями одного порядка?

Про шары тогда в деле и вправду много всякого понарыли. О них же говорил нам в Екатеринбурге и один из поисковиков. Однако когда следователь Лев Иванов доложил о радиации и шариках второму секретарю обкома, тот приказал абсолютно все засекретить, опечатать, сдать в спецчасть и забыть. Странно выглядел и рассказ Валерии Гаматиной-Патрушевой, вдовы пилота, принимавшего участие в поисках группы и знавшего некоторых ребят лично. Вот

Я так ищущу



Сергей
Шахиджания
nedelya@vm.ru

На одной из самых известных фотографий музыкант Михаил Ростропович запечатлен в дни августовского путча 1991 года с автоматом Калашникова в руках. Скандальный снимок вызвал бурю обсуждений: одни обвиняли знаменитого виолончелиста в позерстве, другие, наоборот, хвалили его за гражданское мужество. История этого кадра оказалась на деле и куда прозаичней, и смешней.

«Вечерка» отыскала автора снимка — фотографа Юрия Феклистова.

— В ту ночь — с 21 на 22 августа 1991 года я, имеющий парламентскую аккредитацию, прошел в Дом правительства, окруженный баррикадами и сторонниками перемен. Повсюду в каби-

ВЕЛИКОГО МУЗЫКАНТА МСТИСЛАВА РОСТРОПОВИЧА ПУБЛИКА ПОМНИТ С ВИОЛОНЧЕЛЬЮ, ЗА ПИАНИНО ИЛИ ДИРИЖЕРСКИМ ПУЛЬТОМ. НО НЕ С АВТОМАТОМ КАЛАШНИКОВА В РУКАХ



22 августа 1991 года. Мстислав Ростропович и Юрий Иванов (слева) в радиостудии Дома правительства на Краснопресненской набережной (1), откуда журналисты Александр Политковский и Михаил Вьюгин (справа) вели вещание (2). Фотограф Юрий Феклистов (3)

ВИОЛОНЧЕЛЬ СМЕНИЛ НА АВТОМАТ

нетах царила неопределенность и революционный дух, — вспоминает Феклистов. — Я бродил по всему зданию в поисках интересного кадра — все двери везде были нараспашку. Можно было хоть в подвал спуститься, хоть подняться на крышу, над которой еще развевался красный флаг СССР и сиде-

ли вооруженные снайперскими винтовками люди, ожидающие штурма. Но интересного кадра что-то не было. Мне повстречался Александр Руцкой. Но у меня уже были его фотографии, и я решил посмотреть, что еще происходит вокруг. По словам фотографа, в сво-

их поисках он наткнулся на кабинет, где была оборудована радиостудия. — В студии сидели журналист Михаил Вьюгин, а у микрофона — наш коллега Александр Политковский, — рассказывает Феклистов. — Они как раз вели радиовещание для тех, кто собрался на защиту Белого дома. Помню, говорили,

что в Москву вернулся Михаил Сергеевич Горбачев, что ситуация складывается не в пользу ГКЧП. И вдруг я вижу, что в углу скромно сидит Мстислав Ростропович. С автоматом в руке! Оружие он держал за цевье и, казалось, задумчиво рассматривал его как некую незнакомую, диковинную

игрушку. Я прицелился и сделал пять кадров. Поскольку снимал без вспышки, а легкого щелчка моего «Никона-FE» в гуле голосов просто не было слышно, то Мстислав Леопольдович так ничего и не заметил. Как вспоминает фотограф, в кресле рядом с Ростроповичем, буквально привалившийся к плечу музыканта, спал некий мужчина. — Прославленный виолончелист скромно сидел на подлокотнике, одной рукой он сжимал автомат, а другой приобнимал спящего, не давая ему упасть — словно какой-то студент, охраняющий сон профессора, — смеется Феклистов.

Уже после того, как эта фотография была напечатана во многих газетах и журналах, Юрий Феклистов еще раз встретился с Мстиславом Ростроповичем, и тот рассказал ему, как оказался в Белом доме в те судьбоносные дни. — Узнав, что в стране революционные перемены, Мстислав Леопольдович вылетел незамедлительно в Москву — скоро началось очередное музыкальное мероприятие, куда он был приглашен, и он, не поставив никого в известность,

структурам и военному делу, работал юристом в аппарате в правительства. Но автомат он послушно взял и всюду следовал за виолончелистом, выполняя указание Руцкого.

Я так помню

В середине ночи Ростроповича пригласили в радиостудию. Измотанный со-

провождающий рухнул в свободное кресло и почти мгновенно уснул. И уже во сне выпустил калашникова из рук, и тот с грохотом упал на пол. А «телохранитель» даже не пошевелился. Тогда Мстислав Леопольдович и подобрал выпавшее оружие, а сам пристроился на подлокотнике, давая Юрию Иванову немного отдохнуть. — Ростропович мне сказал, что подобрал автомат из любопытства и чтобы оружие не валялось вот так на полу, — говорит Феклистов. — Он тогда признался, что до того никогда не держал никакого оружия в руках. Вот и взял автомат за цевье — так же, как привык держать свою любимую виолончель. Вот так на фото охранник и объект охраны поменялись местами.

— А на коленях у Юрия Иванова лежит первый выпуск «Общей газеты», — дополняет Феклистов. — Поскольку выпуск всех бумажных изданий был временно приостановлен, а редакции закрыты, то находившиеся в Белом доме журналисты, объединившись под началом бывшего редактора «Московских новостей» Егора Яковлева, выпускали свою газету, тиражируя номера чуть ли не на обычном ксероксе.

(Надо отметить, что родившаяся в те дни «Общая» так бы и осталась самиздатом, если бы в 1993-м Егор Яковлев не принял решение ее возродить. Газета выходила до 2002 года, пока Яковлев не принял решение продать издание.)

По словам Феклистова, Ростропович попросил у него эту фотографию на память. А его супруга Галина Вишневская повесила снимок в спальне — как воспоминание о том безрассудном поступке мужа.

— Сам Мстислав Леопольдович вспоминал этот эпизод с удовольствием — как время, полное энтузиазма и всеобщего подъема, — улыбается фотограф. Мстислав Ростропович ушел из жизни в 2007 году. Охранявший его Юрий Иванов на пенсии, а Юрий Феклистов по-прежнему работает и ищет удачные кадры.

Недвижимость

- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Абсолютно срочно куплю квартиру. Т. 8 (985) 923-17-78
- Абсолютно срочно снимем квартиру, русские. Т. 8 (903) 245-43-31
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму кв, комнату. Т. 8 (916) 959-13-08
- Сниму кв./ком.-ты. Т. 8 (495) 772-50-93
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

Строительство и ремонт

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ АКЦИЯ
от эконом до VIP **задвижка + утеплитель в подарок**
КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ НЕТ!
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА **СКИДКИ**
РЕШЕТКИ-КОЗЫРЬКИ **24ч**
ЗАМЕР, ДОСТАВКА, УСТАНОВКА-БЕСПЛАТНО
8-495-792-29-89 **10 лет**
8-495-960-52-72

ЗАМКИ
ВСКРЫТИЕ
РЕМОНТ
УСТАНОВКА
8(495)297-10-10
круглосуточно

ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!
ОТДЕЛКА, КРЕШКИ, ВЫНОС, ШКАФЫ
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, СТЕКЛОПАКЕТЫ
РЕМОНТ ОКОН, ХАЛДУЗИ
(495) 150-04-01
www.int-okna.ru
* Акция действует до конца месяца.
Подробности по тел. Реклама

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т.8 (495) 744-78-52
- Авто + грузчики. Т. 8 (495) 589-00-78
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81

Финансовые услуги

Деньги всем сегодня за час! Без предоплаты! Быстро. Надежно. Работающим и безработным. Спецпредложения и скидки пенсионерам! Работаем до результата. ООО МКК «НовоФинанс», № 317 в реестре членов СРО. ОГРН 1137017028169. Т. 8 (964) 715-54-44

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
консультация дежурного юриста
ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!
звонки бесплатны
8 (499) 399-39-45

- Вернем деньги с юристов. Любые юрид. вопросы. Т. 8 (495) 220-56-66

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ
ДО КОНЦА МЕСЯЦА! **БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ**
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА
-50% на остальные услуги
звоните прямо сейчас:
8 (495) 117-07-17

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ПОЛУЧЕНИЯ ДЕНЕГ
ПОД ЗАЛОГ НЕДВИЖИМОСТИ
8 (495) 118-02-43
ООО «Офис на Варшавской». ОГРН 1157746026833. Реклама

БЕСПЛАТНАЯ социально-правовая поддержка граждан по г. Москве
● Содействие в возврате вкладов, долгов, денег
● Помощь в выписке/выселении из квартиры, без согласия
● Решение всех вопросов с недвижимостью
● Эффективное решение споров между соседями
● Бесплатный прием/выезд и консультация дежурного юриста по всем вопросам
8 (495) 128 83 58

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ
✓ помощь обманутым вкладчикам
✓ расторжение договора с юристами
✓ жилищные и наследственные споры
● улучшение жилищных условий
● расторжение договоров аренды
● помощь по списанию долгов
8 (499) 938-96-26

ПОМОЩЬ в возврате денег:
● Из МФО, КПК, банков
● Перерасчет пенсии
Расторжение договоров:
● Ренты ● С юристами
БОЛЕЕ 100 ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ
8 (800) 555-49-31

Городской межведомственный ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ
■ ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
■ ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
■ МОШЕННИЧЕСТВО
■ ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
■ ТРУДОВЫЕ СПОРЫ
■ СПИСАНИЕ ДОЛГОВ
для льготников до конца месяца **скидка 70%**
юридическая консультация - бесплатно
8 (495) 177-97-07

- 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. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42
- Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Туризм и отдых

Тверькурорт
ЛЕТНИЕ ПУТЕВКИ
на отдых и лечение в санаторий **КАРАЧАРОВО** (на Волге)
по доступным ценам
8 (495) 784-06-84
8-800-200-48-45

Работа и образование

- ГБУ «Жилищник Тимирязевского района» приглашает на работу: дворников, дорожных рабочих, кровельщиков, рабочих зеленого хозяйства, рабочих комплексной уборки 2 разряда. С проживанием. Т.: 8 (909) 663-08-52, 8 (926) 267-93-69
- Подработка в супермаркетах. Выплаты ежедневно. Т. 8 (905) 700-33-66
- Курьеры. Т. 8 (915) 271-03-33

Товары и услуги

РЕМОНТ ТЕХНИКИ НА ДОМУ * от 400 руб.* **СКИДКА 20%**
-СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
-ХОЛОДИЛЬНИКОВ
-ЭЛЕКТРОПЛИТ
звоните! мы вам поможем!
8-495-369-94-76
*СРОК АКЦИИ С 01.02.21 ПО 28.02.21 ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ

«Рем.быт.техника»
РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ПЛИТ
Гарантия. Скидки
Без выходных
8(499) 146-21-19

- Ремонт стиральных машин и электроплит. Т. 8 (977) 938-88-94
- Купим, вывезем радиодетали, металл любой. Т. 8 (903) 125-40-10
- Ремонт плиты, холодильников, телевизоров. Т. 8 (495) 233-68-99
- Ремонт стиральных машин на дому. Т. 8 (969) 777-28-96
- Ремонт швейных машин. Т.: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07

Астрология, магия, гадания

Через газету благодарю ясновидящую бабушку Аню Дар от бога!
Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного ребёнка, сын нашёл работу. Хорошо гадает, рассказывает, воздействует на поведение человека на расстоянии и лично.
Консультация бесплатно.
Не опускайте руки: **ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!**
8(968)946-78-64

- Сельская чудотворница Анна, потомок слепого предсказателя Серафима, опыт работы более 30 лет. Настоящее, прошлое, будущее. Называет имена. Снимет глаза, порчу, родовое проклятие. Решение семейных проблем. Не спрашивает, говорит сама, прием 300руб. Т. 8 (966) 350-46-81

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МАГ
Мастер белой и черной магии
ЕКАТЕРИНА МИРРА
Участница шоу «Битва экстрасенсов»
ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ И НА РАССТОЯНИИ!
РЕЗУЛЬТАТ В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ!
● ВОЗВРАТ ЛЮБИМОГО
● ПРИВОРОТ НА СВАДЬБУ
● СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА, РОДОВОГО ПРОКЛЯТИЯ
● ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК
● ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДЕНЕГ, УДАЧИ
Т. 8-960-444-32-74

Ясновидящая Дарья
Все ритуалы, заговоры и молитвы проверены временем
* Любовная магия
* Снятие порчи, сглаза, проклятия
* Сильная магическая защита
* Гадание, диагностика
* Избавление от любых зависимостей
* Помогу решить проблемы в семье
8-905-430-94-00

ЯСНОВИДЯЩАЯ Злата Московская
Помощь в любой жизненной ситуации. Известна в России и за рубежом.
Обряды на финансовое благополучие. Открывает дорогу на успех и прибыль. Снятие сглаза, порчи, магических воздействий. Возврат потерянной любви. Избавление от пагубных привычек.
Приворот за 3 ночи!!!
Пенсионерам консультация бесплатно
8-960-46-05-888

МАРИЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНИЦА, УЧАСТНИЦА ШОУ «БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ»
РЕЗУЛЬТАТ В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ
Более 900 обрядов для решения любых проблем, заговор от пагубных страстей, восстановление семьи, Помощь по телефону на любом расстоянии, Снятие сглаза, порчи, избавление от родовых проклятий.
ВСЕ ВИДЫ ГАДАНИЙ
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК, ПЕНСИОНЕРАМ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО
8 (929) 977-94-66

НАСТОЯТЕЛЬНИЦА ЕВДОКИЯ И ПРОПОВЕДНИК ОТЕЦ ГЕРМАН ОЧИЩАЮТ В ХРАМЕ ДИВЕЕВО СЕРАФИМА САРОВСКОГО ОТ БЕД И НЕСЧАСТИЙ
ПОРЧУ, ВИНООТВОРОТ. ВЕРНУТ МУЖА, ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ В ВАШ ДОМ И МНОГОЕ ДРУГОЕ! СПАСИ ВАС ГОСПОДИ!
СВЯТОЙ СЕРАФИМ САРОВСКИЙ МОЛИ БОГА О НАС
8-965-284-92-95

Любовь Владимировна. Предскажу судьбу, верну мужа. Решаю любые проблемы, сниму порчу, венец безбрачия. Прием по записи и на расстоянии. Ст. м. «Правская», «Кунцевская».
8 (910) 455-66-66
gospozhaluba.ru

- Бабушка Пелагея — ведунья, знахарка. Работу провожу бесплатно, 40 лет помогаю. Снятие любых вредных воздействий. Рост карьеры и благополучие. Верну мужскую силу. Верну мир и покой в семью. Открываю денежные потоки. Т. 8 (906) 044-11-52
- Гадаю. Уберу негатив! Вопрос бесплатно по тел. Т. 8 (925) 676-21-20
- Колдунье рассказывать не надо! Боевая магия! Т. 8 (916) 931-31-77

- София. Любовная магия. Пагубные привычки! Бесплатно! Т. (906) 019-00-67

Искусство и коллекционирование

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!
♦ Иконы. Статуэтки Будды.
♦ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
♦ Статуэтки, фарфор.
♦ Серебро, бронзу, часы.
♦ Монеты, значки, автографы.
♦ Картины, соцреализм.
♦ Старинную мебель.
♦ Любую антиквариат и многое др.
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

СКУПКА ЗОЛОТА ДОРОГО Выезд на дом
Петровка, 26, стр. 2
+7 (999) 817-37-50

Коллекционер купит дорого!
Знаки, иконы, картины, значки, фарфор, статуэтки, сервизы Гарднера, Кузнецова, Попова, столовые приборы, бронзу, ювелирные изделия, открытки до 1940 г. Китайские будды, предметы военной атрибутики. Т.: 8 (495) 797-05-24, 8 (926) 050-12-40

Букинист купит книгу до 1927 г. за 50 000 руб. Журналы и детские книги до 1945 г. Архивы, автографы, плакаты. Бесплатно оценю библиотеку. Куплю дорого антиквариат, серебро, картины, иконы, фарфор, игрушки, бронзу, значки и др. Т. 8 (925) 795-57-97

Куплю дорого, иконы, статуэтки, подстаканники, самовары угольные, портсигары, значки, будды, янтарь, шкатулки палех, монеты, елочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г. Выезд бесплатно. Т. 8 (495) 643-72-12

Куплю монеты, банкноты, значки и медали, фарфор, подстаканники, статуэтки, бронзу, серебро, янтарь, бижутерию, иконы, картины, почтовые марки, елочные и детские игрушки, часы, самовар, книги, алкоголь и другие предметы старины. Т. 8 (916) 562-82-88

- Куплю модельки авто, железн. дорогу, солдатиков, игрушки, духи, патефон, фотоаппараты, военную атрибутику, значки, часы, монеты, книги, иконы, марки, открытки, фарфор, хрусталь, подстаканн., янтарь, самовар, радиоаппарат., генер. форму, кукол и антиквар. Т. 8 (495) 508-53-59
- Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую лит-ру, книги по истории, философии, архитектуре и искусству, географии, а также книги до 1917 г. и мн. др. Куплю. Выезд. Т. 8 (495) 721-41-46
- Покупаем все: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, кукол, солдатиков и др. Т. 8 (495) 641-67-21
- Значки, посуду, статуэтки, янтарь. Т. 8 (916) 155-34-82

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

- Фарфор, статуэтки, сервизы, значки, янтарь. Т. 8 (925) 626-97-59
- Куплю книги до 1930 г. от 70 000 р. и фарфор. Т. 8 (925) 835-80-33
- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Книги до 1940 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

Животные и растения

ВЕТКЛИНИКА Выезд на дом 24 ЧАСА
ВСЕ СПЕКТР ВЕТЕРИНАРНЫХ УСЛУГ НА ДОМУ И В КЛИНИКЕ:
• Стрижка, УЗИ, ЭКГ, рентген
• БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ ЖИВОТНЫХ
• КРЕМАЦИЯ (С ПРИСУТСТВИЕМ)
8 (495) 142-40-67
8 (495) 728-45-03

Знакомства

- Лена. Знакомства. Т. 8 (915) 376-42-10

Телефон рекламной службы
(499) 557 0404
доб. 132, 158

- Динамо ☎ (495) 785-19-19 ☎ (495) 221-19-19
- Кузнецкий Мост ☎ (495) 933-35-72
- Ленинский проспект ☎ (495) 543-99-11, ☎ (903) 013-52-78
- Лубянка ☎ (495) 628-95-40
- Павелецкая ☎ (495) 775-60-46
- Полежаевская ☎ (495) 649-65-44
- Римская ☎ (495) 614-54-05
- Строгино ☎ (499) 346-41-10
- Солнцево ☎ (495) 774-74-20, ☎ (916) 408-49-91
- Таганская ☎ (495) 614-54-05 ☎ (495) 968-14-92
- Южная ☎ (495) 136-51-50



ТУРГЕНЯ

ЗАГАДКИ

● Был я на копанце, был на топанце, был на кружале, был на пожаре, а как стар стал — пеленаться стал.

(Сергей Смирнов)

● Между какими двумя одинаковыми буквами надо поставить маленькую лошадку, чтобы получить название страны?

● Эта вещь такая хрупкая, что ее можно разрушить, назвав по имени.

(Карина Тарасова)

Ответы смотрите в ТВ-программе (четверг)

К ПОДВИГАМ



Жена Зевса, Гера, недолюбливала своего пасынка Геракла. Она даже наслала на него безумие, и Геракл убил собственных детей и жену. Когда рассудок вернулся, он понял, что натворил, и ушел в изгнание. Чтобы получить прощение, ему пришлось выполнить 12 заданий Эврисфея, царя Микен. И все они задумывались как невыполнимые. Геракл сражался с Немейским львом — огромным косматым чудищем, девятиголовой гидрой, прогонял грозных птиц, чистил конюшни... Выполнив все задания, он получил прощение. После в его жизни было много приключений, возвеличивших его в глазах людей и богов.



Что такое миф и почему у разных народов есть свои легенды? Ответ на эти вопросы Тургеня нашел в книге «Мифы со всего света для детей».

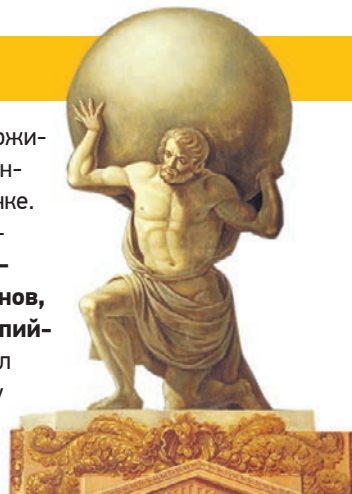
Так видели мир



Наши древние предки поклонялись духам, проводили обряды в определенные дни времен года. Например, весной жгли костры, чтобы летом был хороший урожай, или разыгрывали какую-то историю «с участием» этого духа. Ведь только он может защитить племя и дать знания. Народы представляли окружающий мир совершенно по-разному, но все они пытались объяснить то, как он устроен и как был создан. Древние греки думали, что мир плоский, а где-то внизу находится подземное царство, а жители Южной Америки называли мир словом «Урихи», что значит «Великий лес». Свои знания и истории люди передавали друг другу на протяжении тысячелетий. Они-то и называются мифами. А когда начали развиваться наука и культура, мифы перестали быть священными.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В некоторых московских домах балконы поддерживают не просто колонны, а фигуры могучих атлантов. Их можно увидеть на фасаде дома на Солянке. Почему именно этот титан приглянулся архитекторам? Дело в том, что Атлант, или Атлас, — в древнегреческой мифологии один из титанов, которые проиграли в битве с Зевсом и олимпийцами. Кого-то из них Зевс в наказание отправил в крайне не приятное место — Тартар, а Атланту на плечи положил небесный свод. С тех пор Атлант олицетворяет силу и стойкость, ведь небо не самая легкая ноша.



КОНКУРС



Самый умный

Конкурс «Самый умный» для наших читателей продолжается. Если вы знаете короткие и длинные, трудные, с подвохом, загадки и вопросы на логику — присылайте их на nedelya@vm.ru или на почтовый адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2, «Вечерняя Москва». Самые необычные и интересные мы опубликуем в «Тургене» с указанием авторства.

МАЛЫШАМ

Дорисуй и раскрась



СДЕЛАЙ САМ

Лев на шарнирах



Нарисуй на картоне туловище льва. Отдельно — 4 лапы и хвост. Вырежи.



Сделай три отверстия в туловище и по одному — в верхней части хвоста и лап.



Теперь собери льва, вставив небольшие заклепки в отверстия.



Какой лев у тебя получился. Только не такой грозный, как Немейский лев.





«Если у вас нету тети, / то вам ее не потерять. / И если вы не живете, / то вам и не умирать»... Ироничная и вроде бы легкомысленная песенка Сергея Никитина закономерно и органично — не выдрать — вплелась в комедию «Ирония

судьбы, или Слегким паром!», такую же, на первый (и даже второй) взгляд, вроде бы легкомысленную и неглубокую. Ту самую, которую мы хоть вполглаза, но смотрим из года в год под неизменный праздничный оливье, шампанское и мандарины. Обе — глубже, чем кажутся. Чем нам самим порой хотелось бы видеть и признавать.



ОБЛОЖКА

Артем Чубар
шеф-редактор
еженедельника
«Вечерки»

Жизнь вообще чертовски болезненная и некомфортная штука. Все отпущенное каждому из нас время ее приходится изю

в день наполнять целями и задачами, выборами и смыслами, приобретениями и потерями. Приходится тяжело работать. В основном над собой — любимым, единственным и неповторимым. При условии, разумеется, что мы действительно, по-настоящему хотим жить. А не прозябать, оуклившись, в центре собственной маленькой вселенной, где каждый из нас — пуп Земли, омфалос. Как бы единственный и неповторимый.

Андрей Мягков, в миру человек предельно закрытый и нелюдимый, полностью, во всю отпущенную ширь раскрывался на экране. Целиком отдавался выбранной профессии. Тяжелый путь, тернистый. Но только такие и ведут туда, куда нет дорог широких, торных. Куда входят только лишь узкими вратами...

НОВЫЙ ПРАЗДНИК ПРЕДЛОЖИЛ ВВЕСТИ 7 АПРЕЛЯ ГЛАВА «ТРЕЗВОЙ РОССИИ» СУЛТАН ХАМЗАЕВ — ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, СДЕЛАВ ЕГО ВЫХОДНЫМ. НАШ ПОЭТИЧЕСКИЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ СЕРГЕЙ ПОНОМАРЕВ ЖИВО ПРЕДСТАВИЛ, КАК ЕГО МОЖНО БУДЕТ ПРОВЕСТИ

ОБ АВТОРЕ



Сергей Пономарев

Работал в газетах в Магадане, на Сахалине, в Хабаровске, в московских — «Гудке», «Российской газете», «Комсомольской правде».

ДРУЖНО ЗАНИМАЛИСЬ СПОРТОМ

ВИРШИ

ПОНОМАРЕВА



Жизнь становится суровой,
Встречи хочется с весной,
Очень нужен День здоровья,
Очень нужен выходной.

Вроде дат немало разных —
День единства, Хеллоуин,
Женский день... Но этот праздник —
Он такой средь всех один.

Я с ним стану лучше, зая,
Крепок телом, бодр и резв,
Ведь общественник Хамзаев —
Он за то, народ, чтоб трезв

Был, и, подавив усмешку,
На добро не бросив тень,
Выходили на пробежку
В этот самый лучший день.

Чтобы женщины-богини,
А сейчас они не те,
Потягав гантели-гири,
Бодро шлепали к плитке.

Попросив у жен прощенье,
Их супруг — вот озорник! —
Приседал с отягощенем,
И залазил на турник.

Чтоб с собой он звал соседа,
И, отвлекшись от забот,
Другом был велосипеда,
Громоздился на скейтборд.

Но фантазий выбор скуден,
Не туда я, кто со мной?
Шум в магазинах и на кухнях,
Как не выпить? Выходной!

На закуску килька с крилем,
Пей-гуляй, не помни зла...
Вот спасибо! Подарили
Лучший праздник — День бухла!

Другие вирши
читайте на сайте **VM.RU**

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

Современный радикальный феминизм превратился в профанацию борьбы за равные права

Режиссер Николай Хомерики: как российское авторское кино находит дорогу к массовому зрителю

Судьба поэта. Самые тяжкие годы и плодотворные годы Осипа Мандельштама

Возвращаем забытые имена. Путь фронтового фотокорреспондента Ольги Игнатович

Недвижимость

РЕКЛАМА

УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?

Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмосковье? - Узнайте ее реальную стоимость! Звоните специалистам АН «ТВОЯ Квартира» +7(495) 374-64-64.

Сейчас на рынке жилья спросом пользуются не все квартиры, разброс цен большой. С нами Вы продадите жилье удачно, так как мы изначально грамотно определим рыночную стоимость.

Вы купите проверенную, ПЕРСПЕКТИВНУЮ квартиру (вторичную или новостройку), опираясь на наш опыт и знания.

Вы выгодно инвестируете в Новостройку, сданную или строящуюся по цене застройщика и со Скидками! С 9 до 21 без выходных.

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

РЕКЛАМА

Дом Сад

На правах рекламы

ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ
ДВЕРИ
• МЕЖКОМНАТНЫЕ • СТАЛЬНЫЕ
• ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ

РЕКЛАМА

✂ • ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ
от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ

ВОЗМОЖНО ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ

Рассрочка 0% Ветеранам,
новоселам, старшему поколению

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

8 (495) 208-03-88

Roza-sad.ru **САЖЕНЦЫ РОЗ**

ТОВАР ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

УСПЕЙ КУПИТЬ СЕЙЧАС -
НАСЛАЖДАЙСЯ
ЦВЕТЕНИЕМ
УЖЕ ЭТИМ ЛЕТОМ!

Более 600
различных сортов

ОТПРАВКА С 1 АПРЕЛЯ | ПРЕДЗАКАЗ
ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ, СДЭК

СКИДКИ
до 30%
НА ПРЕДЗАКАЗ
ДО 1 АПРЕЛЯ

+7 (495) 023-30-10 roza-sad.ru
roza-sad@list.ru РЕКЛАМА
ООО «Флора», ОГРН 1202300045650


Размещение рекламы
(499) 557-04-04

«Ленинский
проспект»
(495) 543-99-11,
(903) 013-52-78

«Солнцево»
(495) 724-72-01
«Таганская»
(495) 614-54-05

СКАНВОРД

Задания подготовил **Олег Васильев**



ПУТЬ РЕКИ	НОЧЬ ПОСЛЕ РАССВЕТА	РАЙМОНД С ХИТОВЫМИ ПЕСНЯМИ							МУЖСКИЕ БРЮКИ СВОБОДНОГО ПОКРОЯ	НЕОБУЗДАННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЧЕГО-УГОДНО	НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ	МЕТРОВЫЙ ПАРАМЕТР
			РАДУЖНЫЕ ЭМОЦИИ	ЧТО ВЫПУСКАЮТ ИЗ СПОРТИВНОГО ЛУКА?							БИТОК ИЗ БИЛЬЯРДА	АКТЕР ... АФФЛЕК
ГЛАВНЫЙ ФОНТАН РИМА		ЧТО СВОЙСТВЕННО ОЗОРНОЙ ЮНОСТИ?							КТО ЖИВЕТ НА «ТУМАННОМ АЛЬБИОНЕ»?	ОБЫЧНАЯ ТРАВМА ПРИ ПАДЕНИИ С ВЕЛОСИПЕДА		
			СМОТРИТЕ ФОТО	ВЫХОД ВУЛКАНИЧЕСКОГО ЗВУЧАНИЯ								
СТРАДА У РЫБАКОВ		КАКОЕ ОРУЖИЕ НАДЕВАЮТ НА КИСТЬ?							КТО ПОЛУЧИЛ ПРЕМИЮ «СЕЗАР» ЗА РОЛЬ КОРОЛЕВЫ МАРГО?	ЧТО МОЖНО ЗАБЫТЬ ЗАКРЫТЬ В ВАННОЙ?		
	... ВНУТРЕННЕЙ СЛУЖБЫ	МОЛОТОК У СТОЛЯРА									РЫБА СО СКАЗОЧНОЙ ПРОПИСКОЙ	СТИВЕН ... ГОЛЛИВУДА
				«МОЛЬБОЙ НЕ ПРОЙМЕШЬ ПОПОВСКОЕ ...»	ЧТО КРУТЯТ НА МУЗЫКАЛЬНОМ КАНАЛЕ?			МАЛЕНЬКАЯ ХОЗЯЙКА БОЛЬШОГО ДОМА У ДЖЕКА ЛОНДОНА	НАЦИОНАЛЬНАЯ	КОРНЕПЛОД БОГАТЫЙ АНТИОКСИДАНТАМИ	СПОСОБ, КАКИМ МЕБЕЛЬ ПОПАДАЕТ В ПОМЕЩЕНИЕ	
	КУДА ПОСТУПАЮТ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ АРМИИ?		ЧТО НА СТЕНЕ ХУДОЖНИК НАРИСОВАЛ?				РЖАНОЕ СОЦВЕТИЕ	ДИЗАЙНЕР МУЗЫКИ				
					ЕГОР ... ИЗ ГРУППЫ «ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА»				КЕМ ДВИЖУТ ТОЛЬКО КОРЫСТНЫЕ МОТИВЫ?	ЧТО ОБОГАЩАЕТ КИНОСТУДИИ?	ЛАКОМСТВО ИЗ ОРЕХОВ	
	КТО КВАРТИРЫ ИЗБИРАТЕЛЕЙ ОБХОДИТ?		ЧТО СОБИРАЮТ ВО ВРЕМЯ БИТВЫ ЗА УРОЖАЙ?				КАКИЮ СМОЛУ КЛАДУТ В КАДИЛО?					
					СЛАБАК С ТОЧНОСТЬЮ ДО НАОБОРОТ				КАКОЕ ДЕРЕВО ПОСТАВЛЯЕТ ЛОЗУ НА КОРЗИНЫ?		ЗАКУСКА ИЗ БОРОВА	

АНЕКДОТЫ

Перейдите с мяса на овощи, откажитесь от алкоголя, перестаньте есть после шести вечера, и за две недели вы потеряете 14 хороших дней жизни.

Вот так, бывает, вечером сидеть и думаешь: «Вот ведь жизнь, ну е-мое...» А потом выпьешь рюмку другую и думаешь: «Да и хрен с ним!»

Производители прохладительных напитков молятся на жаркое лето. Производители зонтов — на дождливое. А производителям водки молиться некогда — работать надо.

Юноша знакомится с родителями своей девушки. Отец предлагает: — Ну что, за знакомство? — Извините, не пью. — М-да, скучновато тебе будет с Танюшей...

Диалог в чате: — А ты забавный. Хочешь, вечером сходим куда-нибудь? — Заманчиво. Но, боюсь, мама будет ругаться. — Тебе, что, еще 18 нет? — Мама моих детей.

Работники музея восковых фигур только на третий день поняли, что у них кассир умер.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. «Нужно и в грозу, и в снегопад, чтобы чей-то очень добрый ... согрел теплом». 8. Рабочий в «железной маске». 9. «Полна коробочка» зрительного зала. 10. Ничто так не сближает людей, как общественный ... 15. «В чужой ... со своим удавом не ходят». 16. Древний римлянин, говоривший от имени золотого осла. 17. «Снижение доходов медиков порождает ... заболеваний». 18. «Найти ... в сердцах». 20. На чем сидит велосипедист? 23. Французский классик, чей прах Никола Саркози предлагал перенести в Пантеон. 24. Кто из сюрреалистов за первый год обучения в школе не смог выучить даже алфавит? 25. С каким капитаном связана кличка попугая Джона Сильвера? 29. Куда Иосиф Аримафейский собрал кровь распятого Христа? 30. Жертва компостера. 32. Набор из мебельного. 33. Какой «фунт лиха» может случиться от чужого чиха? 35. В какой «ячейке общества» муж обычно борется за свободу, а жена — за независимость? 40. «Все мы в молодости восторженно чирикаем, как воробьи на дерьме, а к сорока годам — уже старики и начинаем думать о смерти» (русский классик). 41. «... будет за нами!» 43. Обозреватель страниц в интернете. 44. «Небесный извозчик». 46. «Засланец во вражеский тыл». 47. «Тонкая ... расставаться и любить. Наслаждаться весной, но не с тобой». 48. Суша по максимуму. 49. Какой нарком дарил цветы Надежде Мандельштам и подвозил на машине их с мужем?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Если ты придешь — распахну я ..., солнце в дом войдет любя». 2. Кожа танка. 3. Устройство в составе компьютера. 5. Что над шезлонгом раскрыто? 6. Белоснежка и дочь Фила Коллинза. 7. Под чью музыку киношный табор уходит в небо? 9. Соревнования по «рукопожатию». 11. Какое приспособление делает из курицы «жар-птицу»? 12. Какая спортивная обувь числилась в 1526 году в гардеробе Генриха VIII? 13. Галстук с крылышками. 14. Специя для теста индийских пирожков. 15. Что в докладе выдвигают? 19. Кто из голливудских актрис стал самой настоящей принцессой? 21. Счастье с точностью до наоборот. 22. Во что Эльдар Рязанов играл и в 80 лет? 26. «Отключка» медиума. 27. Какой лимонад рифмуется со словом «ретро»? 28. Какой фараон стал заказчиком строительства Великой пирамиды в Гизе? 31. Мировая певица, из которой в школе делали правшу «ударами линейки». 34. «Мобильник» с односторонней связью. 36. «Понятно на дуэли». 37. Каким балетом Галина Уланова свою карьеру начала и завершила? 38. «Цветочный секс». 39. «Смертельный случай» из УК. 42. Что главное в спальном гарнитуре? 45. «Лечат только время и работа, а вовсе не алкоголь» (кинозвезда).

	1	2	3	4	5	6	7
8							
				9			
10							
					11	12	
13	14	15					
16							
				17			
18				19			
		20				21	22
23						24	
		25			26		
	27	28			29		
30				31			
				32			
33			34				
			35			36	37
38	39				40		
41					42		
					43		
44			45				
			46				
47							
			48				
49							

Ответы и решения смотрите в ТВ-программе (четверг)

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА
ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

Издается с 6 декабря 1923 года В 1973 году награждена орденом Трудового Красного Знамени Выходит пять раз в неделю утром Ежедневник — по четвергам

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР А. И. Куприянов
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Георгий Рудницкий
ШЕФ-РЕДАКТОР Артем Чубар
ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ Галина Нерובה
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Ксения Муравьева

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Таралата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Алена Прокина (шеф-редактор газеты «Москва Вечерняя»), Александр Костриков (арт-директор), Александра Киричанова (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)

ДИЗАЙН-МАКЕТ Александр Костриков при участии Cases/Associats (Барселона, Испания)

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2021. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 259-36-25

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2 Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08 E-mail: nedelya@vm.ru

VM.RU

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА Тел. (499) 557-04-01 E-mail: reklama@vm.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе

КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ДОСТАВКИ Тел. (499) 557-04-00

ОТДЕЛ ПОДПИСК Тел. (499) 557-04-05 E-mail: podpiska@vm.ru

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П 7380

Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Цена свободная. Газета распространяется в Москве и Московской области

ОТПЕЧАТАНО АО «Прайм Принт Москва» 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5В.
ТИРАЖ 750 000 экз.

Средняя аудитория одного номера ежедневника — 912 000 читателей (по данным Mediascope, NRS-Москва, 14+ май — октябрь 2020)

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ №ФС77-55713 от 21 октября 2013 года

ДАТА ВЫХОДА В СВЕТ 25.02.2021 № 7 (28762)