

ДАЛЕКО ОТ МОСКВЫ

Стать туземцем

По пути великого
Миклухо-Маклая

с. 36



НАУКА

Проект «Сириус»

Как готовят полет
на Луну

с. 32

НЕДЕЛЯ МЭРА

Сергей Собянин

Наладили выпуск
беспилотников

с. 4



ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

30.11–07.12

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

VM.RU № 47 (29591)

ТВ

ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

Семья Асачевых (слева направо): Даниил, Иоанн, Арсений, Тима, мама Вера с папой Тимофеем, Савелий, Анна и Софья. Десятимесячная Маруся осталась дома



с. 12

Мал мала меньше

Супруги Тимофей и Вера Асачевы, воспитывающие восьмерых детей, удостоились почетного знака «Родительская слава города Москвы»



В пятницу, 1 декабря, мы отмечаем Всероссийский день хоккея. Вспоминается время, когда это был не просто вид спорта, это было социальным явлением. Мне кажется, хоккей для каждого мальчишки был больше, чем спорт. Это общение, дружба, морозный воздух свободы, когда после уроков ты успеваешь только забросить портфель, схватить клюшку, собрать друзей, и туда — на веселое сражение. Тогда для игры нам достаточно было набрать хотя бы шесть человек, чтобы можно было поделить на команды «три на три». И многочасовые баталии проносились для нас как один миг. В моем родном южном крае, откуда я родом, зима понятие относительное. Но это нам совершенно не мешало «рубиться» на асфальтовых площадках без коньков, а вместо шайбы использовали теннисный мячик. Зато клюшки были самые настоящие. И никто не задумывался, что наш хоккей чем-то отличается от классического, того, во что играла наша сборная. Подрастающему поколению можно позавидовать,



Азарт ледовой борьбы

МНЕНИЕ

Дмитрий Плотников nedelya@vm.ru

сейчас и катков много, по несколько в каждом районе, да и зима здесь не такая, как на юге России, — снежная. Но одно осталось неизменным — азарт борьбы на площадке и жажды спортивной победы. И сегодняшние пацаны ничем не отличаются от тех советских, родом из моего детства. На профессиональном уровне игра в хоккей была еще и сражением за честь страны. Вспомнить хотя бы баталии с североамериканскими профессионалами, тогда на кону стоял не просто итог матча, тогда на кону стоял престиж страны, и порой не только спортивный. А сколько раз советская сборная приносила стране золотые медали самых крупных соревнований. Только олимпийскими чемпионами мы становились 8 раз! Чемпионами мира мы были 22 раза! Вся страна тогда собиралась у экранов телевизоров, чтобы посмотреть игры «Красной машины». После распада СССР Россия стала достойным преемником легендарного прошлого — мы так же выигрывали и чемпионы мира, и Олимпийские игры. Кстати, у родоначальников хоккея с шайбой — канадцев — до сих пор нет определенной даты празднования Дня хоккея. А у нас в этот день на площадках страны будут проводиться состязания, товарищеские матчи, встречи со звездами спорта. Как обычно, заработает Ночная хоккейная лига, которая была создана по инициативе Владимира Путина. Отрадно, что тенденции развития хоккея в условиях «блэкаута» российского спорта сегодня не меняются. Так же, как раньше, в стране, в частности и в Москве, упор делается на подготовку юных хоккеистов.



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

Главное

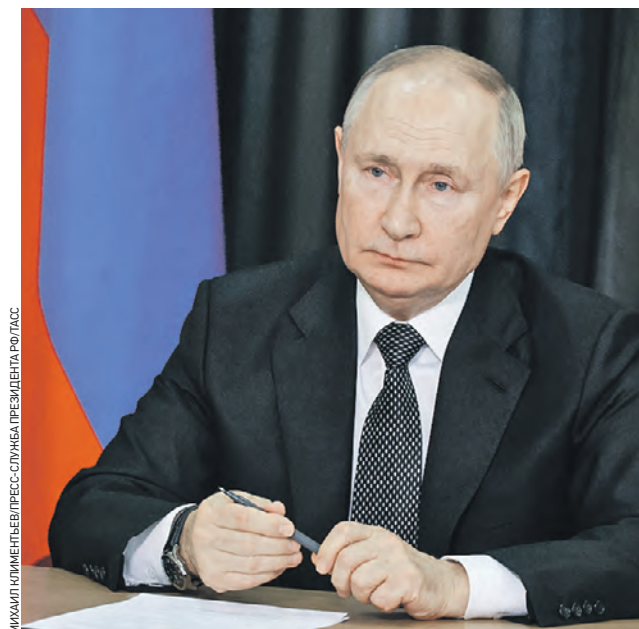
Право России быть независимой!

Во вторник президент России Владимир Путин выступил на пленарном заседании Всемирного русского собора. В этом году центральной темой форума, посвященного 30-летию образования организации, стало «настоящее и будущее Русского мира». В работе собора традиционно принял участие Патриарх Московский и всея Руси Кирилл.



Участниками собора также стали представители Русской православной церкви и других централизованных религиозных организаций России, органов государственной власти, общественных объединений, деятели науки и культуры, к которым обратился президент России.

— Искренне признателен участникам собора за ту помощь, которую вы оказываете фронту, семьям наших погибших героев. Они сражались за нас, за нашу Родину. Вечная им память, — сказал президент. В ходе своего выступления президент России затронул немало важных тем. — Наша битва за суверенитет, за справедливость носит, без всякого преувеличения, национально-освободительный характер, потому что мы отстаиваем безопасность и благополучие нашего народа, высшее историческое право быть Россией — сильной, независимой державой, страной-цивилизацией. Именно наша страна, Русский мир, как



28 ноября. Президент России Владимир Путин выступает на заседании Всемирного русского собора

более справедливого мироустройства. И хочу подчеркнуть: без суверенной, сильной России никакой прочный, стабильный миропорядок невозможен. По словам Владимира Путина, русофобия, другие формы расизма и неонацизма «направлены не только против русского, но против всех народов России — татар, чеченцев, аварцев, тувинцев, башкир, бурятов, якутов, осетин, евреев, ингушей, марийцев, алтайцев». — Западу в принципе не нужна такая большая и многонациональная страна, как Россия, — убежден российский

Наше государство сейчас сражается за свободу не только страны, но и всего мира

лидер. — Наше многообразие и единство культур, традиций, языков, этносов просто не укладываются в логику западных расистов и колонизаторов, в их жестокую схему тотального обезличивания, разобщения, подавления и эксплуатации. Поэтому вновь запустили старую «шарманку»: мол, Россия — это «тюрьма народов», а сами русские — «народ рабов». Слышали это много раз на протяжении веков. Слышали также, что Россию, оказывается, нужно сегодня «деколонизировать».

А на самом деле что им нужно — расчленил и разграбил Россию. Не получается силой, тогда посеять смуту. Российский лидер подчеркнул, что многополярный миропорядок укрепляется и это неизбежный процесс, поскольку уродливая неоколониальная система прекратила существование. При этом глава государства указал на необходимость создать новый мировой порядок, в основу которого лягут принципы справедливости для всех и учета интересов всех государств. Также Владимир Путин подчеркнул: — У нас большая, многообразная страна. И в этом многообразии культур — наша сила, огромное конкурентное преимущество. Мы должны его постоянно укреплять, беречь это многообразное согласие. Любые попытки посеять межнациональную и межрелигиозную рознь, расколоть наше общество — это предательство, преступление против всей России. Мы никому не позволим делить Россию, которая у нас одна. О ней, о нашем Отечестве — наши молитвы, которые звучат на разных языках. В своем выступлении президент России вспомнил слова святителя Григория Богослова: «Почитать мать — святое дело. Но у всякого своя мать, а общая мать — это Родина».

Евгений Федоров
nedelya@vm.ru

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
Ежедневно — по четвергам

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР А. И. Куприянов
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Георгий Рудницкий
ШЕФ-РЕДАКТОР Искания Ефимкина
ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ Галина Нерובה

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ
Александр Шарнауд (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернатов (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), Ольга Кузьмина (обозреватель)

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 ПОДПИСКИ
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

ДИЗАЙН-МАКЕТ Александр Костриков при участии Cases/Associates (Барселона, Испания)
© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2023. Любая переписка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24

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

MEDIA SCOPE
Средняя аудитория одного номера еженедельника — 985 000 читателей (по данным Mediascope, NRS-Москва, 14-март-июль 2023)

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 30.11.2023 № 47 (29591)



ФОТО НЕДЕЛИ

24 ноября, пятница, 18:52

Глядя на то, как засыпал снег на прошлой неделе наш город, можно было поверить в то, что «такого снегопада еще не знали здешние места». Но нет, подобное случилось ровно 11 лет назад, просто мы об этом забыли. А мальчишка, который радуется морозу, солнцу и белоснежному сугробу на фоне Кремля, этого и вовсе знать не может. Зато нынешний снежный ноябрь наверняка надолго останется в его памяти.



БАШЕРИЙ ШАРФИЛИНТАСС

ГЛАВНОЕ

ДАЧНУЮ АМНИСТИЮ ПРОДЛИЛИ

В Госдуму внесли законопроект о продлении до 1 марта 2031 года дачной амнистии — упрощенного порядка регистрации имущества — для зданий и сооружений, которые относятся к имуществу общего пользования СНТ, возведенных до 2004 года. По словам первого вице-спикера Совета Федерации Андрея Турчака, на данный момент такие постройки «можно поставить на кадастровый учет и осуществить государственную регистрацию прав в упрощенном порядке».

РАДИ ЦЕННОСТЕЙ

В Госдуме предложили уравнивать на законодательном уровне такие понятия, как «брак» и «семейный союз». Предложение было направлено в Минтруд. По словам депутата Госдумы Антона Ткачева, слово «брак» имеет негативный оттенок и не отражает всей сути института. У граждан появится возможность выбора терминологии в официальном документе.

КОШЕЛЬКИ ПОТЯЖЕЛЕЮТ

Большинство российских компаний повысили зарплаты сотрудникам в текущем году. Каждая вторая организация собирается ее повысить в ближайшее время. Об этом говорят результаты опроса сервиса Superjob. Однако в ходе исследования выяснилось, что 28% опрошенных компаний все-таки не планируют изменять уровень заработной платы. На повышение или



1

- 1) Эксперты надеются, что продление дачной амнистии позволит решить проблему оформления общего имущества СНТ
- 2) В декабре мы будем наблюдать несколько мощных звездопадов

индексацию заработка в 2024 году надеется каждый второй (49%).

ЗАГАДЫВАЕМ ЖЕЛАНИЯ

В декабре 2023 года жители Земли станут свидетелями сразу нескольких астрономических явлений. Об этом рассказали в пресс-службе Московского планетария. С 13 на 14 декабря достигнет своего пика звездопад-гигант Геминиды из созвездия Близнецов. Метеорный поток Геминиды составит до 120 метеоров в час. В самую длинную ночь года — с 21 на 22 декабря — можно будет наблюдать звездопад из созвездия Малой Медведицы — метеорный поток Урсиды — до 10 метеоров в час.

Алексей Зиновьев
nedelya@vm.ru



2

PHOTOPRESS/SHUTTERSTOCK/FOTODOM

ПОДАРИ ТЕПЛО СОЛДАТУ!



ЕВГЕНИЙ ПЛАЧИНЦЕВ/ТАСС

Год назад «ВМ» объявила акцию «Свяжи носки солдату!» и отправила в зону СВО больше тысячи пар носков, связанных читателями. Пришла пора вновь взять в руки спицы, чтобы помочь бойцам бороться с холодами. Приносите теплые носки **ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ И ВТОРНИКАМ С 12:00 И ДО 18:00**

по адресу: Бумажный пр-д, 14, стр. 2, центральный подъезд. Звоните нам снизу
8 (499) 557-04-24, доб. 281; 292; 129



**ВСЕ ДЛЯ ФРОНТА!
ВСЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ!**



НЕДЕЛЯ МЭРА

Открытие современного центра женского здоровья, запуск Центра беспилотных систем и развитие системы сообщения метро — таким был рабочий график мэра столицы Сергея Собянина на прошлой неделе.

От идеи до воплощения

В индустриальном парке «Руднево» открыли первый в стране Центр для разработки беспилотников. На производстве побывали заместитель председателя Совбеза РФ Дмитрий Медведев и мэр Сергей Собянин. На одной площадке с помощью высокотехнологичного оборудования выпускают комплектующие для создания современных беспилотников. Резидентами центра уже стали 12 передовых компаний.

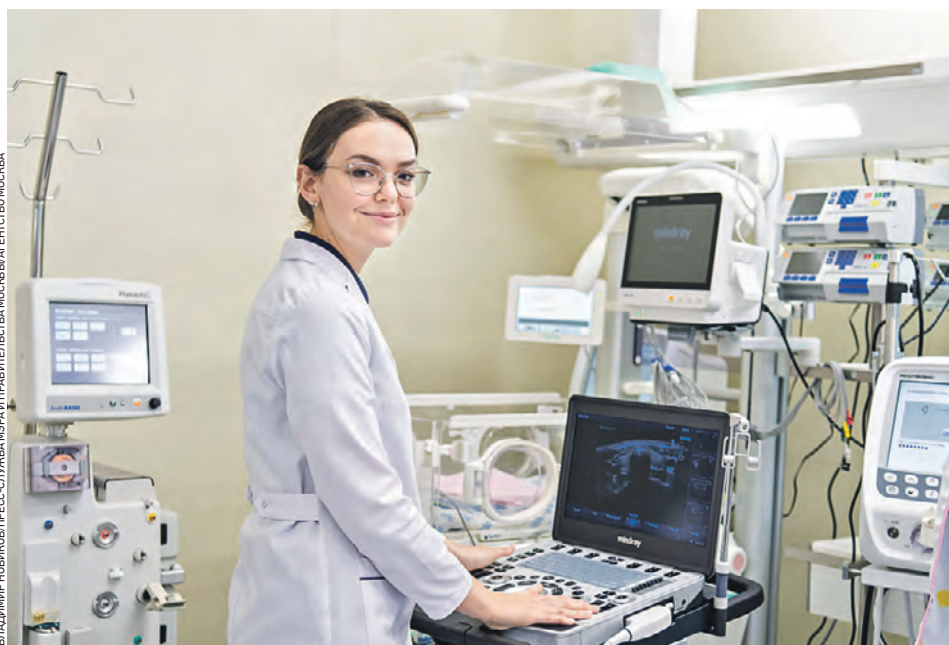
На огромном пространстве — более двухсот тысяч квадратных метров — создали индустриальный парк для размещения важных производств. Построили его всего за три года — рекордный срок для подобного объекта. Теперь под одной крышей трудятся разные компании. Их объединяет одно — желание создавать передовые новинки для нашей страны. Ставку делают на отечественные материалы, используя инновационные решения. Готовы и к экспериментам: на площадке можно не только производить и собирать беспилотники, но и испытывать новые образцы дронов, а затем — обучать операторов по их управлению.

— Это единственный такой центр в стране, который позволяет делать все: от идеи до уже конкретного промышленного образца. Таким образом, можно будет выходить на полноценное серийное производство, — отметил Сергей Собянин. Эти дроны могут и пожар потушить, и тяжелый груз перевезти, и военным помочь. — Беспилотные системы стали особо востребованы



23 ноября. На фото слева направо: зампреда Совбеза РФ Дмитрий Медведев, мэр Москвы Сергей Собянин и заммэра по вопросам экономической политики Владимир Ефимов открыли Центр для разработки беспилотников

Беспилотники на новой высоте



Неонатолог Дарья Денисова в новом медицинском центре при городской больнице № 31

с начала специальной военной операции. Сейчас на тактическом уровне чаще всего используются недорогие дроны, причем в больших количествах. Их массового производства в прежний период в нашей стране не было, и поэтому задача — наладить такое производство в максимально короткие сроки, — подчеркнул в свою очередь Дмитрий Медведев.

С заботой о здоровье

В столице открыли первый центр женского здоровья. Его создали по новому столичному стандарту на базе ведущего акушерского стационара мегаполиса в городской больнице № 31. Для нового корпуса закуплена передовая медицинская техника. Многочис-

ленные аппараты и мониторы смогут контролировать и корректировать жизненно важные параметры рожденных раньше срока малышей. В новом неонатальном центре перемещения сведены к минимуму. Здесь помогут малышам в самых сложных случаях и с критически низкой массой тела от 500 граммов. И даже такой кроха не разлучится с мамой — и в реанимации она будет рядом.

— В Москве активно проводится модернизация всей системы здравоохранения, начиная от поликлиник и заканчивая крупнейшими нашими многофункциональными клиниками. Одно из направлений — это женские консультации, — мэр заявил, что в ближайшие 3–4 года их систему полностью реформируют, выведя ее на современный уровень.

Улучшили «Москву-2020»

Улучшенная модель поездов «Москва-2020» начнет курсировать в метро с 2024 года. Как рассказал Сергей Собянин, сборка вагонов началась. Перед выходом на линии обновленные составы пройдут обкатку и тщательную проверку. В модернизированной «Москве-2020» обновили дизайн, в нем сделан акцент на натуральные материалы, при этом ключевые преимущества прежних версий сохранились. Это широкие двери, бесшовные переходы между вагонами, удобная навигация для пассажиров. — В ближайшие два года метро получит больше 500 дополнительных вагонов, — добавил глава города.

Подготовила
Василиса Чернявская
nedelya@vm.ru

ЦИФРА

4 000

промышленных площадок работают в столице. По словам Сергея Собянина, выручка предприятий обрабатывающей промышленности Москвы за три года выросла на 37 процентов. В городе создан благоприятный инвестиционный климат для новых производств.



СОЦСЕТИ



Сергей Собянин
@MosSobyanin

Больше 100 тысяч московских школьников зарегистрировались на олимпиаду «Музеи. Парки. Усадьбы» в этом учебном году. Ребята путешествуют по городу, разгадывают загадки о легендарных зданиях и музеях, изучают в игровой форме историю города и страны.

Пять новых поликлиник будет построено в ТиНАО с помощью инвесторов уже к 2027 году. В Сосенском поселении возведут две — взрослую на территории ЖК «Бунинские луга» и детско-взрослую в «Испанских кварталах». По одной построят во Внуковском и в Московском поселениях. А в Рязановском возведут поликлинику по программе стимулирования создания мест приложения труда в ЖК «Остафьево». В медучреждениях все организуем по новому московскому стандарту. Жители получат необходимое амбулаторное лечение рядом с домом.

Спортивная инфраструктура столицы не только выросла, но и стала более разнообразной. После благоустройства можно комфортно заниматься в парках, на набережных и дворовых площадках. Сегодня в Москве больше 29 тысяч спортивных зон.

Парк, созданный в этом году в пойме реки Жужа, стал любимым местом отдыха жителей района Нагатинно-Садовники. Здесь много вариантов для прогулок и активного отдыха.



ЕКАТЕРИНА АЛЕКСЕЕВА

КСТАТИ

Всего в столице в зимний сезон будут работать более четырех тысяч объектов отдыха: катки, лыжные трассы, ледяные горки и снежные городки, горнолыжные склоны, места для катания на санях, снегоходах и собачьих упряжках. А с наступлением настоящей зимы на водоемах столицы появятся 14 мест для рыбалки и 17 моржатников.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Катание на коньках как развлечение появилось в России благодаря Петру I, который привез его из Голландии. А первый общественный каток в столице в середине XIX века залили на Петровке.

24 ноября. Сестры Дарья (слева) и Мария Провоторовы открыли сезон на льду ВДНХ



Ольга Маркова
nedelya@vm.ru

Коньком рисуем мы узор

В последнюю пятницу осени Москва по сложившейся традиции массово встает на коньки — в городе открылись ледовые площадки с искусственным покрытием. Пройдет совсем немного времени, и наступит черед естественного льда, а там и недалеко и до рождественских катков.

— В общей сложности в этом зимнем сезоне организовано около 160 открытых катков с искусственным льдом, — сообщил заммэра по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков, добавив, что на всех площадках предусмотрены пункты проката, обогрева, оказания первой помощи и охраны, а также раздевалки и точки питания.

Идеальный во всех смыслах

Площадь самого большого катка столицы, который в этом сезоне располагается в Парке Горького, составляет 22 000 квадратных метров идеального льда. Его художественное

ОТКРЫТИЕ КАТКОВ ТРАДИЦИОННО ЗНАМЕНУЕТ НАЧАЛО ЗИМНЕГО СЕЗОНА В СТОЛИЦЕ. ЭТОТ ВИД ОТДЫХА ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРЕН, ПОСКОЛЬКУ НА ЛЬДУ ЦАРИТ АТМОСФЕРА ПРАЗДНИКА. «ВМ» РАССКАЗЫВАЕТ, ГДЕ МОЖНО ПОКАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ

оформление вдохновлено прошлым столетием и отсылает к творчеству мастера русского авангарда Аристарха Лентулова — изобилию ярких цветов, геометрических форм и абстрактных элементов. Новинка сезона — аллея для игры в керлинг, где всю зиму будут проходить мастер-классы и турниры с профессионалами. А для юных фигуристов есть отдельная площадка, где они смогут кататься безопасно.

Исторические декорации

Одним из непререкаемых символов зимней столицы является открытый ГУМ-каток. Расположенная в самом сердце Москвы — на Красной площади — площадка поражает историческими декорациями, которые ее окружают. Кремлевские стены, Спасская башня, собор Василия Блаженного и сверкающий праздничной

иллюминацией ГУМ торжественно напоминают о приближении главного праздника года. А по соседству располагается ярмарка с каруселями, елкой и павильонами с сувенирами.

Покоряем вершины

Катку на ВДНХ с момента начала возрождения комплекса исполняется десять лет. Юбилейная дата — не повод останавливаться на достигнутом. Напротив, продемонстрировав достижения, можно и помечтать о покорении новых вершин. Этот посыл стал основной темой сезона, который получил название «Полет во времени». Неудивительно, что ледовые дорожки расположились вблизи павильонов «Космос» и «Транспорт СССР». Для безопасности детей и взрослых, неуверенно стоящих на коньках, есть зона «тихого катания», а всего площадь ледового покрытия составила почти 9 тысяч квадратных метров.

Непрерывный спорт

Новейшие современные технологии позволили создать 16 тысяч квадратных метров непрерыв-

ной ледяной поверхности в Лужниках. Площадка порадует любителей катания на коньках необычной подсветкой и развлекательной программой, включающей мероприятия как для взрослых, так и для детей.

Атмосфера романтики

Одни из самых красивых, атмосферных катков нашего города расположились в садах. Первый их них — PROЛед в саду «Эрмитаж» — это история жизни про любовь, мелодичную музыку, полезный отдых и спорт, про крепкую друж-

бу, искренние улыбки и отличное настроение. Уютный каток расположился и в Саду имени Баумана. На страже праздничного настроения длинные гряды гирлянд с лампочками, выполненными в ретро-стиле. А спокойная музыка и неспешное катание по площадкам всего в тысячу «квадратов» раскрашивают вечер романтическими штрихами.

Как в сказке

В окружении городского «зимнего леса» попасть на каток можно практически в любом парке столицы. Так, в «Сокольниках» для горожан открыта площадка «Лед» с искусственным покрытием, позволяющим кататься и в плюсовую температуру, а при наступлении устойчивого минуса будет залит и каток «Гигант» с натуральным льдом. Ледовые площадки ждут москвичей в парках Измайловский, Таганский, Воронцовский, Бабушкинский и Филевский, «Митино», «Ходынское поле», «Красная Пресня» и «Яуза», на территориях «Коломенское» и «Царицына», а также в парке Северного речного вокзала. Два новых катка откроются в парке 850-летия Москвы.

Путешествие в Рождество

С 22 декабря по 8 января 2024 года в столице пройдет традиционный фестиваль «Путешествие в Рождество». Его гостей ожидает путешествие по Первопрестольной — боярской и купеческой, ремесленной и дворянской, знакомство с бытом столицы и ее новогодними традициями. Неотъемлемой частью фестиваля станут 23 бесплатные ледовые площадки, которые расположатся как в центре, так и округах.

РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ — ЭТО ПРОСТО!

РЕКЛАМА Скидка от 20 до 50%
Производство: Германия, Швейцария, Дания!
Аппараты в наличии!

ПРЕДЛАГАЕМ ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!

+ Гарантия качества
+ Пенсионерам скидки
+ Выезд специалиста на дом
+ Пробное ношение слухового аппарата

8 (495) 411-90-16

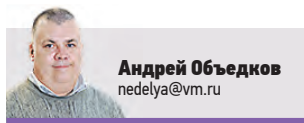
МИР СЛУХА
www.mirsluha.ru

«Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1
«Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
«Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1
«Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Укрыть от всех бед

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ-ВОЛОНТЕРОВ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ ПОЧТИ ГОД РАБОТАЕТ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ДОМОВ В МАРИУПОЛЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ. КОРРЕСПОНДЕНТ «ВМ» НЕДЕЛЮ ПОМОГАЛ СТРОИТЕЛЯМ



Андрей Обьедков
nedelya@vm.ru

Наша поездка начинается ранним утром. Команда единомышленников состоит из 17 человек, среди которых две хрупкие девушки, они будут готовить для бригады. Занимается проектом Синадальный отдел по церковной благотворительности и социальному служению Русской православной церкви.

По велению души

Мы рассаживаемся по машинам автоволонтеров и направляемся в путь. За рулем нашей машины 30-летний диакон одного столичного храма Дмитрий. По дороге он рассказывает, что родом он из Донецка. Но еще до начала трагических событий, в 2011 году, он переехал с семьей в Россию. — Тогда еще ничего не предвещало беды, — рассказывает отец Дмитрий. — Но вскоре ситуация стремительно изменилась, на Донбасс пришли украинские националисты. Я стал помогать малой родине по мере возможностей. В бригаду волонтеров в основном набирают людей со строительными специальностями, как москвич Анатолий Соломенный. Он профессиональный строитель и каждые три месяца уезжает на вахту в Ханты-Мансийск, где возводит новые храмы и воскресные школы. — Недавно на Севере построили храм Матронушки, — рассказывает Анатолий. — Самое интересное, что собирали на него всем миром — не хватало стройматериалов: каждый



21 ноября. Слева направо: волонтер Иван Плясов, хозяйка дома Ирина Варченко, ее подруга Галина Лимаренко, волонтеры Владимир Зайцев и Валерий Слыщенко

из строителей ходил по знакомым организациям и объяснял, что на строительство церкви нужны средства. И большинство людей и предприятий откликнулись. Редкое единодушие! А однажды от настоятеля Анатолий услышал, что набирается волонтерская строительная бригада. Я не раздумывая в свой отпуск отправился на месяц в Мариуполь. — Жена не возражала, ведь благодаря вере я преодолел свою болезнь (батюшка меня причастил и дал напутствие, а после этого я пошел на поправку), — поделился Анатолий. — Теперь всеми силами стараюсь отдать Богу и другим людям частичку своего тепла, — заключил Анатолий.

Никто не пожалел

Путь из Москвы до Мариуполя занял 16 часов, подъехали к общежитию уже за полночь. Здесь останавливаются приезжие волонтеры и рабочие, которые занимаются восстановлением города.

С момента запуска проекта здесь побывало 37 смен, это более 600 человек

Насколько разрушен город, заметно даже в крошечной тьме. Слева от дороги, ведущей к общежитию, на том месте, где находился завод «Азовсталь», вырисовываются руины завода — зрелище удручающее. В машине



было ни горячей воды, ни душа, укутывались в спальные мешки, поэтому практически все подхватили воспаление легких, но никто не жалеет, что попал сюда, — вспоминает Юрий Алексеевич. Первые волонтерские группы строителей состояли только из мужчин, и толком никто готовить не умел. — Помню, у нас были две пачки гречки, и мы решили сварить кашу, да только под конец она так полезла из кастрюли, словно в рассказе Носова «Мишкина каша», — вспоминает Юрий. К слову сказать, что когда более-менее наладился быт, стали набирать в бригады и девушек, которые работают на кухне. — С момента запуска проекта здесь побывало 37 смен, это более 600 человек (в каждой смене по 16–17 человек). Нашими волонтерами отремонтировано 170 крыш, — продолжает Грубый.

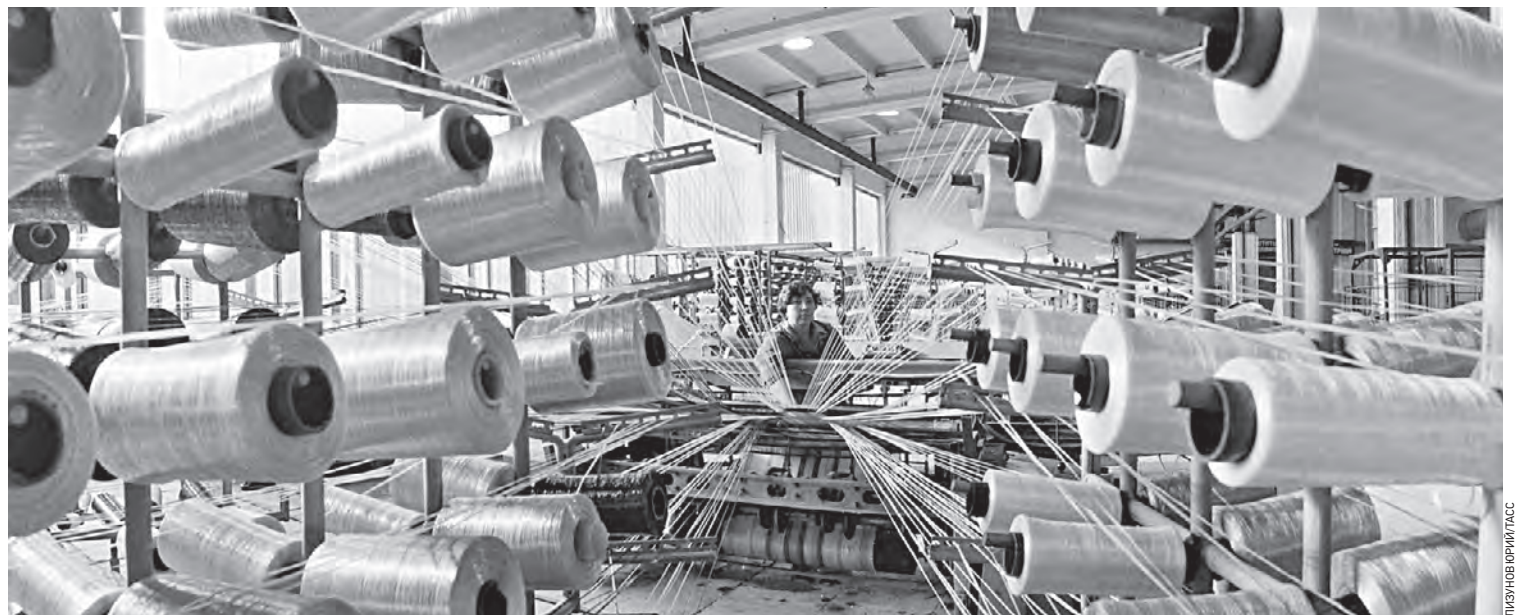
Дождались ремонта

Нашей бригаде достался дом № 42 по улице Дорожная. Его хозяйка 65-летняя Ирина Варченко радостно нас встречает. — Наконец-то я вас дождалась. У самой-то нет сил починить дом, — рассказывает хозяйка. В одноэтажном частном доме Ирина живет одна, мужа не стало в прошлом году. А сын почти десять лет назад уехал работать по контракту сварщиком в Чехию, домой после начала конфликта не приезжал. — Крыша на кухне совсем прохудилась, льет как из ведра, — сетует Ирина. — Да и остальная часть крыши держится только благодаря рубероиду. В мой дом снаряды не прилетали, но осколки сильно повредили крышу. Дому Ирины 66 лет — на фронте дома выложен год постройки «1957», его строил еще ее отец.

Волонтеры Иван Плясов (слева) и Владимир Зайцев ремонтируют крышу

Наш бригадир — 77-летний Валерий Слыщенко. Он военный пенсионер, полковник в отставке, заведовал кафедрой в одном из военных училищ в Долгопрудном. Во время работы рассказывает, что сюда приезжает уже в третий раз. — Летом, когда ехал с дачи, услышал по радио объявление о наборе в православную строительную бригаду, запомнил номер и позвонил, — вспоминает Валерий. — Вначале не хотели брать, но я убедил, что дам фору любому молодому. И действительно, Валерий Иванович сам залезал на крышу и потом крыл шифер. При снятии одного листа шифера обнаруживаем осколок снаряда: кусок железа, острый... Хозяйка, увидев его, подтверждает, что таких «подарков» полно в каждом доме, и выносит из террасы горсть таких же. — Нам еще повезло, рядом с нами девятиэтажка, и она еще прикрывала частный сектор, беря основной удар на себя, — констатирует Ирина. — Но вот обстрелы не щадили никого, как-то пошла на соседнюю улицу к подруге и началась обстрел, свист, рядом с ногой в землю вонзился осколок. Взяла на память, если стояла бы на пару шагов правее, то была бы как минимум раненой... Женщина рассказывает, как радовалась, когда входили в город российские военнослужащие, многие тогда выбегали на улицу и обнимали солдат. — Их отношение к местным жителям было совсем другим, — вспоминает женщина. — Это было доброе и человеческое отношение. По окончании работ Ирина обнимает каждого, кто трудился над восстановлением крыши, и зовет нас на чаепитие в знак благодарности. А на следующий день бригада ждет еще один дом.

Завод стал частью города



В составе изделий московской легкой промышленности, изготовленных из синтетических материалов, имеется переработанная нефть. Фото 1980-х годов

СЕГОДНЯ МОСКВУ НЕВОЗМОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ БЕЗ СОВРЕМЕННЫХ МАГИСТРАЛЕЙ, АЭРОПОРТОВ, БОЛЬШИХ ЗДАНИЙ И КОМФОРТНЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ ПРОСТРАНСТВ. ЭТИ ПЕРЕМНЫ ПРОИЗОШЛИ ПРИ УЧАСТИИ МОСКОВСКОГО НПЗ. МЕНЯЯСЬ ВМЕСТЕ С ГОРОДОМ, ЗАВОД ПОМОГАЕТ СТОЛИЦЕ СТАНОВИТЬСЯ ЕЩЕ ЛУЧШЕ. «ВЕЧЕРКА» РАССКАЗЫВАЕТ, КАКОЙ ВКЛАД ВНЕС В ЭТИ ПРОЦЕССЫ МОСКОВСКИЙ НПЗ И КАКОВА РОЛЬ НЕФТИ В РАЗВИТИИ МЕГАПОЛИСА



Посетители ВДНХ осматривают самолет «ТУ-104». Фото 1950–60-х



В столице появились первые автобусы. Фото 1930-х

Этот год — юбилейный. Московскому НПЗ — одному из старейших и крупнейших заводов столицы — исполнилось 85 лет. Завод появился благодаря индустриализации. В 1930-х Москва стала крупным потребителем топлива и строительных материалов. В том числе и асфальта, который делается из нефтепродуктов. В середине 1930-х близ подмосковного села Капотня начал строиться крекинг-завод. Уже в 1938 году он выпустил первую тонну бензина.

Помогли одержать Победу

Во время Великой Отечественной войны завод работал на полную мощность, снабжая топливом фронт и тыл. Фашисты знали об этом и пытались завод бомбить. Чтобы перехитрить врага, в трех километрах от предприятия построили другой

завод — фальшивый, и немецкие летчики много месяцев бомбили... фанерные корпуса, а настоящий завод продолжал давать топливо. За годы войны МНПЗ переработал 2,8 миллиона тонн нефти. Полученным топливом заправляли военные грузовики, танки и другую боевую технику. Топливо завода помогло Красной армии отбросить фашистов от стен Москвы и в дальнейшем одержать победу.

Движение вверх

В 1950-х завод активно развивался вместе со страной. Напомним, имен-

но тогда на смену керосиновым карбюраторным двигателям пришли дизельные. В авиации поршневые моторы сменились турбореактивными, авиаперевозки выросли во много раз. В 1959 году открывается аэропорт Шереметьево, в 1962 году — Домодедово. В итоге

уже в 1954 году МНПЗ запустил производство авиационного керосина. Кроме того, начинается выпуск самого современного на то время бензина.

От шпигата до пуговицы

В 1960-е в мире резко выросло применение полимеров. В 1966-м предприятие выпустило первый советский полипропилен — материал для производства пластиковых предметов.

А в 1969-м на заводе начал работать цех по производству изделий из полипропилена. МНПЗ выпустил трубы, листы, нетканые материалы, волокно, шпигаты, ящики. Здесь же были выпущены первые в СССР одноразовые шприцы, а еще — упаковочные материалы для перевязочных комплектов, которые космонавты брали с собой в полеты.

Новая автомобильная эра

В 1970-х завод становится флагманом советской нефтепереработки. Завод выпускает высокосортный бензин, тракторный керосин, летнее и зимнее малосернистое дизельное топливо, битумы, сжиженные газы, полипропилен. Его продукция необходима для строительства в Москве новых дорог, растущего автомобильного и автобусного парка. За десять лет — с 1970-го по 1980-й — СССР удваивает производство автомобилей. Растет и спрос на бензин. В 1980-е завод запустил несколько комплексов вторичной переработки нефти. Это позволило увеличить выработку высокооктанового бензина для Москвы. В 1990-х автопарк Москвы и области растет. Растет и спрос не только на топливо, но и на битум — дорожный и строительный. В 1994

году МНПЗ запустил самое крупное в стране производство этого материала. На пике дорожно-строительного сезона завод ежедневно заправлял битумовозы более 200 предприятий! Начало XXI века в Москве ознаменовалось резким ростом автопарка. В 2002 году на предприятии начинается выпуск бензинов марок «Премиум Евро-95» и «Регуляр Евро-92». Спустя год завод производит топливо, соответствующее европейскому стандарту «Евро-3».

Помним об экологии

В 2010-х Москва все больше внимания обращает на экологию. МНПЗ модернизирует производство. Завод тоже становится более экологичным: отказывается от устаревших комплексов переработки нефти, внедряет системы мониторинга и очистки. Сейчас на МНПЗ строят комплекс глубокой переработки, который повысит эф-

КСТАТИ

Московский нефтеперерабатывающий завод помогает не только развитию города, но и конкретным людям и спортивным организациям. Так, предприятие поддержало выступление молодежной футбольной команды «Смена» из Капотни на чемпионате Москвы — 2023. По итогам сезона коллектив занял второе место турнира в своем дивизионе. Завод помогает юным футболистам с обновлением обмундирования и инвентаря, обеспечивает всем необходимым для проведения регулярных тренировок, домашних и выездных матчей. По итогам 2022 года шесть молодых футболистов «Смены» перешли в профессиональные клубы.

фективность использования нефти до 100 процентов! Завод сможет делать топливо из того, что раньше переработать было невозможно. В строительстве комплекса участвуют ведущие производители оборудования со всей страны. Что получается? МНПЗ так или иначе участвует во всех изменениях, происходящих в городе. Завод и город вместе 85 лет. И им и дальше по пути.

Евгений Федоров
nedelya@vm.ru

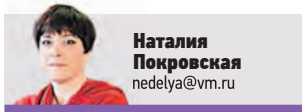
При подготовке материала использовалась информация проекта «Как нефть изменила Москву»



Я так помню

Помогите поймать мошенников

СХЕМЫ ОБМАНА доверчивых граждан становятся все изощреннее. Их жертвами чаще всего оказываются наши старики, не умеющие противостоять напору, шантажу и угрозам мошенников



Наталья Покровская
nedelya@vm.ru

Центробанк России сообщает: за пять последних лет число преступлений, связанных с вымогательством денежных средств, увеличилось вдвое. С начала 2023 года мошенники украли со счетов россиян на 30 процентов больше, чем за весь прошлый год. Воруют, бессовестно обирая всех подряд. Но пенсионеры, особенно одиноко проживающие, — под особым прицелом.

Да, обманывать стариков чудовищно. Тем не менее тысячи пожилых людей теряют последние «кровные», что копили годами, влезая в долги и кредиты, растерявшись перед убедительной настойчивостью негодяев. Верят, порой вопреки всякой логике, точно зная — так врать, спекулируя на человеческих слабостях и чувствах, нельзя. Как отмечают финансовые эксперты и представители правоохранительных органов, инструментом в руках мошенников все чаще становятся доверчивость и повышенная социальная ответственность наших престарелых родителей, бабушек и дедушек.

Каждый день в сводках происшествий появляются новости об очередных случаях обмана. «Богат» на них и нынешний ноябрь. На днях стало известно, что в Москве мошенники украли у 97-летнего старика внушительную сумму: известие от позвонившего ему «полицейского» о том, что внучка якобы попала в ДТП, заста-

вила мужчину отдать «курьеру» 4 миллиона рублей. После случившегося пенсионер попал в больницу с сердечным приступом. В Череповце у 69-летней женщины украли с банковского счета 343 тысячи рублей, а в Петербурге 3 миллиона рублей выманили у 68-летнего мужчины. В этих случаях сработала схема «ваши деньги в опасности, и их надо срочно перевести на безопасный счет». Еще одну пожилую жительницу Северной столицы аферисты убедили продать квартиру и перевести им 7,3 миллиона рублей. В сутки, по данным банков-

ских аналитиков, совершается более 8 миллионов мошеннических звонков. И страшно представить, сколько людей, несмотря на все предупреждения, ежедневно пополняют список потерпевших.

«Звонили опять», — шепотом делится со мной соседка Ирина Алексеевна, которую в нашем подъезде, несмотря на ее почтенный возраст, все жильцы, от мала до велика, называют «наша Ирочка». Она всегда готова помочь: с ребенком посидеть, за квартирой в случае

ЦИФРА

227

тысяч преступлений, по данным Генпрокуратуры России, было совершено дистанционно за восемь месяцев 2023 года.

ЦИФРА

91

процент россиян сталкивался с попытками мошенничества в этом году, сообщает исследовательский центр НАФИ.

отъезда хозяев приглядеть, цветочки полить, кота покормить. А на днях зашла к ней, вижу — сама не своя. И просит, прямо умоляет поскорее помочь ей установить на старенький телефончик «этот онлайн-банк, будь он не ладен». Спрашиваю: зачем? Оказывается, ей звонят три дня подряд, убеждая перевести деньги на чужой счет. Успокоилась наша Ирочка только после того, как мы сходили с ней в банк, где ей сказали, что накопления в полном порядке и останутся при ней, если она не совершит глупость, поверив мошенникам. Рассказала эту историю коллеге. Оказалось, ее приятельница попала в очень неприятную историю, о которой родные и знакомые узнали лишь постфактум. Поистине драматические события развивались на протяжении нескольких дней. Сначала перенесшей инсульт Ольге Сергеевне позвонил «подполковник с Петровки», сообщивший, что ее счет «замешан в экономическом преступлении», и — кто бы мог подумать?! — московскому уголовному розыску очень нужна помощь пенсионерки, «чтобы поймать преступников». Каким образом? Для начала перевести 140 тысяч на счет неизвестного ей человека, что она и сделала. Убедили нахрапом, воззвав к чувству гражданского долга. Дальше события развивались как в дурном сне. «Подполковник» подключил к обработке жертвы «сотруд-

ницу» Центробанка Анастасию. Та часто звонила пожилой женщине, справлялась о здоровье, благодарила «за помощь следствию». Расположившись к «милой девушке», Ольга Сергеевна рассказала ей все: что потеряла мужа и дочь, живет одна... Следующим аккордом этой схемы развода стала просьба перевести еще денег: мол, не хватило для оперативных действий. А когда выяснилось, что средств больше нет, предложили взять кредит. И женщина согласилась!

— Вызывали мне к дому такси, чтобы я разъезжала по банкам, — рассказывает Ольга Сергеевна. — Я в жизни никому не врал, а тут, чтобы мне одобрили кредиты, пришлось: несла чушь, говорила, что нужны средства на операцию... При этом «подполковник», держащий руку на пульсе, строго-настроено велел женщине никому не говорить, что происходит. И она послушно «шифровалась»: не отвечала на звонки родни и подруг. Ее «опекали» и контролировали, подспудно выуживая сведения о материальном состоянии квартиры, на которую, как сообщил ей «подполковник», вскоре «могут начать охоту мошенники». Убедить Ольгу Сергеевну все рассказать близким удалось только после того, как она поняла, что на руках у нее — липовые документы, якобы подтверждающие аннулирование кредитов, взятых «для помощи следствию». Слишком уж сомнительны были бумажки, выданные ей мошенниками. 600 тысяч, которые пенсионерка по-прежнему бы-

ла должна банку, пришлось выплатить племяннице жертвы.

— Конечно, сообщили в полицию, — рассказывает моя коллега. — «Подполковник» перестал звонить только после того, как нарвался на меня: я была дома у Ольги и подошла к телефону. Со мной разговаривал по-хамски, с характерным говором. Был явно недоволен, что не

удается пообщаться со своей доверчивой жертвой. А Ольга признается: плохо соображала, была как в тумане. И растерянно повторяет: «Я же его спросила, кто мне вернет деньги... На что он ответил: «Центробанк!»

О том, что в этом году аферисты стали особо активно использовать многоэтапные схемы со сложными психологическими манипуляциями, представители МВД

ЦИФРА

4

миллиарда рублей в месяц в среднем крадут мошенники со счетов россиян.



и Центробанка предупреждают постоянно. Да и факты налицо: на мошенническую уловку «помогите поймать преступника» попадают все больше пожилых людей. Так, нынешним летом пенсионер из Тамбовской области думал, что участвует в задержании аферистов, а в итоге перевел злоумышленнику 2 миллиона рублей. А пожилой житель столичного района Новокосино в «ходе оперативных действий» продал квартиру. Уговорили жулика «посотрудничать» и 64-летнюю свердловчанку. «Участвуя в поимке телефонных мошенников», она оформила на себя кредит и по инструкции лжеследователя перевела 53 тысячи рублей на чужой счет. В последнее время аферы с псевдопоимкой преступников совершаются с особым цинизмом. «Злоумышленники придумали новую мошенническую схему с фальшивым похищением человека», — сообщили

недавно в пресс-службе МВД. Мало того что у человека вытягивают денежные средства на «операцию по задержанию», потом его начинают запугивать, что преступники собираются мстить. Цель — оборвать все связи с близкими, чтобы никто не помешал обобрать жертву до нитки. Людей за-

ставляют скрывать, даже перевозят их на «конспиративную квартиру» или снимают номер в гостинице. А потом отправляют родные сообщения о якобы похищении и требуют выкуп. Казалось бы, предупреждения быть бдительными звучат отовсюду: об этом говорят по телевидению,

что происходит» психологически некомфортно, и человек старается быстрее из него выйти. А принять логику говорящего — самый простой путь избавления от дискомфорта. Также у пожилых снижены способности к самоконтролю. Они легче поддаются эмоциональному давлению. Мошенники

обычно говорят с напором, могут открыто угрожать, пользуются приемами манипуляции. И давайте не забывать, что представители старшего поколения воспитывались в советское время. А это значит, что в их базовых этических нормах заложена законопослушность, доверие к правоохранительной системе.

Действительно, как отказать, если в честность официальных лиц веришь с детства и до сих пор читаешь внукам стихи про дядю Степу-милиционера? И как не побежать спасать кровные, если сам сотрудник безопасности солидного банка кричит тебе в трубку «караул»? — Любой тревожный звонок необходимо брать во внимание и оповещать о нем близкое окружение, — советует судебный эксперт России, клинический психолог Татьяна Кор. — Перед принятием решения сделайте паузу. Медленный, глубокий вдох в сочетании с плавным и медленным выдохом позволяют справиться с волнением и сосредоточиться на текущем моменте. Совет хорош. Но как быть, если позвонивший обращается к тебе уважительно, проявляет заботу, бархатным голосом усыпляет бдительность? Психолог Антонина Третьякова уверена:



Никакие процессуальные действия сотрудниками правоохранительных органов по телефону не проводятся. То же самое относится к случаям, когда человек, называющий себя сотрудником правоохранительных органов, предлагает вам участвовать в каких-то действиях по задержанию мошенников. Такие вопросы не могут обсуждаться по телефону.

Ирина Волк
генерал-майор полиции, помощник министра внутренних дел РФ

пишут в СМИ и соцсетях, но люди все равно попадают на уловки мошенников, в их числе — и хорошо образованные, следящие за новостями, ведущие активный образ жизни. Ведь обманщики хорошо подготовлены к общению с жертвой, отлично знают, на какие кнопки нажимать, за какие струнки подергать.

Адвокат, председатель комиссии Гильдии российских адвокатов по защите и безопасности бизнеса Олег Матюнин, отмечает: методы преступного воздействия на стариков всегда прямолинейны и нахраписты. «Неожиданность, наглость и лицемерие спектакля могут подействовать на кого угодно, а на пожилого человека, у которого в силу возраста нервы расшатаны и стрессоустойчивость близка к нулю, преступный розыгрыш действует как сильнейший удар», — говорит он. Согласно с этим и доцент Финансового университета при правительстве РФ, психолог Антонина Третьякова.

— Мыслительные процессы у пожилых людей замедлены: чтобы выстроить логическую цепочку и увязать новую информацию с уже имеющейся, им требуется время, — комментирует она. — Мошенники обычно не позволяют им этого сделать. Говорят быстро, требуют немедленной реакции, не дают подумать. Состояние «я плохо понимаю, плохо контролирую,

минимизировать риски для пожилых людей можно, регулярно рассказывая им о преступных схемах.

— Возле домашнего телефона или на другом видном месте стоит поместить «напоминалку» с крупной надписью «Осторожно, мошенники!» — советует она. — Внушение, бесконечное убеждение в том, что никакие важные дела по телефону не решаются, на пожилых действуют сильнее, чем аргументация. Но и ею не стоит пренебрегать. Объясните простые правила поведения при любом необычном звонке: например, что нужно сразу связаться с родными.

В некоторых семьях, по словам финансового консультанта Андрея Демина, взрослые дети договариваются со своими стариками о том, чтобы на их банковской карточке стоял ограничитель на снятие средств. А можно привязать банковскую карту к отдельному номеру и заблокировать на нем исходящие СМС. Или запомнить и стереть трехзначный код на обороте карты пенсионера — «от греха».

«Но если ваш престарелый родственник отказывается все это делать, постарайтесь убедить его, что уж коли он не доверяет вам, то тем более не стоит верить на слово позвонившему незнакомцу», — говорит эксперт. Кто знает, в какую беду могла попасть пенсионерка из Читы, которую мошенники недавно убедили обналичить деньги и перевести их на «безопасный» счет. Спасла ее администратор супермаркета, заметив, что стоящая возле банкомата пожилая женщина нервно общается с кем-то по телефону. Подошла, поинтересовалась, что случилось. Поняв, что происходит афера, взяла на себя роль переговорщика. Услышав строгий молодой голос, мошенник тут же бросил трубку.

— Вытащить из беды введенного в заблуждение, растерянного и потерявшегося в хаосе свалившейся на него информации человека могут и должны окружающие. Случай в Чите — наглядный тому пример, — комментирует кандидат психологических наук Илья Суровцев. — Пожилые, даже имеющие родственников, нередко остро нуждаются во внимании. Их дефицит общения играет на руку аферистам. Чтобы старики ни с кем не советовались, мошенники говорят что-нибудь типа «молодым вас не понять, им не до вас». После подобных слов попавший впросак пенсионер начинает скрывать случившееся, не желая тре-

ЦИФРА

19

миллиардов составит объем средств, похищенных у граждан в 2023 году, по данным только одного крупного российского банка.

вожить родню своими проблемами. Растеряться перед напором мошенника, натренированного методами манипуляций, может любой. Пенсионеры переживают такую ситуацию особенно болезненно. Ругать их уж точно не стоит. Тут остается только помогать и успокаивать потерпевшего. Знаете, что чувствует обманутый старик? Вот оно — откровение, опубликованное недавно пенсионеркой Еленой Сергеевной К. на одном из сайтов психологических консультаций онлайн:

«Недавно меня обманули. Поверила, что родственник попал в беду, и перевела мошенникам 54 тысячи рублей. Для меня это довольно крупная сумма: в силу возраста приходится много тратить на лекарства. Я запаниковала! Хотя, конечно, можно было заподозрить обман, это известная мошенническая схема, о которой я слышала. Никогда не считала себя наивной, а тут разум вообще не включился. Стыд и позор. Разумеется, опомнившись, я подала в полицию заявление, а там сказали, что на такой развод покупается только старичье. Посмеялись надо мной. Пришлось рассказать о случившемся близким. От них услышала: «Мы думали, ты умная». Мне так стыдно. Теперь очень плохо сплю, постоянно гудит голова, шумит в ушах. Злюсь на свою глупость. И в людях разочаровалась: не понимаю, как можно врать человеку, доведя его до паники. Мне совесть бы не позволила так сделать — это бесчеловечно. Не знаю, как с этим справиться: боюсь выходить из дома, разговаривать с людьми, боюсь телефонных звонков и стука в дверь. А вдруг меня опять обманут? Я ведь и себе уже не доверяю...»

...Помогите остановить мошенников — окружите стариков вниманием! Наши бабушки, дедушки, старенькие мамы и папы не должны становиться жертвами аферистов.



В случае тревожного звонка не спешите вступать в диалог: сделайте паузу, обдумайте ситуацию

ЦИФРА

73

процента случаев приходится на звонки от мнимых представителей «банков» или «правоохранительных органов» с целью выведать данные банковских карт и счетов.

Накрутили себе зарплату

ЗАРАБОТОК КУРЬЕРОВ В СТОЛИЦЕ, СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЮ СЕРВИСА ПОИСКА РАБОТЫ SUPERJOB, ДОСТИГ УРОВНЯ ЗАРПЛАТ УЧИТЕЛЕЙ И ИНЖЕНЕРОВ. ПОЧЕМУ ПРОИЗОШЕЛ ПЕРЕКОС В СФЕРЕ ОПЛАТЫ ТРУДА, «ВМ» УЗНАЛА У ЭКСПЕРТОВ



Никита Миронов
nedelya@vm.ru

Согласно исследованию, зарплата пеших курьеров в столице достигла 115 тысяч рублей в месяц, а водителя-курьера — 170 тысяч рублей. И это не предел — за год эти суммы в среднем выросли на 8–11 процентов.

— И дальше будут расти! — уверена независимый HR-эксперт Зулия Лоикова. — Перед Новым годом будет сезонный рост спроса: курьеры начнут развозить корпоративные подарки плюс резко вырастет доставка пиццы, суши и вещей, купленных в качестве подарков — себе и близким. Да и в целом востребованность курьеров будет увеличиваться. Пройдитесь по нашим торговым центрам — они сейчас полупустые. Часть торговых площадей не заняты. Почему? А потому что люди все больше покупают онлайн. И доставляют эти покупки курьеры.

Всегда к услугам

Казалось бы: все отлично. Но, например, средняя начисленная зарплата учителей в Москве

в январе–июле 2023 года составила 144,8 тысячи рублей. Если вычесть налоги получится 126 тысяч. Средняя зарплата врача с высшим образованием составила, согласно данным Росстата, 186 тысяч 935 рублей. Минус подоходный налог — 162,5 тысячи. Согласно тому же Росстату, средняя начисленная зарплата инженера в Москве — 124,5 тысячи рублей. За минусом НДФЛ — 108 тысяч рублей. Что получается? Зарплаты курьеров вполне сопоставимы с доходами людей, которые получили высшее образование. Иногда — шесть–восемь лет!

Почему на рынке труда наблюдается такой дисбаланс. Кандидат экономических наук, преподаватель МГУ Виктор Кудрявцев пояснил: — Что-то подобное было и в советское время. И вызвано это было, как ни странно, тоже дефицитом. Инженер, врач, учитель, например, могли получать зарплату в 110–130 рублей,

а таксист в советское время, как и сегодня курьер, не имеющий высшего образования, зарабатывал в месяц все 300, а то и 500 рублей. Почему? А потому что такси не хватало! Куда больше, чем люди с высшим образованием, зарабатывали официанты в хороших ресторанах, мясники на рынке, банщики — то есть люди из сферы услуг. Потому что где услуги, там и чаевые. Курьерам, кстати, их тоже нередко дают.

Все познается в сравнении

По мнению эксперта, зарплату инженера и курьера сравнивать некорректно. — Инженер, что называется, «сидит на окладе». Обычный график работы 5/2, восемь часов в день. Курьер при таком графике работает значительно

меньше инженера, — уверен Кудрявцев.

Москвич Андрей Круглов, подрабатывающий курьером, рассказывает о нюансах своей работы:

— Одна доставка обычно стоит 200–250 рублей. Среднее время, в которое нужно уложиться, — полчаса. Если опоздал — штраф. Обычно от двух до пяти рублей за каждую минуту. Но есть и система бонусов. Где-то премию начисляют за 15 заказов в день, а где-то и за 30. В итоге в месяц можно заработать до 150 тысяч рублей. Но для этого нуж-

КАК У НИХ

■ Все голландские курьеры передвигаются, как правило, на велосипедах и скутерах. Компания, нанимающая курьера на своем транспорте, требует от водителей местный вариант ОСАГО. Зарботок в среднем составляет 10–11 евро в час — 1000–1100 рублей.

■ В США курьеры зарабатывают от 10 долларов (850 рублей) в час. Плюс чаевые. Иногда оплата идет за каждый заказ и составляет от 3 до 10 долларов каждый. Все чаевые, согласно правилам компаний, они оставляют себе. Кстати, доставщики на велосипедах получают больше заказов.

■ В Китае курьер — одна из наиболее востребованных профессий. Из-за очень плотной застройки городов и 12–13-часового рабочего дня китайский курьер доставляет немалое количество заказов — до 1000! В переводе на рубли они, как правило, зарабатывают от 70 до 100 тысяч рублей. Ни в одной из перечисленных выше стран работа курьера не считается престижной.

но работать шесть дней в неделю по 12 часов. У меня такой необходимости нет, но кто-то соглашается.

Как пояснил Андрей, работа у курьера довольно тяжелая. Вес груза, по договору с работодателем, может достигать 10 килограммов. Если курьер на автомобиле — уже и все 20 кило, а груз еще надо погрузить, достать, а потом еще доставить до двери.

— Труднее всего работать в холодную погоду. На тебе куча теплой одежды, короб стружкам, а в пятиэтажках, например, лифта обычно нет. Самые трудные для подъема — «сталинки»: там ступени крутые. Ноги и спина начинают болеть уже часа через два работы, — рассказывает Андрей. — Кстати, именно поэтому в доставке почти нет женщин и людей «в возрасте» — они физически не выдерживают. Многие курьеры, чтобы быстрее передвигаться, используют электровелосипеды. По словам Андрея, большинство из них взяты в аренду. Как правило, аренда обходится от 4 до 5 тысяч в неделю. Но в эту стоимость входит и зарядка аккумулятора.

— Если едешь на собственном автомобиле, то все расходы обычно берешь на себя. Другой вопрос, что и зарплата твоя, как правило, выше, потому что ты доставляешь более тяжелые грузы, — рассказывает Андрей.

Больничный не оплатят

Юрист Московской коллегии адвокатов Геннадий Добрынин уточняет:

Чтобы хорошо зарабатывать, курьеру нужно работать по 12 часов 6 дней в неделю

— Большая часть курьеров, работающих в небольших компаниях — например, пиццериях — трудятся нелегально. Им просто выдают в конце месяца деньги «в конверте», ведь официально нанимать в штат, платить зарплату, отчислять средства в Социальный фонд никому не нужно. Курьеры, работающие в крупных сервисах, как правило, самозанятые. Это значит, что если, например, они заболеют и не смогут выходить на работу, больничный им никто не оплатит. Зато и налог у самозанятых ниже. Не 13 процентов, как у большинства, а всего четыре.

В целом же, как пояснил эксперт, курьеры — люди социально незащищенные. — Большинство из них не могут рассчитывать, например, на регрессные



МИХАИЛ ПЕЩЕНКО/ТАСС



После пандемии сервисы доставки начали пользоваться небывалым спросом, отсюда и приличные зарплаты курьеров

выплаты — то есть ежемесячную денежную компенсацию за утраченное на производстве здоровье. Простой пример: ехал курьер на велосипеде, попал в аварию, стал инвалидом. Если бы человек был официально трудоустроен, то ему бы годами выплачивали «регресс» — сумму, сопоставимую с зарплатой. А так — только пенсию по инвалидности.

Временная история

Виктор Кудрявцев убежден, что высокие зарплаты курьеров — явление временное.

— Сейчас на каждом углу появляются пункты выдачи маркетплейсов (интернет-магазин электронной торговли) — Ozon, Wildberries, «Яндекс.Маркет», «Авито»,

«СберМегаМаркет» и т. д. Вам не нужно ждать курьера, вы приходите за заказом сами. Второй момент: открывается все больше автоматических пунктов выда-

Использовать молодого, полного сил, мужчину в качестве разносчика пиццы — нерационально

чи заказов. Сейчас они есть почти в каждом продуктовом супермаркете. Третья тенденция — появляются автоматические доставщики заказов — по улицам Москвы уже ездят роботы, напоминающие «умные» пылесосы. Будущее, я думаю, за дронами-доставщиками. Да, сейчас это звучит как фантастика, но через какое-

то количество лет, я уверен, мы будем принимать заказ, просто открывая окно. В нашем технократическом обществе живой человек, таскающий грузы, это анахронизм — примерно как бухгалтер с костяшками счетов.

По мнению эксперта, самое существование курьеров, да еще и получающих высокую зарплату, это свидетельство недостаточного технологического развития.

— Молодой здоровый мужчина — это колоссальный ресурс. В стареющем цивилизованном обществе это крайне ценный кадр, который нужно использовать куда более рационально. Например, для нужд армии, полиции или спецслужб, то есть обеспечения без-

опасности страны. Или для добычи полезных ископаемых, строительства, мореходства, на тяжелых производствах. Ситуация, когда молодой сильный мужчина разносит пиццу или букеты цветов — крайне нездоровая. Он не этим должен заниматься, — считает эксперт. — Глупо палить из пушки по воробьям. Это в какой-нибудь арабской стране молодой, в расцвете сил, мужчина может мыть номера в отелях, торговать сувенирами для туристов или ходить и расклеивать объявления. У них высокая рождаемость, людей много, работы на всех не хватает. Российское общество — даже с учетом мигрантов — не может себе такого позволить. Мы должны сделать так, чтобы курьеры занялись чем-то более важным, чем выполнение функций «умной лошадки».

Как по щелчку пальцев



Ольга Кузьмина
nedelya@vm.ru

Чистых «коробейников» среди них уже почти не осталось, теперь курьеры носятся по городу на электровелосипедах, побивая собственные рекорды по скорости преодоления городских пространств. Если честно, я их побаиваюсь — дождь, снег, жара или холод, они летают по дорогам все равно, эдакие сверхчеловеки. Но в случае с курьером поговорка «как потопал, так и полопал» отражает абсолютную истину.

По данным исследования, проведенного Российской ассоциацией электронных коммуникаций (РАЭК), в Москве число курьеров во второй половине этого года превысило 1,2 миллиона человек. Пожалуй, эта фантастическая цифра наиболее ярко иллюстрирует, как изменился человек XXI века и как высоко он ценит комфорт. Да, мы пока еще щелкаем не пальцами, а клавиатурой компьютера или телефона, но все реально происходит как по волшебству: домой, на работу или на дачу тебе доставят фактически что угодно и обычно — когда удобно. Сбой алгоритма вызывает недовольство. Помните феерические дожди летом? В один из таких дней моя знакомая заказала еду из ресторана. Предела ее возмущению не было: курьер опоздал на 15 минут. «Ты на улице-то была сегодня, нет? Там идти невозможно, воды по колено, я босиком шла от метро!» — пыталась я заступиться за неведомого мне бедолагу, столкнувшегося с цунами по имени Лена. Услышана я не была: «Я не собиралась обсуждать погоду, она меня не интересует. Меня интересовал обед!» Замечу — у нее давно уже даже мысли не возникает приготовить что-либо самой. Это как бы ниже ее достоинства, очевидно... Да, представить нечто подобное даже десять лет назад было немыслимо, не говоря уже о советских временах. Конечно, доставка мебели была возможна и тогда, однако советские люди, как известно, в бумажную на такси не ездили,

и так же точно и во сне не могли предположить, что им принесут или привезут все к двери — будь то обои, банки с краской или обычный батон хлеба или лекарства. Не говорю о том, что не было тогда и такого потребительского изобилия. Долго ли привыкает человек к удобству? Мгновенно! Привычка формируется с первого же раза, о чем бы ни шла речь, будь то новое метро («как мы жили раньше?») или «доставка — 15 мин.!» «Ты что, еще ходишь в магазин за картошкой? — изумляется подруга. — Зачем тащить самой?» Что ответить? Наверное, все дело в той же привычке, «второй натуре», я ведь даже не могу сказать, что придирчива в выборе... «Ты просто не подседа еще на эту иглу!» — смеется она. И правда: закажи — и все! Привезут, принесут. Закази больше — притащат за ноль рублей, еще и подарочек какой-то подsunут, чем упрочат это «подсаживание». И мы становимся все избалованнее, не хочется говорить — развращеннее. Ведь весь мир только одним и озабочен — как бы сделать твою жизнь легче.

Нет-нет, конечно, ставка на максимальное облегчение жизни — это нормально, хотя меня что-то в этом смущает. Наверное — именно глубинный смысл происходящего, если угодно — социальная философия удобства. Ибо если это облегчение жизни и быта позволяет высвободить время, которое можно потратить на нечто важное и ценное, — это одно. Но я знаю и тех, кто на самом деле не занят абсолютно ничем, живет на «ренту» от сдачи бабушкиной квартиры и просто обленился настолько, что и за хлебом ему сходить «в лом» — привезут! Есть и еще кое-что. Наличие армии тех, чей труд, кстати, нелегкий, делает комфортнее жизнь других, не должно превращать одних — в холопов и «обслугу», других — в господа и снобов с барскими замашками. В мире и так немало перекосов, уж в этой-то плоскости оставаться людьми нетрудно.

Кстати, в последнее время я все чаще стала встречать курьеров-женщин. Это — новая краска удивительной палитры по имени жизнь...

Да, у курьеров в Москве относительно высокие зарплаты. Первая причина — высокая конкуренция за рабочие руки. Ведь сейчас, обратите внимание, остро требуются не только сотрудники IT-сферы, но и строители, дворники, водители, штукатуры-маляры и другие «синие воротнички» или, как раньше говорили, работяги. Как завлечь курьеров? Нужно повышать зарплату! Вторая причина — резкий рост интернет-торговли. Все больше продуктов и товаров мы покупаем через интернет, а значит, нужны и те, кто нам все это доставит. Выше спрос на услугу — выше зарплата у тех, кто ее оказывает. Третья причина роста зарплат — довольно ограни-

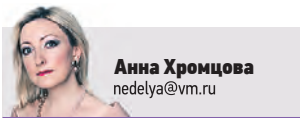
ченно число тех, кто хочет или может курьером работать. Мы спросили у респондентов, ищущих работу: а готовы ли вы пойти курьером, если ваша зарплата будет на 25 процентов выше, чем та, на которую вы претендуете в своем резюме? И как выяснилось, большинство не готовы! Почему? Потому что кто-то не хочет общаться с людьми — т. е. клиентами. Кто-то не готов к продолжительному рабочему дню и тяжелым физическим нагрузкам. Кто-то не может осилить работу курьера физически, а кто-то морально — она непристижная. Вот и получается, что курьеров требуется много, а желающих курьерами работать — значительно меньше. Чтобы завлечь людей, работодатели снова повышают зарплату.



МНЕНИЕ

Наталья Голованова
руководитель
исследовательского
центра портала
SuperJob

СУПРУГИ
ТИМОФЕЙ И ВЕРА
АСАЧЕВЫ,
ВОСПИТЫВАЮЩИЕ
ВОСЬМЕРЫХ ДЕТЕЙ,
УДОСТОИЛИСЬ
ПОЧЕТНОГО ЗНАКА
«РОДИТЕЛЬСКАЯ
СЛАВА ГОРОДА
МОСКВЫ», КОТОРУЮ
ИМ ВРУЧИЛИ В КРЕМЛЕ.
«ВЕЧЕРКА» УЗНАЛА
ИСТОРИЮ ДРУЖНОГО
СЕМЕЙСТВА



Анна Хромцова
 nedelya@vm.ru

□ День матери, который в нашей стране празднуют 26 ноября, в Кремле отметили особым торжеством. Почетный знак «Родительская слава города Москвы» здесь вручили супружеским парам, воспитывающим более пяти детей. Среди тех, кто удостоился почетной награды, — Тимофей и Вера Асачевы.

— Мы были очень рады, когда нас пригласили на вручение награды в Кремль. Для нас это крайне важное событие! Важно прежде всего чувствовать, что твою семью ценят, — подчеркивает Вера Асачева.

История Тимофея и Веры началась, когда они были совсем молоды — им было всего по 16 лет. Юноша увидел красивую девушку с длинными волосами и голубыми глазами в храме и... сразу влюбился. Но Вера не сразу признала в юноше своего будущего супруга, и ему пришлось ждать несколько лет, пока она ответила взаимностью.

— Тимофей утверждает, что, когда он меня увидел, сразу почувствовал, что я буду его женой. Он рано признался мне в любви, но я тогда еще не понимала своих чувств, хотя моя мама говорила, что это замечательный молодой человек, — вспоминает Вера. — Лишь через несколько лет я поняла, что он — тот самый, единственный.

В августе 2005 года молодые люди поженились. Им было чуть больше двадцати, но Тимофей сразу сказал Вере, что хочет, чтобы у них было много детей — минимум шесть! — Я тогда посмеялась. Мне показалось, что это очень смешная шутка, — с улыбкой рассказывает многодетная мама.

—
Я так живу



Семейная мелодия

А уже в следующем году в семье Асачевых произошло долгожданное радостное событие — родилась чудесная дочка Софья. Сейчас ей 17 лет, и она — студентка факультета начального образования МПГУ. Тремя годами ранее девушка окончила Детскую музыкальную школу имени Ф. И. Шаляпина по классу фортепиано. Уже семь лет Соня профессионально занимается народными танцами в хо-

реографическом коллективе «Солнцецвет». А еще она окончила курсы при Высшем театральном училище имени М. С. Щепкина. Старший из сыновей Асачевых — Иоанн — учится в девятом классе в школе № 1542. С сентября прошлого года он получает знания в экономико-математической школе при МГУ имени Ломоносова. Молодой человек одарен музыкально — специальность «ударные инструменты» он с удовольствием осваивает в музыкальной школе, кото-

Семья Асачевых (слева направо): папа Тимофей, Софья с Марусей на руках, Иоанн и мама Вера, на переднем плане: Аня, Арсений, Тима, Даниил и Савелий

рую окончила его старшая сестра. А еще Иоанн увлекается чтением исторической литературы и занимается волейболом.

Даниил — третий ребенок, родившийся у Веры и Тимофея, — учится в шестом классе. Он, как и старшие дети, трепетно относится к музыке, но из всех инструментов для себя выбрал балалайку. Помимо этого, он занимается хоккеем и выступает на первенстве города Москвы за команду «Металлург». Ученик четвертого класса Арсений Асачев уже пять лет профессионально занимается хоккеем и в течение последнего года

играет за команду «Красная машина — Арктика». Также, как и старшие братья и сестра, он обучается в музыкальной школе. У мальчика прекрасный голос, поэтому при выборе специальности вопросов не возникло — его с радостью приняли в «академическое сольное пение», а с 2020 года зачислили в студию «Музыкальный театр». Впрочем, интересов у мальчика много — он интересуется 3D-конструированием, решением головоломок, проявляет интерес к предпринимательству.

Дочка и сынок Асачевых — Аня и Савелий — воспитанники подготовительной группы при школе № 1347. Девочка уже поступила в первый класс. Дополнительно она занимается народными танцами и художественной гимнастикой. А Савелий играет в футбол. Три года исполнилось младшему сыну Асачевых — Тимофею. Он посещает детский сад и занимается футболом. А самой маленькой дочке счастливых родителей — Марусе — всего десять месяцев, но она уже настойчиво демонстрирует свои музыкальные пристрастия. В семье Асачевых царят любовь и гармония. Слово «разногласие» им незнакомо. По мнению Веры, именно в любви заключается секрет счастливой семьи.

— В семье муж — глава. Его задача — нести ответственность за семью, обеспечивать ее, принимать главные решения. На мне, как жене, — обязанность быть ему надежной опорой, хранить семейный очаг, заботиться

о воспитании и образовании детей. Мы полностью доверяем друг другу, поэтому разногласий между нами не возникает. Но, конечно, самое главное — любовь, которая пропитывает всю нашу жизнь: любовь к детям, друг к другу, а когда есть любовь, тогда и все вокруг становится другим, — признается Вера. Асачевы — творческая и по-хорошему непоседливая семья. В каникулы они садятся в свой большой микроавтобус и едут в какой-нибудь город России.

— Мы всей семьей на машине объездили всю Европу. Сейчас открыли для себя красоту России. Неделю назад были в Коломне. Весной

Тимофей сразу
сказал Вере, что хочет,
чтобы у них было
много детей,
минимум шесть!

ездили в Йошкар-Олу, а летом посетили Сочи, — поделилась Вера Асачева.

Да и дома у Асачевых идеальный порядок. Добиться его помогла система дежурств, которые распределены между детьми. Но если все-таки дети играли в гостиной и не хотят за собой убирать, то на помощь родителям приходит старшая дочка Соня. Она подобно профессиональному аниматору придумывает для малышей веселую игру, в процессе которой наводится порядок. А по выходным дети любят готовить — у каждого свое коронное блюдо: Аня варит гречку, а Даниил делает шарлотку или вкусный салат.

Семья принимала участие в замечательном конкурсном проекте «Семейные ценности» и заняла в нем первое место, наградой за которое стала запись их песни. Автором слов и музыки выступил папа Тимофей.

— В песне мне хотелось передать добрую атмосферу, которую мы стараемся поддерживать в семье. А дальше — все из жизни. Взяли вопросы, которые часто слышим в свой адрес: «Как вы на это решились?», «Как вы справляетесь?», «Почему вас так много?». Из последнего вопроса и родился припев, — рассказал многодетный папа.

Эту песню семья Асачевых исполнила в Кремле на торжественном вечере, посвященном Дню матери. Она как нельзя лучше отразила атмосферу чудесного праздника, где каждый сидящий в зале мог бы сказать: «Эта песня — о нашей семье».

КАК ПО НОТАМ

Строчки
из песни,
сочиненной
семьей
Асачевых

*Почему вас так много?
 (Ай-ай-ай)*

*Почему вас так много?
 (Ой-ой-ой)*

*Если в гости приходим,
 Сразу слышим с порога.
 Всех терзает тревога:
 Как же так?!*

*Вас так много!
 Но, поверьте,
 это просто класс,
 Когда так много вас!*

*Мы учимся
 среди кутерьмы:
 любить, дружить,
 прощать!
 Убраться быстро
 можем мы,
 И быстро разбросать.
 Но самый главный
 наш ответ,
 Хотя их и не счастье,
 Сколько папа с мамой
 нас родили,
 столько нас и есть!*

На орбите Владимира Машкова

НАРОДНЫЙ АРТИСТ

РОССИИ ВЛАДИМИР МАШКОВ 27 НОЯБРЯ ОТМЕТИЛ 60-ЛЕТИЕ. А УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА, КОТОРЫМ РУКОВОДИТ ВЛАДИМИР ЛЬВОВИЧ, ПРЕДСТАВИЛ ПРЕМЬЕРУ «АТОМ СОЛНЦА» — ШОУ-СПЕКТАКЛЬ ПРО ТАЛАНТ

Спектакль «Атом Солнца», автором идеи которого является Владимир Машков, посвящен Олегу Павловичу. По этому случаю в театре прошел пресс-показ.

Владимир Львович, как отметите юбилей?

Каждый год мы вместе с нашей «планетой» облетаем вокруг Солнца. И для меня

это 60-й круг. Нет ничего радостнее для артиста и режиссера, чем провести этот день занятым работой. Мы доводим до совершенства наш шоу-спектакль. Так я задаю следующий виток, движусь к 61-му, если Бог позволит. Ничего особенного к юбилею я не планирую. Но сам с интересом посмотрю, что обо мне говорят в документальных фильмах.



Актер Владимир Машков, 2019 год

ДОСЬЕ

Владимир Львович Машков родился 27 ноября 1963 года, в Туле — советский и российский актер театра и кино, театральный режиссер, кинорежиссер, сценарист, кинопродюсер, общественный деятель, народный артист Российской Федерации. Лауреат премии «Нина» (1998, 2011), «Золотой орел» (2009, 2011, 2019) и «ТЭФИ» (2008). Художественный руководитель Московского театра Олега Табакова с 6 апреля 2018 года.

Дата премьеры 28 ноября выбрана не случайно?

Дело в том, что 27-го числа — не только день моего рождения, но и день, когда Олег Павлович попал в больницу. И я всегда об этом помню. В прошлые годы выходил спектакль «Матросская тишина», который он делал со мной и в котором создал меня как артиста. И в свой юбилей мне хотелось посвятить ему спектакль. В этой по-

становке задействованы поколения артистов, которых воспитал Олег Павлович. Это мой подарок учителю.

В этом шоу-спектакле артисты проявляют все свои таланты. Для чего такая многозадачность?

Артист действительно должен уметь все. Перевоплощение — высшая степень его существования. Перед спектаклем я всегда напоминаю актерам: вы вселяете в себя тот или иной образ, предоставляете ему свое тело. Очень важно, чтобы театр всегда находился на пике возможностей.

Чему учил вас Олег Павлович, каким заветам?

Он был очень внимателен к нам. Это мы и стараемся транслировать по отношению друг к другу. Потому что тотальное, абсолютное внимание — это и есть любовь. Если вы замечаете, что происходит с человеком, понимаете, что ему нужна помощь или совет, да все что угодно — вот что, наверное, самое главное. И этот кристалл внимания, который требует от человека постоянного участия, — вот что досталось нам от него.

Подготовила Анастасия Голубева nedelya@vm.ru



МИФ № 1: Слуховые аппараты портят слух

Миф о вреде слуховых аппаратов пошел из СССР — первые устройства были примитивны, настраивались «на глаз» и действительно могли работать слишком громко, что негативно влияло на слух.

Сейчас слуховые устройства подбираются на основе обследования, ритма жизни и потребностей пользователя. Аппараты усиливают звук только на тех частотах, на которых требуется слабослышащему. Современные СА настраиваются с учетом ограничения уровня громкости, выше которого звук ни в коем случае не поднимется. Более того, помимо порога слышимости определяется порог дискомфорта — уровень громкости на разных частотах, до которого пациенту комфортно воспринимать звуки.

Слуховые аппараты — это ваши помощники в борьбе с нарушениями восприятия звука, использование которых не портит слух и предотвращает его ухудшение.

ТОП-5 МИФОВ О СЛУХОВЫХ АППАРАТАХ

Каждый десятый россиянин сталкивается с потерей слуха, но люди часто откладывают обращение к сурдологу из-за предрассудков относительно слуховых аппаратов. Совместно с основателем центра европейского слухопротезирования «СлышуВижу» Никитой Дикопольцевым разбираем самые популярные мифы об устройствах для слабослышащих.

МИФ № 2: Слуховой аппарат заметен для окружающих

Слуховой аппарат может быть миниатюрным и невидимым на ухе. Например, аппараты типа RIC не видно из-за особенностей конструкции и цвета маленького корпуса, который можно подобрать под оттенок волос. Это самые технологичные модели от ведущих производителей слуховых устройств. Они подойдут людям с любой формой тугоухости.

Еще более крошечные модели — аппараты типа CIC. Это глубокие внутриканальные слуховые аппараты, которые изготавливаются индивидуально с учетом особенностей строения вашего уха. Аппарат состоит из одного элемента и полностью размещается в слуховом проходе — комфортное ношение, незаметное для окружающих. Большой выбор миниатюрных слуховых аппаратов представлен в центре европейского слухопротезирования «СлышуВижу».

МИФ № 3: Слуховые аппараты не заменят свой слух

Вы услышите даже шепот! Общение с близкими, прослушивание музыки, успокаивающая звуками прогулка на природе — это те радости жизни, которые открывает для слабослышащих ношение слухового аппарата.

Это техническое достижение, одна из главных особенностей которого — способность воспроизводить звуки с высокой степенью точности и приближенности к естественному звучанию. Слуховые аппараты распознают речь, фокусируются на важном и защищают от посторонних шумов. Вы сможете снова ощутить красоту и полноту звучания окружающего мира.

МИФ № 4: В слуховых аппаратах невозможно смотреть телевизор

Современные слуховые аппараты создаются и настраиваются так, чтобы звук при просмотре видео был максимально комфортным для человека. Сочетание специальных программ и качественной настройки дают отличные результаты. Еще более комфортный способ просмотра телепередач — использование специальной приставки TV Connector. Устройство не требует установки и готово к работе сразу после подключения к сети и источнику звука — качественный звук будет напрямую транслироваться по беспроводной связи на слуховой аппарат пользователя. Еще одно преимущество, которое оценят близкие слабослышащего: общий звук на телевизоре при подключенном TV Connector можно убрать полностью. Идеальное решение для большой семьи.

МИФ № 5: Слуховые аппараты сложны в использовании

Многие люди ошибочно полагают, что слуховые аппараты сложны в использовании. Однако это совсем не так — слуховые аппараты могут работать автоматически, не требуя от пользователя дополнительного вмешательства. Вам не нужно вникать в настройки аппарата. Современные устройства оснащены новейшими технологиями, которые позволяют им автоматически регулировать уровень громкости и фильтровать шумы окружающей среды. Они предоставляют чистый и ясный звук, приспосабливаясь к различным акустическим условиям. И еще, многие из современных слуховых аппаратов оснащены аккумуляторами — вам не придется даже менять батарейки. Достаточно просто снять устройство с зарядки, надеть на ухо, и все готово!

ПРИХОДИТЕ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ — ОСТАНОВИТЕ ПАДЕНИЕ СЛУХА!

Слуховые аппараты от 18 тыс. рублей. До 25 декабря при покупке любых слуховых устройств годовой запас батареек в подарок!

Запишитесь на бесплатную консультацию в центры слуха «СлышуВижу» 8 (495) 104-22-84 СлышуВижу.рф

АДРЕСА ЦЕНТРОВ В МОСКВЕ:

Пречистенская наб., 5. 480 метров от ст. м. «Парк культуры» (2-й выход)
Дмитровское ш., 70. 140 метров от ст. м. «Верхние Лихоборы» (2-й выход)
Ул. Волочаевская, 15, стр. 1. 750 метров от ст. м. «Площадь Ильича» (1-й выход)



НИКИТА ДИКОПОЛЬЦЕВ, основатель центра «СлышуВижу», сурдоакустик:

«Возрастная тугоухость наступает постепенно, процесс этот необратим. Чем раньше вы заметили проблему, тем больше шансов сохранить собственный слух на прежнем уровне — с помощью слухового аппарата, который помогает верно распределить звуковую нагрузку и поддержать здоровые волосковые клетки. Решение о назначении слухового устройства сурдолог принимают только после обследования, которое мы проводим совершенно бесплатно. Если аппарат все же требуется, мы подберем его с учетом ваших потребностей и настроим его на REM-оборудовании. Это самая точная настройка, оборудование для которой есть только в 15 центрах по всей стране».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Давление три раза измерь

ГРАМОТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ЛИШНЕГО ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ. КАК ПРОВЕСТИ ПРОЦЕДУРУ ПРАВИЛЬНО И ПРЕДУПРЕДИТЬ ГИПЕРТонию, ЧИТАТЕЛЯМ «ВМ» РАССКАЗАЛ ВРАЧ-КАРДИОЛОГ



МОСКОВСКИЙ ВРАЧ

Мадина Рамонова
врач-кардиолог городской поликлиники № 220

Здравствуй, доктор! Недавно услышала, что надо измерять давление на двух руках. Так ли это? Скажите, как правильно измерять давление? Влияет ли на показатели положение тела, можно ли разговаривать во время этого процесса?

Тамара Котова,
жительница района Некрасовка

Перед тем, как начать измерять давление, нужно пять минут находиться в спокойном состоянии — посидеть или полежать. Затем нужно измерить давление сначала на левой, а затем на правой руке и посмотреть, где показатели будут выше. Далеко не все знают, что давление на руках у человека разное. Нужно ориентироваться на ту руку, где показатели выше. Когда вы это определили, то на руке, где давление было выше, измерьте его еще дважды. После проведенных исследований необходимо посчитать средний показатель — это и будет

ваше давление. Положение тела при проведении процедуры на давление не влияет, можно и лежать, и сидеть. При этом если вы готовились к измерению давления лежа, то резко

вставать крайне нежелательно. Другими словами, положение тела менять не следует. Разговаривать во время процесса не рекомендуется ни вам, ни окружающим. В момент измерения артериального давления

Среди факторов, провоцирующих повышение давления, — нервно-психические перегрузки

человек должен находиться в максимально спокойной, без раздражающих факторов, тихой обстановке. Важно также учесть, что манжету тонометра надо размещать на два-три сантиметра выше локтевого изгиба. Накладывают ее плотно, но не пережимая руку. Трубка аппарата должна находиться посередине руки с внутренней стороны. А после измерения давления надо дать руке отдохнуть хотя бы пять минут.

Доктор, подскажите, есть ли какие-то показатели, которые можно назвать нормой для артериального давления?

Дмитрий Кобрин,
житель района Лосиноостровский

Согласно последним рекомендациям, верхней границей нормального артериального давления считается 130 на 80. Безусловно, у каждого человека есть своя норма давления. «Правильные» показатели сугубо индивидуальны. Например, на давление влияет конституция человека. У астеников (*тип строения тела, для которого характерны высокий рост и худощавость.* — «ВМ») оно будет пониженное, для них норма — это 100 на 60. Сильное превышение показателей артериального давления или его понижение считается отклонением.

Добрый день! Хотел бы узнать, почему давление меняется?

Растет или понижается. От чего это зависит?

Никита Татарин,
житель района Гольяново

На изменение артериального давления влияет множество факторов. В числе тех, на которые мы не можем никак повлиять, — возраст, наследственность и окружающая среда. Но есть и те, что мы способны изменить, например, давление может меняться из-за ожирения, а также если человек

курит, употребляет в пищу много соли, злоупотребляет алкоголем, неправильно питается, ест много жирной пищи, ведет малоподвижный образ жизни. Неправильное питание, например, способствует образованию избыточного холестерина, который откладывается на стенках сосудов. Просвет в них сужается, что мешает току крови. Среди факторов, провоцирующих повышение артериального давления, — нервно-психические или физические перегрузки, резкая отмена некоторых лекарств, понижающих артериальное давление, употребление пищи или напитков, содержащих вещества, способствующих повышению артериального

давления, — кофе, шоколад, сыр, икра и другие. Так, любимая многими икра, как правило, содержит большое количество соли, переизбыток которой меняет структуру артерий — сосуды становятся хрупкими, их эластичность ухудшается. Имеют большое значение и психосоциальные факторы. Надо понимать, что психический стресс вызывает усиление выброса гормонов, которые увеличивают сосудистый тонус, повышают сердечный выброс, ускоряют сердечные сокращения и, как следствие, ведут к повышению артериального давления.

Скажите, доктор, а что может способствовать нормализации давления?

Светлана Аверина,
жительница района Крылатское

Для нормализации давления необходимо соблюдать режим дня, ложиться спать вовремя, по возможности избегать стрессовых ситуаций, скорректировать свое питание. В рацион обязательно должны входить продукты, имеющие в составе кальций, калий

Уважаемые читатели! Если у вас есть вопросы на медицинскую тематику, вы можете отправить их на нашу электронную почту nedelya@vm.ru или на почтовый адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2, «Вечерка»

☎ **Сделайте** на конверте пометку «Московский врач» и укажите телефон для связи. И помните: врач не ставит диагнозы без личного приема.

и магний. Калий, снижающий негативное влияние натрия, содержится в картофеле, моркови, бананах, кураге, грецких орехах. Немало кальция в луке и капусте, но лучше всего он усваивается из бобовых. А магний, укрепляющий стенки кровеносных сосудов, есть в молоке, мясе, ягодах и орехах. Кроме того, я рекомендую отказаться от вредных привычек, в меру работать и отдыхать — должен быть баланс. Также нормализовать давление поможет медикаментозная терапия, но назначить препараты может только врач. Важно понимать — самолечение опасно!

Подготовила **Марьяна Шевцова** nedelya@vm.ru

Артериальное давление важно контролировать в любом возрасте



Ждите, к вам придет «Мосгаз»



**СПРОСИТЕ
НИКИТИЧА**

Анатолий Сидоров
обозреватель «ВМ»
a.sidorov@vm.ru

алисты АО «Мосгаз»: «В связи с изменениями в законодательстве с 1 сентября 2023 года техническое обслуживание газового оборудования

в Москве осуществляет газораспределительная организация — АО «Мосгаз»... Проведение технического обслуживания и ремонта внутридомового и технического обслуживания внутриквартирного газового оборудования в многоквартирных домах осуществляется на основании единого договора, заключаемого управляющей жилищным фондом организацией с АО «Мосгаз». Так что заключать договоры в частном порядке нет необходимости.

Никитич, получил указание от АО «Мосгаз» — «до 31 декабря 2023 года необходимо заключить (перезаключить) договор о техническом обслуживании газового оборудования с АО «Мосгаз». Подскажи, куда мне бежать? Николай Смирнов, улица Малыхитовая (СВАО)

Николай Иванович, бежать никуда не надо. Договор за вас заключит руководство компании, которая управляет домом. Так на запрос «Вечерки» ответили специ-



Договор с АО «Мосгаз» заключает руководство УК, а не жильцы

Никитич, ко мне пришел электрик из нашей управляющей компании и сказал, что электропровод, через который запитана моя квартира, устарел и его надо поменять на современный кабель. Дом наш — ЖСК. Что мне делать? Анна Прохорова

Анна, вот пусть электрик, который указал вам на недостаток в системе электропитания вашей квартиры, сам и исправит его. Ведь кабель от электроплиты в коридоре и до распределительной коробки в вашей квартире является частью ОБЩЕДОМОВОГО имущества. Независимо от того, каким способом управляется ваш дом. Вы платите за содержание общего имущества. За ваши деньги вам и обязаны заменить энергоподающий кабель.

Никитич, в квитанции на оплату коммунальных услуг есть графа «содержание жилого помещения». За какое такое «содержание моего помещения» я плачу? Екатерина Мокрякова

Уважаемая Екатерина Владимировна, в графе «содержание жилья» указывают все расходы, связанные с обслуживанием жилого

ОБ АВТОРЕ

Журналист Анатолий Никитич Сидоров — специалист по вопросам ЖКХ. Постоянные читатели «Вечерки» знают, что к нему можно обратиться с любой проблемой, касающейся этой сферы жизни, и наш Никитич непременно ответит, а если нужно — и поможет. Пишите ему по адресу a.sidorov@vm.ru или на адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2, с пометкой «Никитичу».

помещения. Они включают в себя ремонт, содержание общедомовых помещений и лифтов, уборку, утилизацию отходов и обслуживание систем отопления, вентиляции и водоснабжения. Познакомьтесь с Жилищным кодексом, где сказано, что в МКД общее имущество обслуживается за счет собственников. Ваша обязанность оплачивать работы по содержанию дома прописана в вашем Договоре с управляющей компанией (УК). Прочтите его внимательно.

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

24 ФИЛИАЛА В МОСКВЕ.
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ.

583-я проба — 4500 р. за 1 г. 750-я проба — 6500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки — дорого.

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» — одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному образцу. Ориентир на цену золотавалютной биржи, современный и точный процесс оценки.

1. Разбираем, чем это лучше ломбарда. Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Также ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего

золота или ювелирных изделий, наличными или на карту мгновенно.

2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

24 филиала по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровке, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

3. Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится

в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны.

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73 000 руб. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 ДО 20:00 ● м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») ● м. «Смоленская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») ● м. «Китай-город», Б. Спасолинический пер., 1 ● м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 ● м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 ● м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 ● м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, 1/2 ● м. «Беляево», ул. Профсоюзная, 104 ● м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») ● м. «Павелецкая», ул. Валовая, 2-4/44, стр. 1 ● м. «Славянский бульвар», Славянский бул., 5, корп. 1 ● м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 ● м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 ● м. «Дмитровская», Бутырская ул., 97 ● м. «Котельники», Новорязанское ш., 1А ● м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 ● м. «Полянка», ул. Большая Полянка, 30 ● м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т, 3 ● м. «Беляево», ул. Миклухо-Маклая, 47А ● м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 ● м. «Улица Академика Янгеля», ул. Академика Янгеля, 2 ● м. «Теплый Стан», Новоясеневский пр-т, 2 Б, стр. 2 ● м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23 А

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. к оценке!



Не изменять самому себе

АКТЕР ЕВГЕНИЙ АНТРОПОВ СНЯЛСЯ В ИСТОРИЧЕСКОМ ДЕТЕКТИВНОМ СЕРИАЛЕ «ЦЕРБЕР», ПРЕМЬЕРА КОТОРОГО СОСТОЯЛАСЬ НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ. КОРРЕСПОНДЕНТ «ВМ» ПОВОРОРИЛА С АРТИСТОМ О ТВОРЧЕСКОМ ПУТИ

Фильмография Евгения Антропова включает более 70 работ. Скоро список пополнит роль в сериале «Куколка», съемки которого завершились на днях. Дебютировал актер в 2007 году, исполнив главную роль в фильме Алексея Мизгирева «Кремень».

Что дало участие в фильме?

Мощный старт. Это был прекрасный первый опыт у отличного режиссера. Благодаря чему меня заметили. Шестнадцать лет назад все было иначе. Помню даже, как афишу рисовали. И было не так много мест, где можно посмотреть новое кино. Главной платформой были фестивали да гастроли с лентой по стране. Мы ездили по кинотеатрам, общались со зрителями. Было интересно.

Вы создали десятки образов, порой противоречивых, как Кайзер в сериале «Киллер». Бывает, что восприятие аудитории героя не совпадает с вашим?

Да. Не люблю лобового прочтения и персонажей-функции.

Порой зрители не считывают причинно-следственных связей в истории героя. «Он такой отмороженный!» — это все, что человек увидел в моем персонаже. Причем считает это комплиментом. А я сделал все, чтобы Кайзер таким не казался. Есть у него отклонения? Безусловно, психика расшатана. Но он не отрицательный персонаж, хоть и совершает ужасные поступки. Если бы был «собакой бешеной», по законам драматургии его бы убрали другие, но это не так.

А я по законам интервью должна спросить: вы с детства мечтали играть в кино?

Да, всегда связывал с этим свою жизнь. В театр ходил

редко, мне было там тоскливо. Хотя спустя годы понял, что это не всегда так. Куда привлекательнее были советские фильмы, которые смотрела моя мама. Мы их и теперь пересматриваем. То кино связано с атмосферой детства. Какими бы трудными ни были времена, детям кажется, что все безопасно и спокойно, счастливо. И советские фильмы шикарно сняты. Безупречная работа актеров, режиссеров,

сценаристов, операторов... Человек смотрит кино, которое знает наизусть, когда в нем все прекрасно. Ценят в первую очередь исполнение. По этой же причине люди ходят и на спектакли, концерты. Получается, важно только, как исполнять.

Какой подход к профессии вам близок?

Профессиональный. Мы тратим годы обучения на то, чтобы уходить от себя, искать себя в ком-то другом. Не близок довольно распростра-

ненный сейчас подход, когда можно сесть на одного конька и успешно скакать на нем. Это приводит к тому, что одна из самых нескучных профессий становится невероятно скучной. Но у каждого свой путь. Ты идешь себе тихой сапой, занимаешься своим делом и оказываешься где-то ну-жен. Когда приходишь к людям, которые раньше этого не видели, со своими масштабными планками и гамбургским счетом к профессии, как правило, поражаются все.

И я, и ребята, у которых такой же подход, знаем, все сразу по-другому включаются. До этого стояли, дурачились, а тут оживляются. Своей работой ты воздействуешь на всех. Можно долго что-то рассказывать и ничего не сделать. А можно ничего не говорить, просто сыграть — и в этого попало, и в другого... Только так: не бояться и не изменять самому себе.

Когда что-то не нравится, не хочется изменить это силой?

Нет. Лучшее воздействие — примером. Помните фильм

«Человек с бульвара Капуцинов»? Там Джонни Фест, герой Андрея Миронова, приехал в хаос салуна на Диком Западе. Попил молочка, получил по шам и не обиделся, принес людям кинематограф и сделал их добрее. Своим примером поменял общество. На время уехал, и все вернулось обратно.

Да и другой человек успел их растлить. Вот два примера двухдуш и результата, который они оставляют. Тут есть и в чистом виде религиозный под-

текст. По сути — те же жизнь и смерть. Ты приходишь с тем, что тебе дано. Делиться этим с людьми, которых принимаешь, какими бы те ни были. И движешься дальше. Все, что можешь — делиться тем, что имеешь, но не менять насильно.

Но окружение влияет...

Если больше занимаешься собой, будет в хорошем смысле «все равно», что творится вокруг. Это не про то, чтобы быть безучастным. Но если кто-то обвиняет тебя в пассивности, он тем самым оправдывает свою активность. Твоя жизнь — твой выбор. Но не нужно лишать меня моего. А если тебя что-то раздражает в человеке, то оно есть и в тебе, но ты это в себе не принимаешь либо не прорабатываешь. Этому надо уделить внимание.

Знаю, вы пишете стихи. Важны актуальные сюжеты?

Если писать на злобу дня, скажем, о том, что перекрыли Покровку, это будет стихотворение на момент. А если о том, что случилось в этих обстоятельствах, например, у прораба, рассказка и жизненное перипетии. Важно, чтобы было понятно, что случилось. Причем не в плане сюжета, а в глобальном смысле, даже что произошло с автором, почему стихотворение появилось на свет. У Александра Башлачева (поэт и музыкант. — «ВМ») есть строчки: «Я люблю оттого, что болит, или это болит оттого, что люблю?» — и у меня нет к ним вопросов, ни одного...

Но порой я думаю: что интересно сегодняшним зрителям, читателям? Что у них болит? По идее, что и всегда, ничего не меняется — у нас не вырастают новых ручек, ножек, мозг не делится на четыре полушария. И вроде все так же, да не так. Искусство — то, что было актуальным вчера и будет завтра.



3 апреля. Евгений Антропов на премьере «Сансары»

Я так играю

ДОСЬЕ

Евгений Антропов родился 17 сентября 1986 года в Москве. Окончил ГИТИС, курс Леонида Хейфеца, в 2008 году. Сейчас в его фильмографии более 70 ролей в кино и сериалах, включая: «Многоэтажка», «Перевал Дятлова», «1941. Крылья над Берлином», «Город» и другие.

Евгений Антропов (Антон) и Анастасия Безбородова (Зина) в фильме «Кремень» режиссера А. Мизгирева



В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро
 09.00, 12.00 Новости с субтитрами
 09.20 АнтиФейк 16+
 10.00 Жить здорово! 16+
 10.50 Информационный канал 16+
 12.15 Информационный канал 16+
 15.00 Новости с субтитрами
 15.15 Давай поженимся! 16+
 16.05 Мужское / Женское 16+
 17.00 Информационный канал 16+
 18.00 Вечерние новости с субтитрами
 18.30 Информационный канал 16+
 19.55 Куклы наследника Тутти 16+
 21.00 Время
 22.00 **ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ** [S] 16+
 23.00 Большая игра 16+
 00.00, 00.45, 01.30, 02.15, 03.05, 03.55 Подкаст. Лаб 16+
 03.00 Новости

ДОВЕРИЕ

06.00 **МУЛЬТИУТРО** 0+
 06.15, 07.20, 00.25, 02.30, 03.05, 04.05, 05.00 Мой район. Навигатор 16+
 06.25 Мой район. Энциклопедия. Рабочий и колхозница 12+
 06.55 Мой район. Энциклопедия. Холодильник Зил 12+
 07.30 Песни нашего кино 12+
 08.00 **ЗАСТАВА В ГОРАХ** (СССР, 1953) 12+
 09.45 Тайны нашей эстрады 12+
 10.10, 03.20 Тайны кино 12+
 11.00 **ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ** (СССР, 1965) 12+
 12.40 **ЧАСТНОЕ ЛИЦО** (СССР, 1980) 12+
 13.50, 22.45 **СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ** 12+
 15.35 **ЩИТ И МЕЧ** 12+
 17.00 Тайны кино. Щит и меч 12+
 17.50 Звезды советского экрана 12+
 18.20 **САМОЕ ГЛУПОЕ УБИЙСТВО** (Великобритания, 1964) 16+
 20.00 **ЗА НАМИ МОСКВА** (СССР, 1967) 12+
 21.30 **ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ** (СССР, 1981) 12+
 00.35 Мой район. Энциклопедия. Граненый стакан 12+
 01.00 **ЭЙ, УБИЙСТВО!** (Великобритания, 1964) 16+
 02.40 Мой район. Энциклопедия. Спектакль на весь день 12+
 04.15 Мой район. Энциклопедия. Паспорт 12+
 04.40 Мой район. Энциклопедия. Курьер 12+
 05.15 Мой район. Энциклопедия. Парк Горького 12+
 05.40 Мой район. Энциклопедия. Я на велике 12+

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, 17.30 60 минут 12+
 14.00 Вести
 14.30, 21.05 Вести. Местное время
 14.55 Наши 12+
 16.00 Вести
 16.30 Малахов 16+
В программе Андрея Малахова зритель ждет встречи, которые тронут сердце, и герои, которые открывают душу. Чем живет большая страна, каких свершений добиваются наши люди, какие испытания приходится им преодолевать, какие духовные открытия происходят в их жизни — обо всем этом откровенно расскажут гости программы...
 20.00 Вести
 21.20 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 16+
 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
 02.05 **СКЛИФОВСКИЙ** 12+
 04.05 **МОРОЗОВА** 16+

ТВ-3

06.00 Утренние гадания 16+
 06.15 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
 08.00 Хорошие новости с Василисой Володиной 16+
 08.15, 08.45, 17.15, 17.45, 18.15, 19.00 Слепая 16+
 09.15 Утренние гадания 16+
 09.30 Гадалка 16+
 10.00 Гадалка 16+
 10.45 Гадалка 16+
 11.15 Знаки судьбы 16+
 11.50 Знаки судьбы 16+
 12.20 Гороскоп от Василисы Володиной 16+
 12.25 Мистические истории 16+
 13.30 Охотники за привидениями 16+
 14.00 Охотники за привидениями 16+
 14.30 Кадони шоу 16+
 15.30 Гадалка 16+
 16.15 Гадалка 16+
 16.45 Гадалка 16+
 19.30 **ШВАБРА** 16+
 20.30 **ЛЕСНИК** 16+
 21.30 **ЛЕСНИК** 16+
 22.30 **ЛЕСНИК** 16+
 23.30 Вы поете великолепно 16+
 01.00 **КУКЛЫ КОЛДУНА** 16+
 01.45 **КУКЛЫ КОЛДУНА** 16+
 02.30 **КУКЛЫ КОЛДУНА** 16+
 03.15 **КУКЛЫ КОЛДУНА** 16+
 04.00 **КУКЛЫ КОЛДУНА** 16+
 04.45 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
 08.10 Большое кино. Мимино 12+
 08.45 **СЛЕПОЙ МЕТОД** 12+
 10.45 Петровка, 38 16+
 10.55 Городское собрание 12+
 11.30 События
 11.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. МЕРТВЫЕ ДУШИ** 12+
 13.40 Мой герой. Олег Рой 12+
 14.30 События
 14.55 Город новостей
 15.10 **48 ЧАСОВ** 16+
 16.55 Прощание. Николай Еременко 16+
 17.50 События
 18.10 **ПИАНИСТКА** 12+
 22.00 События
 22.35 Карты, деньги, два звонка 16+
 23.05 Знак качества 16+
 00.00 События. 25-й час
 00.30 Петровка, 38 16+
 00.45 Неизвестный Берия 16+
 01.25 Ворошилов против Тухачевского. Маршал на заклание 12+
 02.05 Троицкий против Сталина 12+
 02.45 **ПИАНИСТКА** 12+
 04.15 Большое кино. Мимино 12+
 04.40 Виктор Павлов. Голубиная душа 16+
 05.20 Мой герой. Олег Рой 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних 16+
 07.30 Давай разведемся! 16+
 08.30 Тест на отцовство 16+
 10.40 Понять. Простить 16+
 11.45, 00.30 Порча 6+
Матвей обнаружил дома свою маму в неадекватном состоянии. Мама кричала от боли, и рядом была змея. Матвею казалось, на его семье порча — недавно от сердечного приступа скончался его отец. Но Тамара определила, что порчу сделали на мать Матвея...
 12.55, 01.25 Знахарка 16+
 13.30 Верну любимого 16+
 14.05 Голоса ушедших душ 16+
 14.40 **ДАЛЕКАЯ И БЛИЗКАЯ** (Россия, 2023) 16+
 19.00 **МЕЖДУ СВЕТОМ И ТЕНЬЮ** (Россия, 2022) 16+
 23.20 Понять. Простить 16+
 01.50 Верну любимого 16+
 02.20 Голоса ушедших душ 16+
 02.45 Тест на отцовство 16+
 04.25 Давай разведемся! 16+
 05.15 6 кадров 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

06.30, 01.55 Даты, определившие ход истории
 07.05 Невский ковчег
 07.35 Черные дыры. Белые пятна
 08.15 Почерк эпохи с Кириллом Кяро
 08.45 **ПРЕМЬЕРА В СОСНОВКЕ** (СССР, 1986)
 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
 10.15 Наблюдатель
 11.10, 00.55 XX век. Композитор Серафим Туликов. 1981
 12.10 Макарыч
 12.45 Новости. Подробно. АРТ
 13.30 Престольный праздник
 14.15, 14.35, 14.55, 23.55, 00.15, 00.35 **ПОРУС**
 15.15 Иван Яковлев. Завещание учителя
 15.55 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким
 17.15 Увертюра-фантазия Ромео и Джульетта. Заслуженный коллектив России Академический симфонический оркестр Санкт-Петербургской филармонии
 18.10 Рассказы из русской истории
 19.45 Главная роль
 20.05 Правила жизни
 20.30 Спокойной ночи, малыши!
 20.45 Сулер
 21.30 Сати. Нескучная классика...
 22.10 **ВОТ ТАКИЕ ИСТОРИИ** (СССР, 1974)
 23.15 Тайные дворцы Эрмитажа
 02.25 Роман в камне

ЗВЕЗДА

05.35 **ЧЕРНЫЕ БЕРЕТЫ** (Россия, 1994) 16+
 07.00 Сегодня утром 12+
 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
 09.15 Открытый эфир 16+
 11.00 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA** 12+
 12.25, 13.25, 15.05, 15.20, 17.15, 03.35 **ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ** 16+
 15.00 Военные новости 16+
 18.00 Лучшие самолеты Сухог. Су-27 16+
 18.50 Специальный репортаж 16+
 19.55 По горячим следам 16+
 20.10 Ищу своих 12+
 21.00 Открытый эфир 16+
 22.45 Между тем с Наталией Метлиной 12+
 23.15 **В ТРУДНЫЙ ЧАС** (Н/ст им. Горького, 1961) 12+
 01.10 **СЧАСТЬЕ ТЫ МОЕ** 16+
 02.40 Фундаментальная разведка

НТВ

04.50 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+
 06.30 Утро. Самое лучшее 16+
 08.00 Сегодня
 08.25 **ПЕС** [S] 16+
 10.00 Сегодня
 10.35 **ПЕС** [S] 16+
 13.00 Сегодня
 13.25 Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.20 Сегодня в Москве
 16.45 За гранью 16+
 17.50 ДНК 16+
 19.00 Сегодня
 20.00 **БАЛАБОЛ** [S] 16+
 22.15 **ЛИХАЧ** [S] 16+
 23.35 Сегодня в Москве
 00.00 **ЛИХАЧ** [S] 16+
 00.55 **ЗОЛОТО ЛАГИНА** [S] 16+
 03.30 **СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА** [S] 16+

СТС

06.00 Ералаш 0+
 06.55 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 16+
 07.25 **ПРОСТОКВАШИНО** 0+
 07.40 **НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ** 6+
 08.00 100 мест, где поесть 16+
 09.00 Шоу Уральские пельмени 16+
 10.25 **СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ** (Россия, 2015) 16+
 12.40 **МОЙ ПАПА — ВОЖДЬ** (Россия, 2022) 6+
 Режиссер Егор Кончаловский. В ролях: Дмитрий Нагиев, Егор Тимшанин, Елисей Степанов и др.
Капитан Петров возвращается из плавания десять лет спустя, но из-за потери памяти он считает себя вождем африканского племени. Теперь ему нужно заново привыкнуть к цивилизации и завоевывать доверие близких...
 14.40 **МАФИЯ — ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ** 16+
 19.00 **МАФИЯ — ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ** 16+
 19.30 **МАФИЯ — ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ** 16+
 20.00 Супериндязя 16+
 22.00 Полный блэкаут 16+
 23.15 Полный блэкаут 16+
 00.05 Кино в деталях с Федором Бондарчуком 18+
 01.10 **СЕЛФИ** (Россия, 2017) 16+
 03.05 **БРАТЬЯ** 16+
 05.10 6 кадров 16+
 05.20 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
 05.50 Ералаш 0+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 03.35 Самые шокирующие гипотезы 16+
 06.00 С бодрым утром! 16+
 08.30 Новости 16+
 09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 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 Засекреченные списки 16+
 16.30 Новости 16+
 17.00 Тайны Чапман 16+
 19.30 Новости 16+
 20.00 **ВИКИНГИ** (Швейцария — Германия — ЮАР, 2014) 16+
 21.55 Водить по-русски 16+
 23.00 Новости 16+
 23.30 Документальный спецпроект 16+
 00.30 **ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ** (США, 2013) 18+
 04.20 Тайны Чапман 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

06.00 Спортивный век 12+
 06.30 Все о главном 12+
 07.00, 13.00, 14.55, 17.00, 21.30, 03.55 Новости
 07.05, 21.35, 00.45 Все на Матч! Прямой эфир
 09.55 Художественная гимнастика. Кубок России. Финал
 12.40 Специальный репортаж 12+
 13.05 Есть тема!
 14.25 Спортивный век 12+
 15.00 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 6+
 15.30 Громко Прямой эфир
 16.30 Коби Брайант: Черная Мамба 12+
 17.05 Коби Брайант: Черная Мамба 12+
 18.05 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 6+
 19.15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Динамо (Москва) — Рубин (Казань)
 22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Торино — Аталанта. Прямая трансляция
 01.25 Волейбол. Чемпионат России. Парг Суперлига. Женщины. Динамо-Ак Барс (Казань) — Ленинградка (Санкт-Петербург) 6+
 03.25 Что за спорт? 12+
 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ПАРМА (Пермский край) — МБА (Москва) 6+

ПРОЕКТ

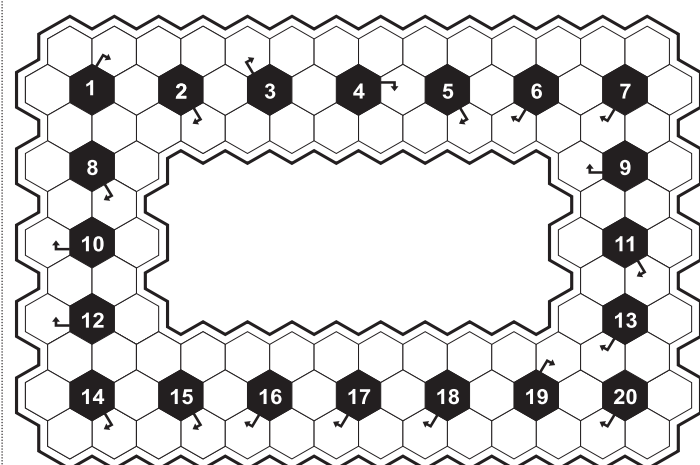


Актриса Анастасия Уколова в многосерийном фильме «Куколка»

Ну просто куколка!

В Санкт-Петербурге завершились съемки многосерийного фильма режиссера Егора Анашкина «Куколка». Первыми сериал увидят подписчики онлайн-кинотеатра Кинопоиск в 2024 году, а телепремьеру покажет канал «Россия». В главной роли снялась обворожительная Анастасия Уколова.

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ



Вписывайте слова по часовой стрелке, начиная с помеченной клетки.

- Синий шерстяной ... на офицере российского флота.
- Привести исторический ... 3. Бессмертное творение.
- Где Александр Герцен основал «Вольную русскую типографию»?
- Ляп певца.
- Ветеранская побрякушка.
- Командир казачьего звучания.
- Что с космодрома стартует?
- На чем готовят шашлык?
- Деталь карданной передачи.
- Стопроцентная явка зрителей.
- «Визитная карточка» трепака.
- Повесть «Крейцера ...» экранизировал Михаил Швейцер.
- Какой напиток варят из сухофруктов?
- Кто устроил бал, королевой на котором стала болгарская Маргарита?
- Процесс съемок телепередачи.
- Затерянный ... в океане.
- Снег, выпавший только что.
- Какая страна поделена на воеводства?
- Послевкусие порождения.

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро
 09.00, 15.00 Новости с субтитрами
 09.20 АнтиФейк 16+
 10.00 Жить здорово! 16+
 10.50 Информационный канал 16+
 12.00 Новости с субтитрами
 12.15 Информационный канал 16+
 15.15 Давай поженимся! 16+
 16.05 Мужское / Женское 16+
 17.00 Информационный канал 16+
 18.00 Вечерние новости с субтитрами
 18.30 Информационный канал 16+
 19.55 Куклы наследника Тутти 16+
 21.00 Время
 22.00 **ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ** [S] 16+
 23.00 Большая игра 16+
 00.00, 00.45, 01.30, 02.15, 03.05, 03.55 Подкаст. Лаб 16+
 03.00 Новости

ДОВЕРИЕ

06.10, 07.25, 00.15, 02.20, 03.00, 03.55, 05.05 Мой район. Навигатор 16+
 06.20, 06.30, 07.00 Мой район. Энциклопедия 12+
 07.35 Звезды советского экрана 12+
 08.05 **ЦИТ И МЕЧ** 12+
 09.30 Тайны нашей эстрады 12+
 09.55, 17.00, 03.10 Тайны кино 12+
 10.45 **ЗА НАМИ МОСКВА** (СССР, 1967) 12+
 12.15 **ЧАСТНОЕ ЛИЦО** (СССР, 1980) 12+
 13.30, 22.45 **СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ** 12+
 15.05 **ЦИТ И МЕЧ** 12+
 17.50 Звезды советского экрана 12+
 18.20 **ЭЙ, УБИЙСТВО!** (Великобритания, 1964) 16+
 20.00 **ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ** (СССР, 1965) 12+
 21.35 **ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ** (СССР, 1981) 12+
 00.25 Мой район. Энциклопедия. Шахматы 12+
 00.55 **САМОЕ ГЛУПОЕ УБИЙСТВО** (Великобритания, 1964) 16+
 02.35 Мой район. Энциклопедия. Метро. Ночная смена 12+
 04.05 Мой район. Энциклопедия. Храм Василия Блаженного 12+
 04.35 Мой район. Энциклопедия. Девушка без адреса 12+
 04.55 Мой район. Энциклопедия. 5 самых красивых новых станций метро 12+
 05.15 Мой район. Энциклопедия. Реклама 12+
 05.45 Мой район. Энциклопедия. Тайны фасадов 12+

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, 17.30 60 минут 12+
 14.00 Вести
 14.30, 21.05 Вести. Местное время
 14.55 Наши 12+
 16.00 Вести
 16.30 Малахов 16+
 20.00 Вести
 21.20 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 16+
 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
 02.05 **СКЛИФОВСКИЙ** 12+
 04.05 **МОРОЗОВА** 16+

ТВ-3

06.00 Утренние гадания 16+
 06.15, 05.30 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
 08.15 Слепая 16+
 08.45 Слепая 16+
 09.15 Утренние гадания 16+
 09.30 Гадалка 16+
 10.00 Гадалка 16+
 10.45 Гадалка 16+
 11.15 Знаки судьбы 16+
 11.50 Знаки судьбы 16+
 12.20 Гороскоп от Василисы Володиной 16+
 12.25 Мистические истории 16+
 13.30, 14.00 Охотники за привидениями 16+
 14.30 Кадони шоу 16+
 15.30 Гадалка 16+
 16.15 Гадалка 16+
 16.45 Гадалка 16+
 17.15 Слепая 16+
 17.45 Слепая 16+
 18.15 Слепая 16+
 19.00 Слепая 16+
 19.30 **ШВАБРА** 16+
 20.30, 21.30, 22.30 **ЛЕСНИК** 16+
 23.30 **БЫВШАЯ** (Россия, 2021) 18+
 01.15 О здоровье: Понарошку и всерьез 16+
 01.45 О здоровье: Понарошку и всерьез 16+
 02.00 О здоровье: Понарошку и всерьез 16+
 02.30 О здоровье: Понарошку и всерьез 16+
 03.00 О здоровье: Понарошку и всерьез 16+
 03.15 О здоровье: Понарошку и всерьез 16+
 03.45 О здоровье: Понарошку и всерьез 16+
 04.15 О здоровье: Понарошку и всерьез 16+
 04.30 О здоровье: Понарошку и всерьез 16+
 05.00 О здоровье: Понарошку и всерьез 16+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
 08.10 Доктор И... 16+
 08.40 **СЛЕПОЙ МЕТОД** 12+
 10.40 Актерские драмы. Нет жизни без тебя 16+
 11.30 События
 11.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. МЕРТВЫЕ ДУШИ** 12+
 13.40 Мой герой. Дмитрий Быковский 12+
 14.30 События
 14.55 Город новостей
 15.10 **48 ЧАСОВ** 16+
 16.55 Прощание. Борис Невзоров 16+
 17.50 События
 18.10 **ПИАНИСТКА-2** 16+
 22.00 События
 22.35 Закон и порядок 16+
 23.05 Татьяна Бестаева. Разлучница 16+
 00.00 События. 25-й час
 00.30 Петровка, 38 16+
 00.45 Московская паутина. Взорвать фюрера 16+
 01.25 90-е. Время мордоделов 16+
 02.05 Сталин против Троицкого 16+
 02.45 **ПИАНИСТКА** 12+
 04.15 Большое кино. Сказ про то, как царь Петр арапа женил 12+
 04.40 Актерские драмы. Нет жизни без тебя 16+
 05.20 Мой герой. Дмитрий Быковский 12+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
 07.15 Давай разведемся! 16+
 08.15 Тест на отцовство 16+
 10.25 Понять. Простить 16+
 11.30 Порча. Немытое стекло. Телефонный звонок 16+
 12.35 Знахарка 16+
 13.10 Верну любимого 16+
 13.45 Голоса ушедших душ 16+
 14.20 Твой Домашний доктор 16+
 14.35 **ГРЫМЗА** (Россия, 2021) 16+
 19.00 **НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ ДОКТОРА КАЛИСТРАТОВОЙ** (Россия, 2021) 16+
 23.20 Понять. Простить 16+
 00.30 Порча 16+
 01.25 Знахарка 16+
 01.50 Верну любимого 16+
 02.20 Голоса ушедших душ 16+
 02.45 Тест на отцовство 16+
 04.25 Давай разведемся! 16+
 05.15 6 кадров 16+
 05.45 По делам несовершеннолетних 16+

КУЛЬТУРА

06.30, 01.40 Даты, определившие ход истории
 07.05, 16.10 Ступени Цивилизации. Математика и подъем цивилизации. Мир в движении. Дифференциалы и интегралы
 08.05, 19.00 Почерк эпохи с Кириллом Кяро
 08.35 Жизнь и судьба
 08.55, 22.10 **ВОТ ТАКИЕ ИСТОРИИ** (СССР, 1974)
 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
 10.15 Наблюдатель
 11.10, 00.55 XX век. Марафон Олега Басилашвили. 1994
 12.00 Роман в камне
 12.45 Новости. Подробно. Книги
 13.00 Жизнь замечательных идей. Мир запахов
 13.30 Тайные дворцы Эрмитажа
 14.15, 14.35, 14.55, 23.55, 00.15, 00.35 **ПОРУС**
 15.15 100 лет со дня рождения Владимира Тендрякова
 17.15 Настоящее-прошедшее. Поиски и находки. Вокруг света на Неве и Надежде
 17.45, 02.05 К 85-летию со дня рождения Юрия Темирканова
 19.45 Главная роль
 20.00 Торжественное открытие XXIV Международного телевизионного конкурса юных музыкантов Щелкунчик. Трансляция из КЗЧ
 23.15 Тайные дворцы Эрмитажа

ЗВЕЗДА

05.10, 12.25, 13.25, 15.05, 15.25, 17.15, 03.35 **ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ** 16+
 07.00 Сегодня утром 12+
 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
 09.15 Открытый эфир 16+
 11.00, 23.15 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA** 12+
 15.00 Военные новости 16+
 18.00 Лучшие самолеты Сухог. Су-34 16+
 18.50 Специальный репортаж 16+
 19.55 По горячим следам 16+
 20.10 Улика из прошлого 16+
 21.00 Открытый эфир 16+
 22.45 Между тем с Натальей Метлиной 12+
 00.40 **СЧАСТЬЕ ТЫ МОЕ** 16+
 02.55 Битва за Севастополь 16+

НТВ

04.50 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+
 06.30 Утро. Самое лучшее 16+
 08.00 Сегодня
 08.25 **ПЕС** [S] 16+
 10.00 Сегодня
 10.35 **ПЕС** [S] 16+
 13.00 Сегодня
 13.25 Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.20 Сегодня в Москве
 16.45 За гранью 16+
 17.50 ДНК 16+
 19.00 Сегодня
 20.00 **БАЛАБОЛ** [S] 16+
 22.15 **ЛИХАЧ** [S] 16+
 23.35 Сегодня в Москве
 00.00 **ЛИХАЧ** [S] 16+
 00.55 **ЗОЛОТО ЛАГИНА** [S] 16+
 03.30 **СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА** [S] 16+

СТС

06.00, 05.50 Ералаш 0+
 06.55 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 16+
 07.25 **ПРОСТОКВАШИНО** 0+
 07.40 **НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ** 6+
 08.00, 18.30, 19.00, 19.30 **МАФИЯ — ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ** 16+
 09.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
 10.35 Суперниндзя 16+
 13.45 **30 БЕЗУМНЫХ ЖЕЛАНИЙ** (США, 2018) 16+
 Режиссер Питер Хатчингс
 В ролях: Мейзи Уильямс, Эйса Баттерфилд и др.
Мнительный Келвин придумывает себе несуществующие болезни — его преследуют мысли о скорой смерти. Врач считает его ипохондриком и рекомендует посетить группу психологической поддержки для людей с онкологическими заболеваниями...
 15.45 **ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ** (США, 2017) 16+
 20.00 **УДАРНАЯ ВОЛНА** (Китай — Гонконг, 2017) 16+
 22.20 **УДАРНАЯ ВОЛНА. БИТВА ЗА ГОНКОНГ** (Китай — Гонконг, 2020) 16+
 00.55 **ВАЛЬГАЛЛА. РАГНАРЕК** (Дания — Норвегия — Швеция — Исландия, 2019) 12+
 02.45 **ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ** 16+
 05.00 6 кадров 16+
 05.20 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
 06.00 С бодрым утром! 16+
 08.30 Новости 16+
 09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
 10.00 **СОВБЕЗ** 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 Засекреченные списки 16+
 16.30 Новости 16+
 17.00 Тайны Чапман 16+
 19.30 Новости 16+
 20.00 **ЭКВИЛИРИУМ** (США, 2002) 16+
 22.00 Водить по-русски 16+
 23.00 Новости 16+
 23.30 Знаете ли вы, что? 16+
 00.30 **ХРАНИТЕЛЬ ТАИН** (Испания — Аргентина — Германия, 2022) 18+
 03.10 Тайны Чапман 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

06.00 Спортивный век 12+
 06.30 Наши иностранцы 12+
 07.00 Новости
 07.05, 15.30, 21.45, 00.30 Все на Матч! Прямой эфир
 10.00 Новости
 10.05 Специальный репортаж 12+
 10.25 Игра миллионов 12+
 11.25 Смешанные единоборства. UFC. Бензил Дариуш против Армана Царукяна 16+
 12.40 Специальный репортаж 12+
 13.00 Новости
 13.05 Есть тема! Прямой эфир
 14.25 Спортивный век 12+
 14.55 Новости
 15.00 География спорта. Уфа 12+
 16.25 Тони Кроос 12+
 17.00 Новости
 17.05 Тони Кроос 12+
 19.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Спартак (Москва) — Динамо (Москва)
 22.30 Дартс. Профессиональная лига. PARI Про Тур 8
 01.25 Вейлбол. Чемпионат России. PARI Суперлига. Женщины. Динамо (Москва) — Минчанка (Белоруссия) 6+
 03.25 Что за спорт? 12+
 03.55 Новости 0+
 04.00 Дзюдо. Континентальная лига. Финал 12+
 05.00 Художественная гимнастика. Кубок России. Финал 6+

СКАНВОРД

СУДЬЯ В БУТ-САХ	ВСЕГО НАВАЛОМ	КРОКОДИЛ ГЕНА ДЛЯ ЧЕБУРАШКИ	НАИЛУЧШЕЕ В СЕРВИСЕ	БУМАГА НА СТЕНАХ	МАЛЫШ ИЗ ДЕТ-ДОМА	«ЖЕЛЕЗНАЯ...»	ПРИБЕЖИЩЕ РОБИНСОНА
УСКОРИТЕЛИ ТЕСТА	ЗЕРНОВОЙ ПЛОД	ДОМ ВОЛКА	ДРУГ ЧЕЛОВЕКА	ХОХОТЛИВАЯ РЕАКЦИЯ	МОЗАИКА ИЗ ФОТОКАДРОВ	ТАТАРО-МОНГОЛЬСКАЯ АРМИЯ	КАКОМУ ТАНЦУ ПОСВЯЩЕН РОМАНС ИЗ ФИЛЬМА «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ»?
«ПОКРОЕТСЯ... ПЫЛИНКАМИ ЗВЕЗД»	НАЦИОНАЛЬНЫЙ СИМВОЛ	ФИНТ КАСКАДЕРА	«КОРОЛЬ РОК-Н-РОЛЛА»	ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА СЕМЬИ	БАБУШКИН БАЛОВЕНЬ	ЧТО БЕРУТ НА ПРОКАТ В КАРШЕРИНГЕ?	ЗА КАКИМ ЗАВЕДЕНИЕМ КУЛЬТУРЫ ЧИСЛИТСЯ АКТЕРСКАЯ ТРУППА?
ЗАГОРЕЛОЕ... ПЛЯЖНИКА	«ТРИУМФАЛЬНЫЕ ВОРОТА»	«ПЫЛЬНЫЙ ПРИЮТ» ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ					

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости с субтитрами
09.20 АнтиФейк 16+
10.00 Жить здорово! 16+
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами
19.55 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
22.00 **ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ** [S] 16+



23.00 Большая игра 16+
00.00 Подкаст.Лаб. Триггеры 16+
00.45 Подкаст.Лаб. Свидетели Эйзенштейна 16+
01.30 Подкаст.Лаб. Летописи конца времен 16+
02.15 Подкаст.Лаб. Обязательно к прочтению 16+
03.05 Подкаст.Лаб. Не лыком шиты 16+
03.55 Подкаст.Лаб. Жизнь замечательных 16+

ДОВЕРИЕ

06.10, 07.15, 00.45, 02.50, 03.30, 04.25, 05.05 Мой район. Навигатор 16+
06.20, 06.30, 07.00 Мой район. Энциклопедия 12+
07.30, 15.40 **ЦИТ И МЕЧ** 12+
09.15 Тайны нашей эстрады 12+
09.45 Тайны кино. Петровка, 38 12+
10.30, 20.00 **ПЕТРОВКА, 38** (СССР, 1980) 12+
12.05, 21.30 **ЧАСТНОЕ ЛИЦО** (СССР, 1980) 12+
13.25, 22.40 **СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ** 12+
17.00, 03.40 Тайны кино 12+
17.50 Звезды советского экрана 12+
18.20, 01.20 **УБИЙСТВО ПО АЛФАВИТУ** (Великобритания, 1965) 16+
00.55 Мой район. Энциклопедия. Памятник Гагарину 12+
03.00 Мой район. Энциклопедия. Я на велике 12+
04.35 Мой район. Энциклопедия. Московский диалект 12+
05.15 Мой район. Энциклопедия. Тройной одеколон 12+

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 60 минут 12+
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 Наши 12+
16.00 Вести
16.30 Малахов 16+
17.30 60 минут 12+
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 16+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
02.05 **СКЛИФОВСКИЙ** 12+
04.05 **МОРОЗОВА** 16+

ТВ-3

06.00, 09.15 Утренние гадания 16+
06.15 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
08.15, 08.45, 17.15, 17.45, 18.15, 19.00 Слепая 16+
09.30, 10.00, 10.45, 15.30, 16.15, 16.45 Гадалка 16+
11.15, 11.50 Знаки судьбы 16+
12.20 Гороскоп от Василисы Володиной 16+
12.25 Мистические истории 16+
13.30, 14.00 Охотники за привидениями 16+
14.30 **КАДОНИ** шоу 16+
19.30 **ШВАБРА** 16+
20.30, 21.30, 22.30 **ЛЕСНИК** 16+
23.30 **ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ** (Россия, 2006) 16+
Режиссер Николай Лебедев
В ролях: Александр Бухаров, Оксана Акиньшина, Александр Домогаров, Игорь Петренко, Юозас Будрайтис, Резо Эсадзе, Артем Семанкин, Наталья Варлей, Татьяна Лютяева, Анатолий Белый и др.
Завораживающие события сказочного фэнтези разворачиваются в языческой дохристианской Руси. Последний потомок племени Серых Псов по имени Волкодав по воле судьбы становится великим воином, призванным восстановить справедливость — защитить слабых и отомстить тем, кто уничтожил его род...
02.00 Скажи мне правду 16+
02.45 Скажи мне правду 16+
03.30 Скажи мне правду 16+
04.15 Скажи мне правду 16+
05.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
08.10 Доктор И... 16+
08.40 **СЛЕПОЙ МЕТОД** 12+
Роль как приговор 12+
10.40, 04.45 Антерские драмы.
11.00 Вести
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. КУКУШКА** 12+
13.40 Мой герой. Юлия Рутберг 12+
14.50 Город новостей
15.10 **48 ЧАСОВ** 16+
16.50 Прощание.
Савелий Крамаров 16+
18.10 **ПИАНИСТКА-3** 12+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.05 90-е. Кто правит жиром? 16+
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 Прощание.
Владислав Листьев 16+
01.30 Знак качества 16+
02.10 Смерть артиста 12+
02.50 **ПИАНИСТКА-2** 16+
04.15 Большое кино. Блондинка за углом 12+
05.20 Мой герой. Юлия Рутберг 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+
07.35, 04.20 Давай разведемся! 16+
08.35, 02.40 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.25 Понять. Простить 16+
11.50, 00.25 Порча 16+
13.00, 01.20 Знахарка 16+
13.35, 01.45 Верну любимого 16+
14.10, 02.15 Голоса ушедших душ 16+
14.45 **ЛЮБОВЬ ЗЛА** 16+
Риелтор Надежда одинока, живет с мамой, любит книги. Занавав шкафа для своей библиотеки, она знакомится со сборщиком мебели Валерием, и тот моментально разбивает ее сердце. Тамара — клиентка Надежды, хочет обменять свою квартиру, а полученную разницу от сделки отдать возлюбленному Сергею, чтобы он смог расчитаться с долгами. Светлана — одноклассница Надежды, давно разведена, воспитывает сына и строит новые отношения с Геннадием. Никто из девушек не догадывается, что общается с одним и тем же альфонсом...
19.00 **ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ** 16+
05.10 6 кадров 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

06.30, 01.40 Даты, определившие ход истории. 21 апреля 753 года до нашей эры. Основание Рима
07.05, 16.10 Ступени Цивилизации. Математика и подъем цивилизации
08.05 Почерк эпохи
08.35 Жизнь и судьба
08.55, 22.10 **ВОТ ТАКИЕ ИСТОРИИ** (СССР, 1974)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.10, 00.55 XX век. Ул. Качалова, 6. В Доме у Горького. Рассказывает Иракий Андроников. 1966
12.00 Парадоксы судьбы
12.45 Новости. Подробно. Кино
13.00 Жизнь замечательных идей
13.30, 23.15 Тайные дворцы Эрмитажа
14.15, 14.35, 14.55, 23.55, 00.15, 00.35 **ПОРУС**
15.15 Белая студия
17.15 Настоящее-прошедшее. Поиски и находки. Адмирал Макаров. Письмо к сыну
17.45, 02.05 К 85-летию со дня рождения Юрия Темирканова. Произведения Дж. Россини, Дж. Верди, П. Чайковского
18.45 110 лет со дня рождения Сергея Залыгина. Без сюжета...
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Абсолютный слух
21.30 Больше, чем любовь
02.40 Забытое ремесло

ЗВЕЗДА

05.15 **ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ** 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00, 23.15 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA** 12+
12.25, 13.25, 15.05, 15.25, 17.15, 03.30 **ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР** 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 Лучшие самолеты Сухого. Су-35С 16+
18.50 Специальный репортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Секретные материалы 16+
22.45 Между тем 12+
00.40 **СЧАСТЬЕ ТЫ МОЕ** 16+
02.50 Битва за Севастополь 16+

НТВ

04.50 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.25, 10.35 **ПЕС** [S] 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.20, 23.35 Сегодня в Москве
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 **БАЛАБОЛ** [S] 16+
22.15, 00.00 **ЛИХАЧ** [S] 16+
00.55 **ЗОЛОТО ЛАГИНА** [S] 16+
03.30 **СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА** [S] 16+

СТС

06.00 Ералаш 0+
06.55 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 16+
07.25 **ПРОСТОКВАШИНО** 0+
07.40 **НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ** 6+
08.00 **МАФИЯ — ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ** 16+
09.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
09.55 Суперндззя 16+
13.25 **УДАРНАЯ ВОЛНА** (Китай — Гонконг, 2017) 16+
15.55 **УДАРНАЯ ВОЛНА. БИТВА ЗА ГОНКОНГ** (Китай — Гонконг, 2020) 16+
18.30, 19.00, 19.30 **МАФИЯ — ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ** 16+
20.00 **ВСПОМНИТЬ ВСЕ** (США — Канада, 2012) 16+
Режиссер Лен Уайзман
В ролях: Колин Фаррелл, Кейт Бекинсейл, Джессика Бил, Брайан Кранстон и др.
В 2132 году после глобальной химической войны на Земле осталось два острова, где может жить человек: Объединенная Британская Федерация и Колония в Австралии. Дая Кузид — простой рабочий на конвейере по сборке полицейских киборгов. Он измучен монотонной работой и беспрестанными кошмарами. Пытаясь разобраться в себе, он идет в компанию, которая обещает своим клиентам имплантировать приятные воспоминания...
22.20 **ПРИБЫТИЕ** (США, 2016) 16+
00.45 **СЕЛФИ** (Россия, 2017) 16+
02.45 **ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ** 16+
05.05 6 кадров 16+
05.20 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 16+
05.50 Ералаш 0+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.50 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00, 15.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00, 23.30 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
17.00, 03.40 Тайны Чапман 16+
20.00 **ПАРКЕР** (США, 2012) 16+
22.20 Смотреть всем! 16+
00.30 **АПОКАЛИПСИС** (США, 2006) 18+

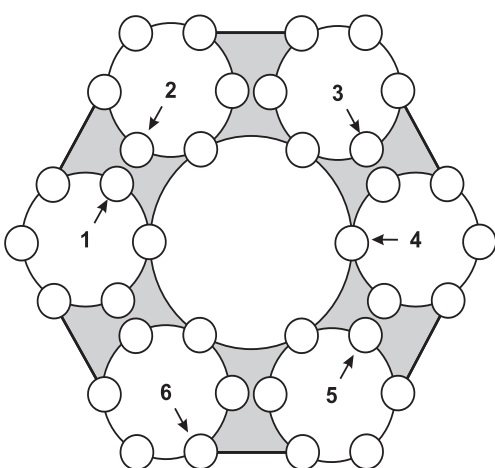
МАТЧ!

06.00 Спортивный век 12+
06.30 Голевая неделя. РФ 6+
07.00, 10.00, 13.00, 14.55, 17.00, 21.30 Новости
07.05 Все на Матч! Прямой эфир
10.05 Специальный репортаж 12+
10.25 Игра миллионов 12+
11.25 Бокс. Чемпионат мира среди юниоров. Трансляция из Армении 16+
12.40 Специальный репортаж 12+
13.05 Есть тема! Прямой эфир
14.25 Спортивный век 12+
15.00 Вид сверху 12+
15.30 Все на Матч! Прямой эфир
16.25, 17.05 **ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ** (США, 2017) 16+



18.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) — Пари Нижний Новгород. Прямая трансляция
21.00 Вид сверху 12+
21.35 Все на Матч! Прямой эфир
22.45 Футбол. Лига Европы. Вильярреал (Испания) — Маккаби (Хайфа, Израиль). Прямая трансляция
01.00 Все на Матч! Прямой эфир
01.25 Дартс. Профессиональная лига. PARI Про Тур 8. Трансляция из Москвы 0+
03.25 Футбол. Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция
05.35 Вы это видели 12+

КОНТУР



Если правильно вписать ответы на шесть вопросов, то по внутреннему контуру можно будет прочесть паролное слово. Начинайте всякий раз с кружочка, на который указывает стрелка, двигаясь «по солнцу».

1. Исполнитель «смертельных номеров» в кино. 2. От какой звезды человечество зависит больше всего? 3. «В ней ... любви погас, остались разочарованья». 4. Кто сыграл главную роль в нашем классическом военном фильме «Баллада о солдате»? 5. «Мне надоело петь про эту границу, надену валенки да красное ...». 6. Кто из булгаковских героев черт знает что в Москве натворил?

ПРОДОЛЖЕНИЕ



Кадр со съемок второй части фильма про овчарку Пальму и медвежонка Мансура

Пальма вернется!

Завершены съемки картины «Пальма-2». Она продолжит увлекательную историю овчарки по кличке Пальма: расскажет о ее невероятной дружбе с медвежонком Мансуром, а также о полных опасностей приключениях героев в тайге. Поразительно, конечно, но в основе лихого сюжета лежит реальная история: летчик Андрей Иванов несколько лет на-

зад подобрал медвежонка и ухаживает за ним до сих пор, несмотря на то что медведи считаются опасными животными коварными. Блистательный актерский состав первой «Пальмы» (Виктор Добронравов, Леонид Басов, Владимир Ильин) заискрилит еще больше, ведь в «Пальме-2» к нему присоединится Сергей Гилев и Таисья Калинина. Правда, выхода картины, как это ни печально, придется подождать до будущего года.

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
- 09.00 Новости с субтитрами
- 09.20 АнтиФейк 16+
- 10.00 Жить здорово! 16+
- 10.50 Информационный канал 16+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 Информационный канал 16+
- 15.00 Новости с субтитрами
- 15.15 Давай поженимся! 16+
- 16.05 Мужское / Женское 16+
- 17.00 Информационный канал 16+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.30 Информационный канал 16+
- 19.55 Куклы наследника Тутти 16+
- 21.00 Время
- 22.00 **ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ** [S] 16+
- 23.00 Большая игра 16+
- 00.00 Подкаст.Лаб 16+
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.00 **МУЛЬТИТРО** 0+
- 06.15 Мой район. Навигатор 16+
- 06.25 Мой район. Энциклопедия. Спектакль на весь день 12+
- 06.50 Мой район. Энциклопедия. Популярные улицы Москвы с ресторанами 12+
- 07.00 Мой район. Энциклопедия. Граненый стакан 12+
- 07.30 Мой район. Энциклопедия. Салат Оливье 12+
- 07.55 Мой район. Энциклопедия. Метро как произведение искусства 12+
- 08.15 Мой район. Энциклопедия. Открытые бассейны 12+
- 08.25 Мой район. Навигатор 16+
- 08.40 **ЩИТ И МЕЧ** 12+
- 10.00 Тайны нашей эстрады 12+
- 10.25 Тайны кино 12+
- 11.15, 20.00 **ОГАРЕВА, 6** (СССР, 1980) 12+
- 12.45 **ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ** (СССР, 1981) 12+
- 14.05, 22.40 **СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ** 12+
- 15.55 **ЩИТ И МЕЧ** 12+
- 17.15 Звезды советского экрана 12+
- 17.45 **УБИЙСТВО В ВОСТОЧНОМ ЭКСПРЕССЕ** (Великобритания, 1974) 16+
- 21.30 **ЧАСТНОЕ ЛИЦО** (СССР, 1980) 12+
- 00.20 Мой район. Навигатор 16+
- 00.30 Мой район. Энциклопедия. Столица 12+
- 00.55 **ЗЛО ПОД СОЛНЦЕМ** (Великобритания, 1981) 16+
- 02.50 Мой район 16+
- 03.35 Тайны кино 12+
- 04.20 Мой район 12+

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 60 минут 12+
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 Наши 12
- 16.00 Вести
- 16.30 Малахов 16+
- 17.30 60 минут 12+
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 16+
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 02.05 **СКЛИФОВСКИЙ** 12+



04.05 **МОРОЗОВА** 16+
04.58 Перерыв в вещании

ТВ-3

- 06.00 Утренние гадания 16+
- 06.15 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 08.15 Слепая 16+
- 08.45 Слепая 16+
- 09.15 Утренние гадания 16+
- 09.30 Гадалка 16+
- 10.00 Гадалка 16+
- 10.45 Гадалка 16+
- 11.15 Знаки судьбы 16+
- 11.50 Знаки судьбы 16+
- 12.20 Гороскоп от Василисы Володиной 16+
- 12.25 Мистические истории 16+
- 13.30 Охотники за привидениями 16+
- 14.00 Охотники за привидениями 16+
- 14.30 **КАДОНИ** шоу 16+
- 15.30 Гадалка 16+
- 16.15 Гадалка 16+
- 16.45 Гадалка 16+
- 17.15 Слепая 16+
- 17.45 Слепая 16+
- 18.15 Слепая 16+
- 19.00 Слепая 16+
- 19.30 **ШВАБРА** 16+
- 20.30 **ЛЕСНИК** 16+
- 21.30 **ЛЕСНИК** 16+
- 22.30 **ЛЕСНИК** 16+
- 23.30 Последний герой 16+
- 01.00 Экстра такси 16+
- 01.30 **ПРЕЗУМПИЯ НЕВИНОВНОСТИ** 16+
- 05.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+

ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Настроение
- 08.10 Доктор И... 16+
- 08.40 **СЛЕПОЙ МЕТОД** 12+
- 10.40 Актерские драмы 16+
- 11.00 События
- 11.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. КУКУШКА** 12+
- 13.40 Мой герой. Юта 12+
- 14.30 События
- 14.55 Город новостей
- 15.10 **48 ЧАСОВ** 16+
- 16.55 Прощание 16+
- 17.50 События
- 18.10 **КУКЛОВОД** 16+
- 22.00 События
- 22.35 10 самых... 16+
- 23.05 Женские песни о главном 16+
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 Петровка, 38 16+
- 00.45 Свадьба и развод 16+
- 01.25 Владимир Коренев. Проклятье Ихтиандра 16+
- 02.05 Два председателя. Остановка на пути в Кремль 12+
- 02.45 **ПИАНИСТКА-2** 16+
- 04.15 Большое кино. Экипаж 16+
- 04.40 Актерские драмы 16+
- 05.20 Мой герой. Юта 12+
- 05.55 Перерыв в вещании

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних 16+
- 07.30 Давай разведемся! 16+
- 08.30 Тест на отцовство 16+
- 10.40 Понять. Простить 16+
- 11.45, 00.25 Порча 16+
- 12.55 Знахарка 16+
- 13.30 Верну любимого 16+
- 14.05 Голоса ушедших душ 16+
- 14.40 **ДВОЙНАЯ ПЕТЛЯ** (Россия, 2020) 16+
Режиссер Сергей Краснов
В ролях: Екатерина Вулиценко, Андрей Фролов, Андрей Горбачев и др.
Светлана и Влад прожили в счастливом браке 15 лет, пока между ними не встал... бизнес. Свету повысили на работе, сделала управляющей ресторана, а Влад все продолжал трудиться сантехником...
- 19.00 **ОНА, ОН И ОНА** (Россия, 2020) 16+
- 23.20 Понять. Простить 16+
- 01.20 Знахарка 16+
- 01.45 Верну любимого 16+
- 02.15 Голоса ушедших душ 16+
- 02.40 Тест на отцовство 16+
- 04.20 Давай разведемся! 16+
- 05.10 6 кадров 16+
- 05.30 По делам несовершеннолетних 16+

КУЛЬТУРА

- 06.30 Даты, определившие ход истории
- 07.05 Ступени Цивилизации
- 08.05 Почерк эпохи с Кириллом Кяро
- 08.35 Жизнь и судьба
- 08.55 **ВОТ ТАКИЕ ИСТОРИИ** (СССР, 1974)
- 10.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15, 14.25, 17.15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов Щелкунчик
- 13.15 Новости культуры
- 13.30 Новости. Подробно. Театр
- 13.45 Тайные дворцы Эрмитажа
- 16.30 Моя любовь — Россия!
- 17.00 Новости культуры
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Открытая книга
- 20.30 Спокойной ночи, малыши!
- 20.45 Кино о кино
- 21.30 Энигма. Айгуль Ахметшина
- 22.10 **ДВЕ СЕСТРЫ** (Экран, 1970)
- 23.15 Тайные дворцы Эрмитажа
- 23.55 **ПОРУС**
- 00.15 **ПОРУС**
- 00.35 **ПОРУС**
- 00.55 ХХ век. Ленинградские акварели. Александр Дольский. Фильм-концерт.1983
- 01.30 Даты, определившие ход истории
- 02.00 К 85-летию со дня рождения Юрия Темирганова. Академический симфонический оркестр Санкт-Петербургской филармонии. 2007 год
- 03.00 Перерыв в вещании

ЗВЕЗДА

- 05.10, 12.25, 13.25, 15.05, 15.20, 17.15, 03.30 **ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР** 16+
- 07.00 Сегодня утром 12+
- 09.00 Новости дня 16+
- 09.15 Открытый эфир 16+
- 11.00, 23.15 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA** 12+
- 13.00 Новости дня 16+
- 15.00 Военные новости 16+
- 17.00 Новости дня 16+
- 18.00 Лучшие самолеты Сухого 16+
- 18.50 Специальный репортаж 16+
- 19.00 Новости дня 16+
- 19.55 По горячим следам 16+
- 20.10 Код доступа 12+
- 21.00 Открытый эфир 16+
- 22.45 Между тем с Наталией Метлиной 12+
- 02.50 Битва за Севастополь 16+

НТВ

- 04.50 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+
- 06.30 Утро. Самое лучшее 16+
- 08.00 Сегодня
- 08.25 **ПЕС** [S] 16+
- 10.00 Сегодня
- 10.35 **ПЕС** [S] 16+
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Сегодня в Москве
- 16.45 За гранью 16+
- 17.50 ДНК 16+
- 19.00 Сегодня
- 20.00 **БАЛАБОЛ** [S] 16+
- 22.15 **ЛИХАЧ** [S] 16+
- 23.35 Сегодня в Москве
- 00.00 **ЛИХАЧ** [S] 16+
- 00.55 Поздняков 16+
- 01.10 Мы и наука. Наука и мы 12+
- 02.00 **СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА** [S] 16+

СТС

- 06.00 Ералаш 16+
- 06.55 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 16+
- 07.25 **ПРОСТОКВАШИНО** 0+
- 07.40 **НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ** 6+
- 08.00, 18.30 **МАФИЯ — ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ** 16+
- 09.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
- 10.00 Суперниндзя 16+
- 13.40 **ПРИБЫТИЕ** (США, 2016) 16+
- 16.05 **ВСПОМНИТЬ ВСЕ** (США — Канада, 2012) 16+
- 20.00 **ПЕРЕВОЗЧИК-3** (Франция, 2008) 16+
Режиссер Оливье Мегатон
В ролях: Джейсон Стэйтем, Франсуа Берлеан, Наталья Рудакова, Роберт Неппер
Фрэнк Мартин решил поменять работу перевозчика на спокойную жизнь во французской Ривьере. Но его планам не суждено сбыться — к нему обратился бывший солдат из отряда «Дельта». Он рассказал, что по заказу крупной корпорации похищена дочь украинского министра по охране окружающей среды...
- 22.05 **ВИРТУОЗ** (США, 2021) 16+
- 00.15 **ЭКСТРАСЕНСЫ** (США, 2014) 18+
- 02.10 **ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ** 16+
- 05.10 6 кадров 16+
- 05.20 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 16+
- 05.50 Ералаш 0+

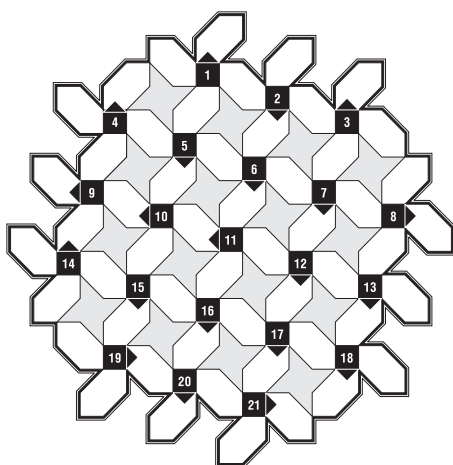
РЕН ТВ

- 05.00, 18.00, 02.15 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 06.00 С бодрым утром! 16+
- 08.30 Новости 16+
- 09.00 Украина: армия палачей 16+
- 10.00 Засекреченные списки 16+
- 11.00 Как устроен мир 16+
- 12.00 Информационная программа 112 16+
- 12.30 Новости 16+
- 13.00 Загадки человечества 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+
- 19.00 Информационная программа 112 16+
- 19.30 Новости 16+
- 20.00 **МАЛЫШКА С ХАРАКТЕРОМ** (США, 2020) 16+
- 21.55 Смотреть всем! 16+
- 23.00 Новости 16+
- 23.30 Загадки человечества 16+
- 00.30 **ПЕРВОЕ УБИЙСТВО** (Великобритания — Канада — США, 2017) 18+

МАТЧ ТВ

- 06.00 Спортивный век 12+
- 06.30 Вид сверху 12+
- 07.00 Новости
- 07.05 Все на Матч! Прямой эфир
- 08.30 Новости
- 08.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Женщины
- 10.25 Игра миллионов 12+
- 11.25 Специальный репортаж 12+
- 11.45 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Мужчины
- 13.40 Есть тема! Прямой эфир
- 14.55 Новости
- 15.00 Большой хоккей 12+
- 15.30 Все на Матч! Прямой эфир
- 16.25 Боулинг. VetBoom Кубок КЛБ. Гранд-финал. Прямая трансляция из Тюмени
- 18.30 Все на Матч! Прямой эфир
- 18.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Локомотив (Ярославль) — Ак Барс (Казань). Прямая трансляция
- 21.15 Бокс. Динамо — ЦСКА. Прямая трансляция
- 23.45 Все на Матч! Прямой эфир
- 00.55 География спорта. Уфа 12+
- 01.25 Дартс. Профессиональная лига. PARI Про Тур 8. Трансляция из Москвы 0+
- 03.25 Третий тайм 12+
- 03.55 Новости 0+
- 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Енисей (Красноярский край) — ЦСКА 6+

ОТ ВИНТА



- «Выпускница из дула».
- Откуда на Землю сваливаются чудачки?
- Город в Иркутской области, где в 2018 году открыли первый в России памятник Евгению Евтушенко.
- Остаток после лесоповала.
- Что для настоящего бизнесмена прежде всего?
- «Я прогнано нелепую боль, в жизни моей ты сыграл свою...»
- Фон чертовщины.
- С кем дважды дуэлировал Сильвио — герой пушкинского «Выстрела»?
- Какие осадки немецкий математик Иоганн Кеплер подверг научному исследованию?
- Вкушающий пищу телесную.
- От чего, как считал Иван Мичурин, произошел человеческий мозг?
- Какое время года в Австралии, когда в Северной Америке зима?
- Конечный пункт для корабля.
- Запах, хорошо знакомый пожарным.
- Столица, попавшая в сказочную историю «Айболит-66».
- Ироничный детектив «... в самолете» от Дарьи Донцовой.
- Медведь со сказочной пропиской.
- Чем удобно мелкие детали рассматривать?
- Повод синяку появиться.
- От чего, помимо тюрьмы, «не зарекайся»?
- Морской обитатель со стебельчатыми глазами.

МИСТИЧЕСКИЙ ТРИЛЛЕР



Актрисы Василина Юсковец (слева) и Алина Гвасалия в «Снах Алисы»

Алисе приснилось...

7 декабря на PREMIER начнется показ мистического триллера «Сны Алисы». Старшеклассница Алиса обладает сверхъестественными способностями: снявшиеся ей кошмары она умудряется расшифровывать! Но если не знать этого, Алиса — обыкновенная девочка, которую, правда, мучает токсичная, «не дающая дышать» мать. Казалось бы, есть выход — можно просто сбегать из душного города, в котором она ощущает себя неживущей, а существующей. Но получится ли у нее освободиться от этих невидимых пут? В сериале снимались Алина Гвасалия, Денис Шведов, Екатерина Вилкова, Дарья Енамасова и другие.

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро
 09.00 Новости с субтитрами
 09.20 АнтиФейк 16+
 10.00 Жить здорово! 16+
 10.50 Информационный канал 16+
 12.00 Новости с субтитрами
 12.15 Информационный канал 16+
 15.00 Новости с субтитрами
 15.15 Давай поженимся! 16+
 16.05 Мужское/Женское 16+
 17.00 Информационный канал 16+
 18.00 Вечерние новости с субтитрами
 18.40 Человек и закон 16+
 19.45 Поле чудес [S] 16+
 21.00 Время
 21.45 Фантастика. Следующий уровень [S] 12+
 23.40 Матадор. Откровение Фрэнсиса, или Путешествие по Нангу вглубь себя 16+
 00.40, 01.25, 02.10, 02.55, 03.40, 04.25, 05.10 Подкаст.Лаб 16+

ДОВЕРИЕ

06.05, 06.15, 06.25, 06.55, 07.15, 07.40, 07.50 Мой район 16+
 08.00 ЦИТ И МЕЧ 12+



09.20 Тайны нашей эстрады 12+
 09.50 Программа наших передач 12+
 10.35 СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНА (СССР, 1981) 16+
 12.10 ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ (СССР, 1981) 12+
 13.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ 12+
 14.50 ЗАСТАВА В ГОРАХ (СССР, 1953) 12+
 16.35 Раскрывая тайны звезд 12+
 17.30 Киноулица 12+
 17.55 ЗЛО ПОД СОЛНЦЕМ (Великобритания, 1981) 16+
 20.00 В ПОСЛЕДНИЮ ОЧЕРЕДЬ (СССР, 1981) 12+
 21.30 ЧАСТНОЕ ЛИЦО (СССР, 1980) 12+
 22.45 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ 12+
 00.10 Золотая рыбка 16+
 00.55, 03.10, 04.05, 04.15, 04.45, 04.55, 05.05, 05.15, 05.40 Мой район 16+
 01.05 УБИЙСТВО В ВОСТОЧНОМ ЭКСПРЕССЕ (Великобритания, 1974) 16+
 03.20 Тайны кино 12+

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 60 минут 12+
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
 16.00 Вести
 16.30 Прямой эфир 16+
 17.30 60 минут 12+
 20.00 Вести
 21.15 Вести. Местное время
 21.30 Музыкальное гранд-шоу Дуэты 12+
 23.55 Шоу Большой Страны 12+
 01.00 КАЛЕЙДОСКОП СУДЬБЫ (Россия, 2017) 12+

ТВ-3

06.00 Утренние гадания 16+
 06.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
 08.00 Слепая 16+
 08.30 Слепая 16+
 09.00 Утренние гадания 16+
 09.15 Секреты здоровья 16+
 09.30 Гадалка 16+
 10.00 Гадалка 16+
 10.45 Гадалка 16+
 11.15 Новый день 12+
 11.50 Гадалка 16+
 12.20 Гороскоп от Василисы Володиной 16+
 12.25 Мистические истории 16+
 13.30 Гадалка 16+
 14.00 Гадалка 16+
 14.30 Вернувшиеся 16+
 15.30 Герои 16+
 16.45 Экстра такси 16+
 17.15 Слепая 16+
 17.45 Слепая 16+
 18.15 Слепая 16+
 19.00 Слепая 16+
 19.30 ЗАЩИТНИКИ (Россия, 2017) 16+
 Режиссер Сарик Андреасян
 В ролях: Антон Пампушный, Санжар Мади, Себастьян Сисак, Алина Ланина и др.
 Роботизированные механизмы выходят из строя и начинают уничтожать людей. Бунтом машин управляет Август Куратов — бывший руководитель секретного проекта...
 21.15 ХРОНОС (Россия, 2022) 16+
 23.30 КОМА (Россия, 2019) 16+
 01.45 БЛИЗНЕЦ (Финляндия, 2022) 18+
 03.15 Мистические истории 16+
 04.15 Мистические истории 16+
 05.00 Мистические истории 16+
 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
 08.10, 11.50 ВТОРАЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ 12+
 11.30 События
 12.35, 15.00 ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО 12+
 14.30 События
 14.50 Город новостей
 16.55 Актерские драмы. Нож в спину 16+
 17.50 События
 18.10 КАБИНЕТ ПУТЕШЕСТВЕННИКА 12+
 22.00 В центре событий с Анной Прохоровой
 23.00 Приют комедиантов 12+
 00.20 НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ (СССР, 1982) 12+
 01.50 Петровка, 38 16+
 02.05 КУКЛОВОД 16+
 04.55 Свадьба и развод. Александр Абдулов и Ирина Алферова 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
 07.15 Давай разведемся! 16+
 08.15 Тест на отцовство 16+
 10.25 Понять. Простить 16+
 11.30 Порча. Из леса. Пути 16+
 12.40 Знахарка 16+
 13.15 Верну любимого 16+
 13.50 Голоса ушедших душ 16+
 14.25 ИДЕАЛИСТКА 16+
 В жизни доктора физико-математических наук Софьи Ковалевой наступил кризис: уволили с работы, а муж ушел к любовнице, бросив с ее дочерью на руках. Да еще и машина сломалась. В этот момент судьба устраивает Соне встречу с бывшим однокурсником Максом. Когда-то она тянула его по математике, доводя до белого наления, а теперь у него собственный крутой бизнес. Макс получает шанс отыгаться на ботаничке за школьные обиды...
 19.00 ДВОЕ НА КРАЮ 16+
 23.20 Уют за 15 минут 16+
 23.35 Понять. Простить 16+
 00.45 Порча 16+
 01.35 Знахарка 16+
 02.00 Верну любимого 16+
 02.30 Голоса ушедших душ 16+
 02.55 Тест на отцовство 16+
 04.35 Давай разведемся! 16+
 05.25 По делам несовершеннолетних 16+
 06.10 СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА 16+

РОССИЯ К

06.30 Пешком... Москва
 07.05, 16.05 Как грибы создали наш мир
 08.05 Почерк эпохи. Серж Лифарь
 08.35 Жизнь и судьба
 08.55 ДВЕ СЕСТРЫ (Экран, 1970)
 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
 10.15 Наблюдатель
 11.10 XX век. Александр Дольский. Фильм-концерт.1983
 11.45 Забытое ремесло. Телефонистка
 12.00 Открытая книга. Николай Коляда. Ты не печалься
 12.45 К юбилею Ирины Старженецкой. Эпизоды
 13.30 Тайные дворцы Эрмитажа
 14.15, 14.35, 14.55 ПОРУС
 15.15 Энигма. Айгуль Ахметшина
 17.15 Письма из провинции
 17.45, 01.40 К 85-летию со дня рождения Юрия Темирканова
 18.20 Царская ложка
 19.00 Смехоностальгия
 19.45 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов Синяя Птица
 20.50 Линия жизни. Али Хамраев
 21.50 ВЫ ЧЬЕ, СТАРИЧЬЕ? (Ленфильм, 1988)
 23.35 2 Верник 2. Елена Лядова
 00.25 ПУГАЛО (Россия, 2020) 18+

ЗВЕЗДА

05.15 ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР 16+
 07.10, 09.20 УСНУВШИЙ ПАССАЖИР (Россия, 1993) 16+
 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
 09.40, 03.55 ОПАСНЫЕ ТРОПЫ (Мосфильм, 1954) 12+
 11.00 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA 12+
 12.45 По горячим следам 16+
 13.25 Специальный репортаж 16+
 13.40, 15.05, 17.15 СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ 16+
 15.00 Военные новости 16+
 18.05 Оружейный секунд-хенд: чем снабжают ВСУ 16+
 19.40 Загадки века 12+
 20.30 Скрытые угрозы 16+
 21.20 Специальный репортаж 16+
 22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
 23.30 Музыка+ 12+
 00.50 МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ (Ленфильм, 1956) 12+
 02.25 СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА (Ленфильм, 1980) 12+
 04.55 Москва фронту 16+

НТВ

04.50 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ [S] 16+
 06.30 Утро. Самое лучшее 16+
 08.00 Сегодня
 08.25 Мои университеты. Будущее за настоящим 6+
 09.25 ПЕС [S] 16+
 10.00 Сегодня
 10.35 ПЕС [S] 16+
 13.00 Сегодня
 13.25 Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.20 Сегодня в Москве
 16.50 За гранью 16+
 17.55 Жди меня 12+
 19.00 Сегодня
 20.00 БАЛАБОЛ [S] 16+
 22.15 ЛИХАЧ [S] 16+
 00.00 Своя правда с Романом Бабаевым 16+
 01.50 Квартирный вопрос 0+
 02.40 СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА [S] 16+

СТС

06.00 Ералаш 16+
 06.55 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
 07.25 ПРОСТОКВАШИНО 0+
 07.40 НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ 6+
 08.00 МАФИЯ — ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ 16+
 09.05 Уральские пельмени. Смехbook 16+
 13.45 Уральские умельцы 16+
 14.20 Шоу Уральские пельмени 18+
 23.00 НЕУДЕРЖИМЫЕ (США, 2010) 18+
 Режиссер Сильвестр Сталлоне
 В ролях: Сильвестр Сталлоне, Джейсон Стэйтем, Джет Ли, Жизель Итье, Рэнди Кутюр, Дольф Лундгрэн, Терри Крюс, Микки Рурк, Эрик Робертс и др.
 Отряд наемников во главе с Барни Россом получает непростое задание — любой ценой найти и уничтожить кровавого диктатора, нагнетающего страх на мирное население одной южноамериканской страны. Отправляясь на выполнение нелегкой миссии, прошедшие не одну войну люди Росса попадают в самое пекло...
 01.00 ПЕРЕВОЗЧИК-3 (Франция, 2008) 16+
 02.45 ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ 16+
 05.05 6 кадров 16+
 05.20 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
 05.50 Ералаш 0+

РЕН ТВ

05.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
 06.00 С бодрым утром! 16+
 08.30 Новости 16+
 09.00 Документальный спецпроект 16+
 10.00 Засекреченные списки 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. Украинская брехня: самые идиотские фейки 16+
 16.00 Программа 112 16+
 16.30 Новости 16+
 17.00 Главные тайны мира 16+
 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
 19.00 Программа 112 16+
 19.30 Новости 16+
 20.00 ЧЕРНЫЙ ПЕС (США — Великобритания — Франция — Германия, 1998) 16+
 21.40 ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП (США, 2021) 16+
 23.45 ЗВЕРИНАЯ ЯРОСТЬ (США, 2019) 18+
 01.40 ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ (США, 2020) 18+
 03.05 Самые шокирующие гипотезы 16+

МАТЧ ТВ

06.00 Спортивный век 12+
 06.30 Большой хоккей 12+
 07.00, 10.00, 13.00, 14.55, 03.55 Новости
 07.05, 15.00, 22.00, 00.45 Все на Матч! Прямой эфир
 10.05 Небесная грация 0+
 10.25 Игра миллионов 12+
 11.25 Смешанные единоборства. UFC. Хабиб Нурмагомедов против Пэта Хили 16+
 12.40 Лица страны. Диана и Сергей Рябовы 12+
 13.05 Есть тема! Прямой эфир
 14.25 Спортивный век 12+
 15.30 Смешанные единоборства. ONE FC
 19.30 Смешанные единоборства. АСА. Муслим Магомедов против Адлана Ибрагимова
 22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Ювентус — Наполи
 01.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Руна (Москва) — Урал-маш (Екатеринбург) 6+
 03.25 Рецептура 6+
 04.00 Смешанные единоборства. ONE FC

ЗНАКОМЫЕ ВСЕ ЛИЦА



«Подростки» нас покинут

Видеосервис Wink.ru представил постер и трейлер пятого сезона сериала «Трудные подростки». Премьера нового сезона состоится на Wink.ru 14 декабря, он станет финальным. Зрители снова встретятся с героями Никиты Волкова, Глеба Калюжного, Милы Ершовой. По словам Никиты Волкова, съемки стали для всех актеров настоящим приключением: — Пять лет удивительных съемок! Мой герой как только не раскрывался в этой истории: и с хорошей стороны, и с не очень. Но могу сказать — за детей всегда был горой! А Глеб Калюжный признает, что его путь в проекте был достаточно тернист: — Роль была глубокая, с мощным посылом для зрителя. Авторам — поклон за возможность работать над такой важной для подростков историей.

театральная афиша

Творческое объединение Владимира Вексельмана

Российский национальный музей музыки. Музей-квартира А. Б. Гольденвейзера. Ул. Тверская, 17, кв. 109-110, этаж 4. © (495) 605-65-15 (доб. 1174), (915) 168-07-14. 23/ХІІ в 17 ч. Вечер романсов русских композиторов. Алябьев, Булахов, Варламов, Даргомыжский, Рубинштейн, Глинка, Гурилев. Вера Рыжова (сопрано), Дмитрий Остапченко (тенор), Мария Шкалевич (фортепиано).

Российский национальный музей музыки. Музей-квартира Н. С. Голованова. Брюсов пер., 7, кв. 10. © (495) 605-65-15 (доб. 1176), (915) 168-07-14. 29/ХІІ вч. «Новогодний дивертисмент». Вера Рыжова (сопрано), Мария Шкалевич (фортепиано).

В программе возможны изменения

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 Ко Дню Героев Отечества. Фильм Дмитрия Кулько Мужская работа [S] 16+
- 11.10 Закрыв глаза, остаться воин-ном... Жизнь и смерть Дарьи Дугиной 16+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 Поехали! 12+
- 13.10 **КРЕПОСТЬ БАДАБЕР** (Россия, 2018) [S] 16+
- 17.00 Я люблю мою страну [S] 0+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.20 Концерт ко Дню Героев Отечества. Здравствуй, страна героев! [S] 12+
- 19.55, 21.35 Голосающий КиВиН-2023 [S] 16+
- 21.00 Время
- 23.30 **ВОСХОЖДЕНИЕ** (СССР, 1976) 12+
- 01.35, 02.20, 03.05, 03.50, 04.35 Подкаст.Лаб 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.15 Мой район. Навигатор 16+
- 06.25 Мой район. Энциклопедия. ГУМ 12+
- 06.50 Мой район. Энциклопедия. 5 самых старых гостиниц Москвы 12+
- 07.00 Мой район. Навигатор 16+
- 07.15 Мой район. Энциклопедия. Зимний сад 12+
- 07.35 Мой район. Энциклопедия. Девушка без адреса 12+
- 07.55 Мой район. Навигатор 16+
- 08.05 Мой район. Энциклопедия. Московский диалект 12+
- 08.35 Мой район. Энциклопедия. Самые интересные мозаичные панно 12+
- 08.45 Мой район. Навигатор 16+
- 09.00 Звезды советского экрана. Олег Даль 12+
- 09.25 **КАК ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ** (СССР, 1977) 0+
- 11.00 **РАССЛЕДОВАНИЕ** (СССР, 1980) 12+
- 12.10 Раскрывая тайны звезд 12+
- 13.00 **ЧАСТНОЕ ЛИЦО** (СССР, 1980) 12+
- 16.35 **КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ** (СССР, 1984) 12+
- 20.10 **ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО** (СССР, 1974) 12+
- 23.00 **ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ** (СССР, 1992) 12+
- 01.00 **СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО** (СССР, 1981) 16+
- 02.25 Мой район. Навигатор 16+

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 Формула еды 12+
- 09.25 Пятеро на одного
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.50 В кругу друзей
- 12.50 Доктор Мясников 12+
- 14.00 Вести
- 14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! Программа Евгения Петросяна 16+
- 17.00 Вести
- 17.50 Привет, Андрей! Вечернее шоу Андрея Малахова 12+
- 20.00 Вести
- 21.00 **ЧЕТВЕРТАЯ ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ** (Россия, 2023) 16+
- 00.35 **ЕДИНСТВЕННАЯ РАДОСТЬ** (Россия, 2019) 12+



04.05 **РАСПЛАТА ЗА ЛЮБОВЬ** (Россия, 2011) 16+

ТВ-3

- 06.00, 10.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 09.30 Вкусно с Ляйсан 16+
- 10.30 **ХРОНОС** (Россия, 2022) 16+
- 12.45 **ЗАЩИТНИКИ** (Россия, 2017) 16+
- 14.45 **ЛЕГЕНДА О КОЛОВРАТЕ** (Россия, 2017) 16+
- 17.00 Последний герой 16+
- 18.30 **И ГРЯНУЛ ГРОМ** (США, 2005) 16+ Режиссер Питер Хайамс В ролях: Эдвард Бернс, Катрин МакКормак, Бен Кингсли, Джемайма Рупер *Путешествия во времени с некоторых пор стали реальностью. Однако путешественникам необходимо придерживаться строгих правил, чтобы случайно не изменить ход времени...*
- 20.45 **НЕВОЗМОЖНОЕ** (США — Таиланд, 2012) 16+
- 23.00 Два пути к успеху 16+
- 00.00 **ЛЕДЯНОЙ ДЕМОН** (Россия, 2021) 16+
- 01.45 **РАННЯЯ ПТАШКА** 16+
- 05.15 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+

ТВ ЦЕНТР

- 05.50 **КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО** (Россия, 2018) 16+
- 07.25 Православная энциклопедия 6+
- 07.50 **ПИАНИСТКА-3** 12+
- 11.30 События
- 11.50 Смешите меня семеро 16+
- 12.55 **СТРЯПУХА** 12+
- 14.30 События
- 14.50 **СТРЯПУХА** 12+
- 17.10 **СТРЯПУХА. КОНФЕТНАЯ ЛЕДИ** 12+
- 21.00 Постскрипtum с Алексеем Пушкиным
- 22.05 Право знать! 16+
- 23.20 События
- 23.30 Тайная комната. Клан Кеннеди 16+
- 00.10 90-е. Пауки в банках 16+
- 00.50 Карты, деньги, два звонка 16+
- 01.20 Хватит слухов! 16+
- 01.45 Прощание. Николай Еременко 16+
- 02.30 Прощание. Борис Невзоров 16+
- 03.10 Прощание. Савелий Крамаров 16+
- 03.55 Прощание. Людмила Сенчина 16+
- 04.35 Актерские драмы. Нож в спину 16+
- 05.15 Петровка, 38 16+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 **СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА** 16+
- 10.10 Пять ужинов 16+
- 10.25 **СЧАСТЬЕ НА ДЕСЕРТ** 16+
- 14.40 **23 АВГУСТА** 16+ *Круглая сирота медсестра Женя собирается замуж, осталось только познакомиться с родителями жениха. Но все прошло как нельзя хуже — его семья не готова принять сироту, пока она не найдет свою мать. Женя устраивается работать сиделкой к отставному полковнику полиции Василию Петровичу, их общение выливается в большую дружбу. Он помогает ей искать мать, а девушка пытается придержать полковника к сыночку Петром, в которого сама и влюбляется...*
- 19.00 **ВОРОН** 16+
- 22.45 **ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА ЛЮБВИ** (Россия, 2018) 16+
- 00.45 6 кадров 16+
- 01.15 **КОЛЬБЕЛЬ НАД БЕЗДНОЙ** 16+

КУЛЬТУРА

- 06.30 Библийский сюжет
- 07.05 **МУЛЬТФИЛЬМЫ**
- 08.00 **ПОРУС**
- 10.00 Новости культуры
- 10.15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов Щелкунчик. II тур. Струнные инструменты
- 12.20 Человеческий фактор
- 12.55 Жить и работать только в России....
- 13.50 История снежного барса
- 14.45 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский
- 15.30 К 300-летию Российской академии наук
- 16.15 **БАЛЛАДА О ДОБЛЕСТНОМ РЫЦАРЕ АЙВЕНГО** (Мосфильм, 1982)
- 17.45 Большая опера
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 **ЙАЛДА — НОЧЬ ПРОЩЕНИЯ** (Иран — Франция, 2019)
- 21.30 Рассекреченная история. Иностранный отдел ВЧК
- 22.00 Агора
- 23.00 Клуб Шаболовка. 37
- 00.05 **ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ** (Мосфильм, 1956)
- 01.40 История снежного барса
- 02.30 **МУЛЬТФИЛЬМЫ**

ЗВЕЗДА

- 05.15 **ПОДКИДЫШ** (СССР, 1939) 6+
- 06.30, 08.15 **ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ** (СССР, 1979) 12+
- 08.00 Новости дня 16+
- 09.15 В знании — сила, в красоте — спасение, в служении — судьба 16+
- 09.40 **ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО** (СССР, 1972) 12+
- 11.40 Легенды музыки 12+
- 12.10 СССР. Знак качества с Иваном Охлобыстиным 12+
- 13.00 Новости дня 16+
- 13.15 Не факт! 12+
- 13.40 Война миров 16+
- 14.30 Легенды кино 12+
- 15.20 Главный день 16+
- 16.10 Время героев 16+
- 16.30 Специальный репортаж. 16+
- 17.10 **НЕПОДАЮЩИЕСЯ** (СССР, 1959) 12+
- 19.00 Новости дня 16+
- 19.25 **22 МИНУТЫ** 16+
- 21.15 Галерея Звезд 12+
- 23.05 **ОШИБКА РЕЗИДЕНТА** (СССР, 1968) 12+
- 01.45 **СУДЬБА РЕЗИДЕНТА** (СССР, 1970) 12+

НТВ

- 04.50 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+
- 07.30 Смотр 0+
- 08.00 Сегодня
- 08.20 Поедем, поедим! 16+
- 09.20 Едим дома 0+
- 10.00 Сегодня в Москве
- 10.20 Главная дорога 16+
- 11.00 Живая еда с Сергеем Малоземовым 12+
- 12.00 Квартирный вопрос 0+
- 13.00 Секрет на миллион. Дети звезд 16+
- 15.00 Своя игра 0+
- 16.00 Сегодня
- 16.20 ЧП. Расследование 16+
- 17.00 Следствие вели... 16+
- 19.00 Центральное телевидение с Вадимом Такменевым
- 20.20 Суперстар! [S] 16+
- 23.35 Ты не поверишь! 16+
- 00.35 Международная пилорама с Тиграном Кеосаяном 18+
- 01.15 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
- 01.45 Дачный ответ 0+
- 02.40 **СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА** [S] 16+

СТС

- 06.00 Ералаш 0+
- 07.00 **ТРИ КОТА** 0+
- 07.30 Уральские пельмени 16+
- 08.30 ПроСТО кухня 12+
- 09.00 ПроСТО кухня 12+
- 10.00 100 мест, где поесть 16+
- 11.00 Суперниндзя 16+
- 13.05 Уральские пельмени 16+
- 14.00 **ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ** (США, 2017) 16+
- 16.40 **ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВДАЛИ ОТ ДОМА** (США, 2019) 16+
- 19.10 **ФИННИК** 6+
- 21.00 **НЕУДЕРЖИМЫЕ-3** (США — Франция — Болгария, 2014) 12+
- 23.25 **НЕУДЕРЖИМЫЕ-2** (США, 2012) 18+



01.25 **ЭКСТРАСЕНСЫ** (США, 2014) 18+

03.05 **УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ** (Россия, 2018) 12+

05.00 6 кадров 16+

05.20 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 16+

05.50 Ералаш 0+

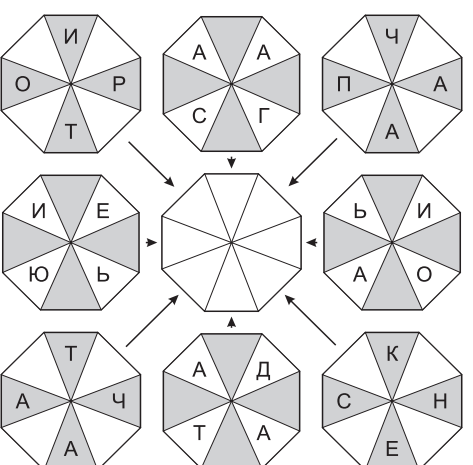
РЕН ТВ

- 05.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 07.00 С бодрым утром! 16+
- 08.30 Новости 16+
- 09.00 Минтранс 16+
- 10.00 Самая полезная программа 16+
- 11.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
- 12.30 Новости 16+
- 13.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
- 15.00 СобБЕЗ 16+
- 16.30 Новости 16+
- 17.00 Документальный спецпроект 16+
- 18.00 Засекреченные списки 16+
- 19.00 **Я, ФРАНКЕНШТЕЙН** (США, 2013) 16+
- 20.40 **ХЕЛЛБОЙ** (США, 2019) 16+
- 23.00 **ДИТЯ ОСИРСА** (Австралия, 2016) 16+
- 00.50 **ЗВЕЗДНЫЙ РУБЕЖ** (США, 2020) 18+
- 02.30 **ПЕРВОЕ УБИЙСТВО** (Великобритания — Канада — США, 2017) 18+
- 04.00 Самые шокирующие гипотезы 16+

МАТЧ ТВ

- 06.00 Смешанные единоборства. One FC
- 07.30 Новости
- 07.35 Все на Матч! Прямой эфир
- 08.30 Новости
- 08.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Женщины
- 10.05 Лица страны. Диана и Сергей Рябовы 12+
- 10.25 Все на Матч! Прямой эфир
- 11.35 Новости
- 11.40 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Мужчины
- 13.20 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Спартак (Москва) — Крылья Советов (Самара)
- 16.20 Хоккей. Фонбет Матч Звезд КХЛ
- 19.20 Футбол. МИР Российская Премьер-лига. Зенит (Санкт-Петербург) — Пари НН (Нижний Новгород)
- 22.00 Профессиональный бокс. Альберт Батыргазиев (Россия) — Лазаро Альварес (Куба). Бой за титул чемпиона мира IBA
- 00.30 Все на Матч! Прямой эфир
- 01.30 Небесная грация 0+
- 01.50 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. Амст Китая (Китай) — Виктор (Россия) 6+
- 03.25 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 6+

С МИРУ ПО НИТКЕ



Сначала надо восстановить восемь слов, начинающихся с одной и той же буквы (половину букв мы уже вписали); после из секторов, от которых отходят стрелки, нужно взять буквы и поместить их в центральную фигуру. У вас получится «главное» слово задания!

НОВЫЙ СЕЗОН



Вот они, сериальные сестренки: Ангелина Стречина, Анна Котова и Лина Миримская (слева направо)

Три сестры не по Чехову

С 12 декабря на START начинается показ нового сезона полюбившегося многим комедийного хита «Сестры». Напомним кратко, о чем речь: три сестры, очень разные по характеру, с разными представлениями о жизни, добре и зле получают в наследство региональный автосервис. Им предстоит не только разобратся с особенностями ведения этого бизнеса, но и нала-

дить отношения друг с другом, развязывать непростые узелки любовных перипетий и искать свой путь к счастью. Трех сестер сыграли Анна Котова, Ангелина Стречина и Лина Миримская, вы встретитесь также с героями, роли которых исполнили Янина Студилина, Маша Лобанова и Николай Шрайбер. Создатели сериала обещают море неожиданных поворотов сюжета. Проект производится совместно с СТС.

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

06.00 Новости
 06.10 Подкаст.Лаб 16+
 06.55 Играй, гармонь любимая! [S] 12+
 07.40 Часовой [S] 12+
 08.10 Здоровье 16+
 09.20 Мечталлион. Национальная Лотерея [S] 12+
 09.40 Непутевые заметки с Дм. Крыловым 12+
 10.00 Новости с субтитрами
 10.15 Быть рядом! 12+
 11.05 Жизнь своих [S] 12+
 12.00 Новости с субтитрами
 12.15 Повара на колесах 12+
 13.10 Видели видео? 0+
 14.50 **А У НАС ВО ДВОРЕ...** [S] 16+
 17.00 Имена нелегальной разведки. Арнольд Дейч 16+
 18.00 Вечерние новости с субтитрами
 19.00 Перепой звезду [S] 12+
 21.00 Время
 23.00 Что? Где? Когда? Зимняя серия игр [S] 16+
 00.10, 00.55, 01.40, 02.25, 03.10, 03.55 Подкаст.Лаб 16+

ДОВЕРИЕ

06.05, 06.25, 06.50, 07.45 Мой район. Энциклопедия 12+
 06.15 Мой район. Навигатор 16+
 07.00 Мой район. Навигатор 16+
 07.15 Мой район. Энциклопедия. Город-сад 12+
 07.35 Мой район. Навигатор 16+
 07.55 Мой район. Навигатор 16+
 08.05 Тайны кино 12+
 08.55 **ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО** (СССР, 1974) 12+
 11.40 Киноулица 12+
 12.10 Раскрывая тайны звезд 12+
 13.00 **ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ** (СССР, 1981) 12+
 15.25 **КАК ИВАНУШКА — ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ** (СССР, 1977) 0+
 16.55 **В ПОСЛЕДнюю ОЧЕРЕДЬ** (СССР, 1981) 12+
 18.30 **ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ** (СССР, 1992) 12+
 20.30 **РАССЛЕДОВАНИЕ** (СССР, 1980) 12+
 21.45 Раскрывая тайны звезд 12+
 22.30 **КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ** (СССР, 1984) 12+
 01.55 Мой район. Навигатор 16+
 02.05 Раскрывая тайны звезд. 12+
 02.50 Мой район. Навигатор 16+
 03.05 Мой район. Энциклопедия. Салат Оливье 12+
 03.30 Мой район. Энциклопедия. Из фабрик в лофты 12+
 03.55 Мой район. Энциклопедия. Девушка без адреса 12+

РОССИЯ 1

06.10 **ОТЕЦ ПОНЕВОЛЕ** (Россия, 2013) 12+
 08.00 Местное время. Воскресенье
 08.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым
 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
 10.10 Сто к одному
 11.00 Вести
 12.00 Большие перемены
 13.00 **ДОЧЕНЬКИ** (Россия, 2022) 12+
 Режиссер Валерий Девятилов
 В ролях: Дарья Щербакова, Илья Носков, Сергей Галахов, Александр Кулямин
В молодости Вера Журавлева занималась борьбой, но из-за серьезной травмы из спорта пришлось уйти. Теперь Вера водит грузовик в транспортной компании. Личная жизнь героини тоже не особенно удалась...
 17.00, 19.00 Песни от всей души. Вечернее шоу Андрея Малахова 12+
 18.00 «Синяя Птица»
 20.00 Вести недели
 22.00 Москва. Кремль. Путин
 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+
 01.30 **ОТЕЦ ПОНЕВОЛЕ** (Россия, 2013) 12+

ТВ-3

06.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
 08.15 Секреты здоровья 16+
 08.30 Новый день 12+
 09.00 Два пути к успеху 16+
 10.00 Хорошие новости с Василисой Володиной 16+
 10.30 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
 11.15 Последний герой 16+
 12.45 **НЕВОЗМОЖНОЕ** (США — Таиланд, 2012) 16+
 15.00 **И ГРЯНУЛ ГРОМ** (США, 2005) 16+
 17.00 Вы поете великолепно 16+
 18.30 **НОТЫ ЛЮБВИ** 16+
 19.45 **НОТЫ ЛЮБВИ** 16+
 20.45 **НОТЫ ЛЮБВИ** 16+
 21.45 **НОТЫ ЛЮБВИ** 16+
 22.45 **МРАЧНЫЕ НЕБЕСА** (США, 2013) 16+
 00.45 **КОМА** (Россия, 2019) 16+
 02.30 **БЫВШАЯ** (Россия, 2021) 18+
 04.00 Вокруг Света. Места Силы-3 16+
 04.45 Вокруг Света. Места Силы-3 16+
 05.30 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+

ТВ ЦЕНТР

05.30 **ЖЕНЩИНА С ЛИЛИЯМИ** (Россия, 2016) 12+
 07.05 **КАК ВЕРНУТЬ МУЖА ЗА ТРИДЦАТЬ ДНЕЙ** (Россия, 2017) 12+
 09.00 Здоровый смысл 16+
 09.20 **ЗАСТАВА В ГОРАХ** (СССР, 1953) 12+
 11.30 События
 11.45 Наша смешная жизнь 16+
 12.35 **НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ** (СССР, 1982) 12+

 14.30 Московская неделя
 15.00 Дорогие товарищи. Покушения на вождей 16+
 15.50 Охота на маньяка. Дело ивановского изверга 16+
 16.40 **КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО** (Россия, 2018) 16+
 18.40 **ПРОКЛЯТИЕ БРАЧНОГО ДОГОВОРА** 12+
 22.25 **НЕМАЯ** 12+
 00.40 События
 00.55 **НЕМАЯ** 12+
 01.40 Петровка, 38 16+
 01.50 **КАБИНЕТ ПУТЕШЕСТВЕННИКА** 12+
 04.45 Георгий Жуков. Трагедия маршала 12+
 05.30 Московская неделя 12+

ДОМАШНИЙ

06.30 **КОЛЫБЕЛЬ НАД БЕЗДНОЙ** 16+
 08.25 **ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА ЛЮБВИ** (Россия, 2018) 16+
 10.25 **РАЙСКИЙ УГОЛОК** 16+
В элитном коттеджном поселке «Райский уголок» царят мир и покой. Вера, молодая девушка из Белоруссии, устраивается в один из особняков домработницей. На самом деле ее истинный мотив — найти пропавшую подружку Лесю, уехавшую сюда пол-года назад на заработки...
 19.00 **ВОРОН** 16+
 22.45 Твой Домашний доктор 16+
 23.00 **СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА** 16+
 03.00 **КОЛЫБЕЛЬ НАД БЕЗДНОЙ** 16+
 05.25 Москвички 16+
 06.10 6 кадров 16+

РОССИЯ К

06.30 **МУЛЬТФИЛЬМЫ**
 07.40 **ПОРУС**
 09.35 Диалоги о животных
 10.15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов Щелкунчик. II тур. Фортепиано
 12.20 **ТАЙГА** (СССР, 1985)
 13.10 Невский ковчег
 13.45 Игра в бисер
 14.25 Элементы
 14.55 **ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ** (Мосфильм, 1956)
 16.30 Картина мира
 17.10 Пешком...
 17.40 85 лет со дня рождения Юрия Темирканова
 19.30 Новости культуры
 19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским
 20.25 **ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ** (Беларусьфильм, 1982)
 21.45 Васса Железнова. Спектакль учебного театра Всероссийского государственного университета кинематографии имени С. А. Герасимова. Режиссер Владимир Фокин
 23.50 Кинескоп
 00.30 Диалоги о животных
 01.10 **ТАЙГА** (СССР, 1985)
 01.55 Искатели
 02.40 **СТАРАЯ ПЛАСТИНКА**

ЗВЕЗДА

06.00 **ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА** (СССР, 1947) 12+
 07.35 **ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ** (СССР, 1983) 12+
 09.00 Новости недели 16+
 09.25 Служу России 12+
 09.55 Военная приемка 12+
 11.30 Код доступа 12+
 12.20 Легенды армии 12+
 13.10 Специальный репортаж 16+
 13.55 **СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ** 16+
 18.00 Главное 16+
 19.45 Легенды советского сыска 16+
 23.00 Фетисов 12+
 23.50 Люди Донбасса. Анна Ильясова. Позывной Белка 16+
 00.10 **УСНУВШИЙ ПАССАЖИР** (Россия, 1993) 16+
 01.30 **ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО** (СССР, 1972) 12+
 03.05 **ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА** (СССР, 1947) 12+
 04.35 Мария Закревская. Драматургия высшего шпионажа 12+

НТВ

04.50 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+
 06.35 Центральное телевидение 16+
 08.00 Сегодня
 08.20 У нас выигрывают! 12+
 10.00 Сегодня
 10.20 Первая передача 16+
 11.00 Чудо техники 12+
 12.00 Дачный ответ 0+
 13.00 НашПотребНадзор 16+
 14.05 Однажды... 16+
 15.00 Своя игра 0+
 16.00 Сегодня
 16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+
 17.00 Следствие вели... 16+
 18.00 Новые русские сенсации 16+
 19.00 Итоги недели с Ирадой Оригиновой
 20.20 Оригинальное музыкальное шоу «Аватар» [S] 12+
 23.10 Звезды сошлись 16+
 00.40 Квартирник НТВ у Маргулиса. Трио Лойко [S] 16+
 02.00 **СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА** [S] 16+

СТС

06.00 Ералаш 0+
 07.00 **ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК** 0+
 09.00 Рогов в деле 16+
 10.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
 10.30 Уральские умельцы 16+
 11.00 Уральские пельмени 16+
 11.45 **МАФИЯ — ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ** 16+
 14.20 **МАРМАДЮК** 6+
 16.05 **СОНИК В КИНО** 6+
 18.05 **ЭКИПАЖ** (Россия, 2016) 6+
 21.00 **КРУШЕНИЕ** (Великобритания — США, 2023) 16+
 Режиссер Жан-Франсуа Рише
 В ролях: Джерард Батлер, Майк Колтер, Ань Йосон, Даниэлла Пинедра, Пол Бен-Виктор, Тони Голдуин
Пилот Бродди Торранс во время ужасного шторма вынужден посадить свой коммерческий самолет на затерянном острове, где он, вместе с пассажирами, неожиданно оказывается в зоне боевых действий...
 23.05 **ОТЕМЬ** (США, 2016) 18+
 00.55 **НЕУДЕРЖИМЫЕ** (США, 2010) 18+
 02.40 **УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ** 12+
 05.00 6 кадров 16+
 05.20 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
 05.50 Ералаш 0+

РЕН ТВ

05.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
 07.00 С бодрым утром! 16+
 08.30 Новости 16+
 09.00 Самая народная программа 16+
 09.30 Знаете ли вы, что? 16+
 10.30 Наука и техника 16+
 11.30 Неизвестная история 16+
 12.30 Новости 16+
 13.00 **ПО ДОЛГУ СЛУЖБЫ** (Великобритания — США, 2019) 16+
 14.50 **ХАННА** (США — Великобритания — Германия, 2010) 16+
 17.00 **МЕХАНИК** (США, 2010) 16+
 18.40 **МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ** (Франция — США, 2016) 16+
 20.40 **ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ** (Великобритания — США, 2021) 16+
 23.00 Итоговая программа с Петром Марченко 16+
 23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. UFC. Сонг Ядонг против Криса Гутierrez
 09.00 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Женщины
 10.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
 10.50 Все на Матч! Прямой эфир
 11.35 Новости
 11.40 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Мужчины
 13.10 Все на Матч! Прямой эфир
 13.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА — Зенит (Санкт-Петербург)
 15.30 Хоккей. Фонбет Матч Звезд КХЛ
 19.30 Футбол. МИР Российская Премьер-лига. Краснодар — ЦСКА
 21.45 После футбола с Георгием Черданцевым
 22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Рома — Фиорентина
 00.45 Все на Матч! Прямой эфир
 01.50 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. ЦСКА — Пермские медведи (Пермь) 6+
 03.25 География спорта. Уфа 12+
 03.55 Новости 0+
 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА (Москва) — Локомотив-Кубань (Краснодар) 6+

АНЕКДОТЫ

Если ты амбидекстер, то тебе без разницы, в какой руке у тебя пипидастр.

Смотрю биатлон и не понимаю, как с винтовкой за спиной можно прибежать вторым?!

Мальчика Петю так часто ставили в угол, что в итоге его воспитали пауки.

Решили дед и бабка не повторять прошлых ошибок и вместо колобка испекли кубик.

Если ваш внутренний голос выражает крайнюю степень раздражения и доносится снаружи — это жена.

Если вы потерялись в лесу, то просто оденьте шапку. Сразу прибегут неравнодушные люди и скажут, что правильно «надеть шапку, а не одеть».

Свадьба, может быть, обошлась бы и без драки, но молодые зачем-то начали вскрывать конверты.

— Кем работаешь?
 — Крупье.
 — В казино?
 — В магазине гречку фасую.

Доярка с 25-летним стажем работы забирается по канату за 2 секунды.

— Доктор, а какой идеальный рост при моем весе?
 — Четыре метра.

Вот думаю: какое вино лучше взять к говяжьему дошираку?

При всей кажущейся глупости Вовочка довольно быстро смекнул: если сидеть в каждом классе по два года, то по окончании школы в армию уже не заберут.

Хотите, чтобы ваша новость попала в газету?

Тогда присылайте ее на электропочту **NEDELYA@VM.RU**

Самые интересные новости мы обязательно опубликуем

ОТВЕТЫ

С миру по нитке

1. Пуля. 2. Луна. 3. Зима. 4. Пень.
 5. Дено. 6. Роль. 7. Тьма. 8. Граф.
 9. Снег. 10. Едок. 11. Орек. 12. Лето.
 13. Порт. 14. Гарт. 15. Бак. 16. Муха.
 17. Бану. 18. Луна. 19. Уши.
 20. Сума. 21. Краб.

От винта

1. Трюкач. 2. Солнце. 3. Оренок.
 4. Ивашов. 5. Пальто. 6. Воланд.
 Пароль: «Петюн».

Контур

1. Кипень. 2. Пример.
 3. Шедерв. 4. Лондон. 5. Фальшь.
 6. Лыота. 7. Атаман. 8. Ракета.
 9. Манган. 10. Шарпир.
 11. Аншлар. 12. Припор.
 13. Соната. 14. Компот. 15. Сатана.
 16. Зались. 17. Остров. 18. Пороша.
 19. Полша. 20. Досада.

Скандинав

По порозниани: дпу. Люкс. Смех.
 Арбитр: Рубо. Обои. Вальс. Ордэ.
 Театр. Жена. Внук. Трюк. Пресли.
 Телю. Арка. Архив.
 По вертанини: Обигине. Дроножжю.
 Гранат. Логово. Собака. Сирота.
 Кватна. Остров.

Просто будь мужчиной

ВОЗРАСТ, увы, приносит не только мудрость. Спутниками многих мужчин уже после 40 лет становятся простатит, уретрит, нарушение мочеиспускания. Но побороть эти недуги вполне реально

Есть несколько столпов мужского здоровья, рассказывает уролог, врач высшей категории Сергей Калинин. — Первый и главный совет — вести регулярную половую жизнь. Ведь чтобы система была работоспособна, она должна регулярно испытывать нагрузку, — рассказывает Сергей Викторович. Второй совет — гигиена. — Не нужно думать, что, например, простатит случается от того, что вы «посидели на холодном». Нет, это лишь повод. А истинная причина — инфекции, передающиеся половым путем, — рассказывает доктор. — Так что пользуйтесь средствами контрацепции и при любых проблемах с мочеполовой системой обращайтесь к врачу. Он даст вам направление на анализы и, если нужно, выпишет необходимые лекарства. Третий принцип мужского здоровья — достаточная физическая активность.

— Проблема в том, что немалую часть времени современный мужчина проводит сидя. В результате у него происходит застой крови в малом тазу. А это фактор, способствующий обострению простатита. Поэтому хотя бы раз в час нужно вставать, ходить, в общем, совершать движения и разгонять кровь, — рассказывает доктор. Член международной Ассоциации спортивных наук, персональный фитнес-тренер Руслан Халилов уточняет, что мужское здоровье во многом зависит от уровня тестостерона — главного мужского гормона.

Регулярные физические упражнения полезны для здоровья



— Самый простой способ поднять этот уровень — физические упражнения, — пояснил эксперт. — Но не любье, а силовые. Нет, поднимать штангу весом в 100 килограммов вовсе необязательно. Достаточно гантелей, брусьев и турника. Но — регулярно. Так вы не только улучшите физическую форму, что само по себе важно, но и будете куда более уверены в общении с противоположным полом! Еще один «кит» мужского здоровья — регулярная диспансеризация, которая позволит вести постоянный контроль за своим здоровьем, выявлять на ранней стадии многие заболевания.

— Диспансеризацию можно проходить совершенно бесплатно. Придя в любую московскую поликлинику или зайдя на сайт госуслуг, вы можете записаться на прием сразу к нескольким врачам в рамках программы диспансеризации, — рассказывает Сергей Калинин. — Всем мужчинам старше 40 лет желательно ежегодно сдавать кровь на простатический специфический антиген — ПСА. Это органоспецифический белок предстательной железы, являющийся онкомаркером. Проще говоря, анализ

СПРАВКА

Для профилактики простатита важно правильное питание. Чтобы снизить раздражающее воздействие на предстательную железу, нужно минимизировать потребление острого, кислого, а также газированных напитков, включая пиво и квас. Также важно принимать пить антиоксиданты и витамины. Помогут морепродукты и рыба — источники полиненасыщенных жирных кислот омега, необходимых для противостояния организма воспалениям.

способен подсказать, нет ли у вас рака простаты. Кстати, бояться этого анализа не нужно. Рак простаты в Москве вполне успешно лечат, причем в рамках ОМС. Эксперт также советует отказаться от курения. — Это полезно и для организма в целом, но для предупреждения простатита — особенно, — пояснил доктор. Дело в том, что предстательная железа чувствительна даже к небольшим нарушениям кровообращения. А курение ухудшает венозный отток, приводит к застою крови и лимфы, вызывает отеки тканей, не говоря уже о том, что мелкие капилляры теряют эластичность. Простата постоянно недополучает кислород. Этого важно избежать.

Евгений Федоров
n.mironov@vm.ru

Я так забочусь

Это органоспецифический белок предстательной железы, являющийся онкомаркером. Проще говоря, анализ

ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ: мужская сила + здоровая простата!



Д-р Александр Эдигер, клинический фармаколог, эксперт по медицинской технике:

«Тысячи мужчин уже убедились в эффективности прибора «Союз-Аполлон»: это не лечение — это удовольствие! А эрекция просто космос!»

В основе медицинского аппарата «Союз-Аполлон» лежит уникальная разработка ученых Центрального НИИ авиационной и космической медицины СССР. Прибор был создан специально для восстановления здоровья космонавтов после

длительного нахождения в космосе. Из-за невесомости образуются застои, тромбы, и страдают от этого не только сосуды, но и вся мужская мочеполовая система — потенция ухудшается и развивается простатит!

Метод вакуумной терапии, который используется в приборе «Союз-Аполлон», обеспечивает сильнейший приток «свежей» крови в область малого таза, гарантируя полное восстановление потенции, а также улучшает микроциркуляцию крови в предстательной железе. Одновременно с этим, воздействие переменного электромагнитного поля стимулирует лимфоток и выводит застоявшуюся

кровь и продукты воспаления из простаты. Таким образом, «Союз-Аполлон» способствует восстановлению стойкой эрекции без таблеток и химии, а также помогает в лечении простатита, аденомы, уретрита и нарушения мочеиспускания. Именно за мощнейший двойной эффект этот прибор так полюбили космонавты!

Хватит мучиться от боли и по несколько раз вставать по ночам в туалет! Независимо от возраста и состояния здоровья, «Союз-Аполлон» может подарить мужчине уверенность в себе и своих силах, стабильную эрекцию, повторные половые акты, удовольствие от сек-

са и здоровье простаты. Результат возможен после 1-го применения. С аппаратом «Союз-Аполлон» все процедуры можно делать дома. Это просто, приятно и эффективно! Воспользоваться скидкой и получить подарок можно, если позвонить по телефону ниже!

Звоните по бесплатному номеру (конфиденциально):
8 (800) 100-55-60
Код Вашего подарка:
«МОСКВА - 22»



Двойная выгода:
СКИДКА + ПОДАРОК*
при покупке в течение 3-х дней

РЕКЛАМА - 19+

* Акция действует с 01.11.2023 по 01.06.2024 г. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 28. Регистрационное удостоверение ФСР 2012/13220 от 19.03.2012 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Избавляемся от болезни

ЗИМА — ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗА. ВЕНЫ НАХОДЯТСЯ В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ И ЛЕГЧЕ РЕАГИРУЮТ НА ЛЕЧЕБНЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ, ПРОВОДИМЫЕ В ХОДЕ ОПЕРАЦИИ. А МОРОЗНАЯ ПОГОДА СПОСОБСТВУЕТ СКОРЕЙШЕМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ, СЛЕДЫ ОТ ОПЕРАЦИИ ЗАЖИВАЮТ БЫСТРЕЕ.

Все ближе главная ночь года, когда каждый начинает верить в новогоднее чудо. Кроме того, Новый год — это и своеобразный переломный момент, когда принято избавляться от того, что мешает двигаться вперед и наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях. Если вам надоели пресловутые «звездочки-сеточки», расширенные вены и варикозные узлы на ногах и хочется щеголять весной и летом в платьях и ловить на себе восхищенные взгляды — оставьте варикоз в уходящем году!

Идем к флебологу

Варикозная болезнь, в результате которой происходит расширение и деформация вен, а отчетливо заметные бугорки доставляют не только психологический, но и физический дискомфорт, вызывая тяжесть и боль в ногах, безусловно, снижает качество жизни. Почему же тогда мы не находим время для посещения флеболога, почему запускаем болезнь? Ответ на этот вопрос довольно-таки прост: потому что доверяем мифам о варикозной болезни. Вместе с врачом-флебологом, сердечно-сосудистым хирургом Кириллом Коваленко мы решили развеять некоторые из них.

Ложные представления

Миф 1. Варикоз — заболевание, доставляющее лишь эстетическое неудобство. Неверно. Варикозная болезнь — серьезная, прогрессирующая патология. И хотя ее первые симптомы обычно не доставляют большого беспокойства, однако пущенная на самотек, она способна

привести к необратимым последствиям. Застарелый варикоз — частая причина трофических язв, тромбозов, тромбоза. Язва — открытая рана, которая может прогнать до кости и вызвать сепсис. Тромбофлебит — прямой путь к инвалидности. Тромбы, образовавшиеся на внутренних стенках вен, могут оторваться и в любой момент перекрыть сосуд, оборвав жизнь в одно мгновение.

Миф 2. Варикоз можно вылечить мазями и таблетками. Не соответствует действительности.

Современные препараты могут уменьшить выраженность симптомов болезни, но никогда не избавят от самого заболевания. В попытках самолечения теряется драгоценное время, болезнь прогрессирует, с каждым днем увеличивая риск тромбоза.

Миф 3. Компрессионный трикотаж — надежное средство от варикоза. Полуправда.

Лечение варикоза действительно подразумевает ношение трикотажа в послеоперационный период, более того, при тромбозах глубоких вен — это одна из основных врачебных рекомендаций.

В то же время компрессионный трикотаж — далеко не главная составляющая лечения.

Миф 4. Вылечить варикоз полностью невозможно.

Действительно, заболевание имеет хроническое течение, и в случае, если после операции пациент не наблюдался у флеболога, варикоз может развиваться

КСТАТИ

В период новогодних и рождественских праздников вены особенно уязвимы. Употребление большого количества вредной пищи и алкоголя, малоподвижный образ жизни, длительные поездки и перелеты увеличивают нагрузку на вены и могут усилить проявления варикоза. Но гораздо страшнее то, что жизнь человека с варикозным расширением вен находится в опасности.

снова, но уже в другом месте. Однако при регулярном посещении врача, хотя бы раз в год, и выполнении всех его рекомендаций, развитие болезни можно существенно затормозить.

Миф 5. Лечение варикоза — затяжной и мучительный процесс. Это не так.

Эндовенальная лазерная коагуляция и склеротерапия — современные щадящие методы, которые не требуют госпитализации, хирургических разрезов, не оставляют долго заживающих швов и шрамов. Пару недель после

Эдуардович. — Помните, запущенное заболевание способно убить. Если заняться лечением варикоза в зимние праздники, то к приходу устойчивого тепла вы сможете наслаждаться отпуском и романтическими прогулками без дополнительного стресса и боли в ногах.

Ставим диагноз

Для того чтобы поставить точный диагноз, подобрать оптимальную тактику лечения, необходимо пройти комплексное флебологическое обследование в специализированной клинике.

Комплексное флебологическое обследование включает в себя консультацию хирурга-флеболога, осмотр и ультразвуковое дуплексное сканирование вен ног. Это — золотой стандарт, один из самых эффективных методов диагностики варикоза на сегодняшний день.

Без боли и разрезов

— Если болезнь выявлена в самом начале — удастся обойтись профилактическими мерами. В слож-

проводятся амбулаторно, без боли, разрезов и долгого восстановления.

Операции проходят под местной анестезией, длятся до 40 минут и хорошо переносятся. Через 15 минут после окончания процедуры можно спокойно уйти домой пешком. А так как в праздники много свободного времени, можно подолгу гулять на зимнем свежем воздухе — это одно из условий реабилитации.

Восстановление после операции произойдет через три недели, а видимого результата — сглаживания вен и улучшения внешнего вида ног — можно ожидать уже через два-три месяца.

Оставим в уходящем году

Новый год приносит радость и надежду. Чтобы привлечь долгожданное чудо, люди стремятся заранее подготовиться к нему: украшают квартиры, покупают новые вещи, подарки близким и друзьям, ищут интересные рецепты блюд для праздничного стола, стараются избавиться от того, что мешало им в уходящем году, чего не должно быть в новой, счастливой жизни.

Многие люди стремятся оставить в старом году все свои болезни, в том числе варикоз. Особенно часто такое решение принимают те, кто уже достаточно настрадался от этого коварного заболевания. И они поступают правильно.

Действительно, намного лучше заняться лечением варикоза зимой, чтобы весну и лето встретить здоровыми и наслаждаться жизнью без боли в ногах и дополнительных проблем, связанных с этой болезнью.

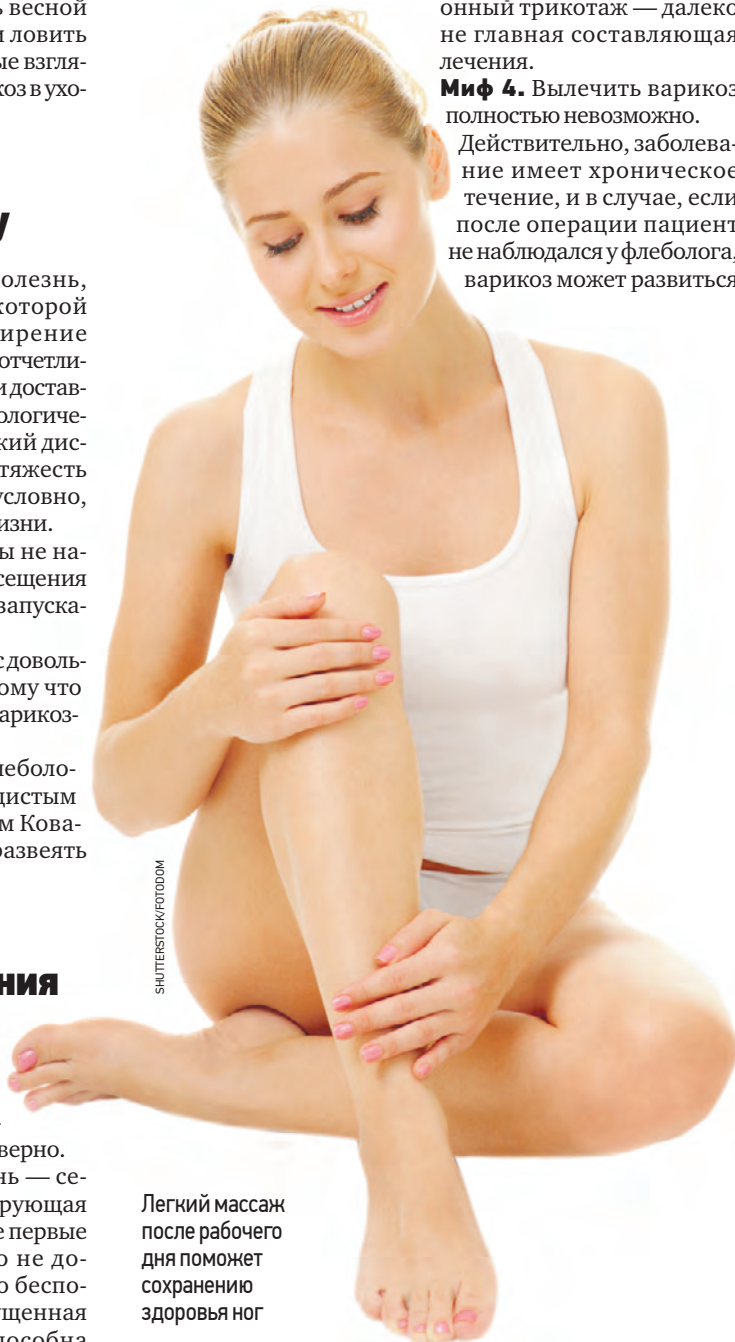
Михаил Колесниченко
nedelya@vm.ru

Морозная погода способствует скорейшему восстановлению после лазерных манипуляций

процедуры будут запрещены физические нагрузки, а потом можно жить какраньше, только качество жизни будет выше.

— Не верьте мифам о варикозе, — говорит Кирилл

в случаях потребует оперативное лечение, его удобно пройти во время новогодних каникул, — рассказывает Кирилл Коваленко. — Эндовенальная лазерная коагуляция и склеротерапия



Легкий массаж после рабочего дня поможет сохранению здоровья ног

ВАРИКОЗАНЕТ
КЛИНИКА ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ + УЗИ ФЛЕБОЛОГА вен ног **990** р. 6200

5 ПРИЧИН ВЫЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ ЛАЗЕРОМ В ДО НОВОГО ГОДА!

- 1 Прием флеболога с УЗИ вен **БЕСПЛАТНО***
- 2 На лазерное лечение **СКИДКИ**
- 3 Набор анализов **БЕСПЛАТНО***
- 4 Трикотаж в **ПОДАРОК***
- 5 Год наблюдения в **ПОДАРОК***

ВЫГОДА* от 25000 р.

varikozanet77.rf

Узнайте ближайший адрес:
8 (499) 490-20-45
4 клиники в Москве
30+ мест приема по МО

*Акция действует при прохождении лазерного лечения в клиниках «Варикоза нет» г. Москва с 01.11 по 31.12.23г. Подробности об организаторе, правилах проведения, кол-ве подарков, сроках, месте и порядке получения уточняйте по тел.: 8 (499) 490-20-45, Л041-01019-24/00306317 от 27.05.16г., Л041-01167-59/00364692 от 22.09.2017г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА!

Исцеляющая атмосфера

БЕССОННИЦА НАСТИГАЕТ НАС В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. ОНА ИСТОЩАЕТ НАШИ СИЛЫ И ЭНЕРГИЮ. ЧАЩЕ ВСЕГО ОТ НЕЕ СТРАДАЮТ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ. ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ БЕССОННИЦА, ЧТО ЭТО ЗА НЕДУГ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ, РАССКАЗАЛ ЭКСПЕРТ

Бессонница известна медицине давно. Расстройством сна люди страдали всегда. И находили методы с ней бороться. Бессонница проявляет себя раздражительностью, плохим настроением, потерей сил и энергии, поясняет врач общей практики Элиза Манкиева.

— Здоровый сон является важной частью нашего существования. Во время сна восстанавливаются силы, накапливается энергия для следующего дня, проходят многочисленные процессы, обеспечивающие нормальное функционирование организма и поддерживающие его здоровье, — рассказывает доктор. — Сон способствует восстановлению иммунитета.

Также, по словам доктора, во время сна наш мозг перерабатывает информацию, полученную днем, формируя долговременную память. А нервные центры налаживают работу внутренних органов. Сон упорядочивает обменные процессы, стимулируя производство многих гормонов. Избавление от усталости, переживаний, ослабление влияния стресса на организм тоже происходит во время сна.

По статистике, больше всех подвержены бессоннице люди пожилого возраста. В группу риска входят и те, чьи профессии связаны с ненормированным графиком работы, эмоциональными напряжениями: пилоты, авиадиспетчеры, машинисты и другие.

— Причины бессонницы могут быть самые разные, —

говорит доктор. — Например, бессонницу могут вызвать стрессы, боли различной локации, переутомление и перевозбуждение, нарушения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, гормональные расстройства, неврологические и психические заболевания, прием некоторых лекарств, проблемы с пищеварением, неблагоприятные условия для сна и другое. Депрессия тоже может вызвать бессонницу.

— К ярко выраженным симптомам бессонницы можно отнести трудное засыпание, пробуждение ночью и невозможность вернуться ко сну, дневную сонливость, беспокойство, раннее про-

буждение, — рассказывает Элиза Гиланиевна. — При этом человек не может за ночь полноценно восстановить силы.

Чем опасна бессонница, задаются вопросом многие. — Бессонница — это бомба замедленного действия, — говорит доктор. — Начавшись с кратковременных расстройств сна, она может довести человека до физического и нервного истощения. У недосыпающего человека могут проявляться проблемы с памятью, снизиться умственная и физическая активность, а это может негативно повлиять на профессиональную деятельность.

НА ЗАМЕТКУ

Есть разные мнения по поводу вечернего приема пищи. Индивидуальные особенности организма следует, конечно, учитывать. Однако существуют общие рекомендации, которые подходят всем. Вот они:

- еду следует принимать не позднее, чем за 2–2,5 часа до сна;
- в вечернее время нужно избегать переедания, тяжелой и острой пищи, алкогольных и тонизирующих напитков;
- не принимать лекарств, кроме успокаивающих и снотворных непосредственно перед сном;
- не ложиться спать с чувством голода;
- последний прием пищи может содержать овощное блюдо, кашу, молочные продукты (индивидуально);
- перед сном можно выпить теплого молока (при переносимости) с медом, оно является натуральным снотворным средством;
- в качестве напитков подойдут отвары и настои растений, обладающих успокаивающим и снотворным эффектом.

Правильно подобранная подушка также влияет на комфорт и качество сна

Бессонница, если вовремя не обратиться к врачу и не принять соответствующих мер, может стать причиной серьезных осложнений, подсказывает доктор. У тех, кто страдает бессонницей, резко повышается риск возникновения хронических заболеваний, ослабевает иммунная система, появляется заторможенная реакция на происходящее.

Бессонница забирает не только силы и энергию, но и ухудшает познавательные способности человека. Сон, который длится меньше шести-семи часов, может стать причиной развития многих болезней, в том числе заболеваний сердца и сосудов, сахарного диабета, ожирения и других патологий. Среди осложнений бессонницы в хронической форме не последнее место занимают также панические атаки и тревожные расстройства, которые значительно ухудшают качество жизни.

Для выявления причин нарушения сна нужно проконсультироваться со специалистом, который назначит правильное лечение. В большинстве случаев бессонница связана с каким-нибудь заболеванием, побочным действием лекарств или психологическим расстройством. Причину болезни врач устано-

вит, опросив пациента. Он выяснит, какие симптомы уже появились у него, как они развивались, какой режим дня у пациента. Изменение образа жизни является первым этапом лечения бессонницы.

— Тем, кто страдает бессонницей, могу дать несколько советов, которые помогут эффективно бороться с ней, — говорит доктор. — Начните вести дневник сна. Записывайте в него все, что связано со сном: сколько вы спите и в какое время, когда просыпаетесь, описывайте симптомы и когда они возникают. Это поможет определить привычки, которые мешают вам заснуть. Если решите обратиться к специалисту, это будет очень полезная информация для коррекции сна. Займитесь тем, что расслабляет вас перед сном, избегайте просмотра телевизора, веб-страниц, установите подходящее время отхода ко сну. Старайтесь не слишком напрягать свой ум перед сном. Используйте кровать только для сна. Не смотрите телевизор и не ешьте на ней, найдите другое место для отдыха или чтения и не приносите работу в постель, например, в виде ноутбука. Убедитесь, что ваша кровать и матрас удобны. В противном случае замените их.

По мнению доктора, при бессоннице могут помочь также водные процедуры. Можно принять теплый душ или ванну с успокаивающими и расслабляющими веществами. Полезны вечерняя прогулка, чтение книг, прослушивание аудиокниг или музыки, медитация.

— Создание комфортных условий для сна способствует уменьшению симптомов бессонницы, — говорит Элиза Манкиева. — Удалите из спальни все предметы,

которые могут вызывать у вас беспокойство или тревожные мысли.

Одним словом, предупреждает врач, постарайтесь создать для себя комфортную

исцеляющую атмосферу перед сном.

— Прибегать к лекарственным средствам против бессонницы советую только в тяжелых случаях и только по назначению врача, — отметила эксперт. — Надо помнить также, что в пожилом и старческом возрасте уменьшение продолжительности сна является физиологической нормой и не требует медикаментозного лечения.

Михаил Петров
nedelya@vm.ru





НЕ ДАЙТЕ БОЛЕЗНИ ПОСТАВИТЬ ВАС НА КОЛЕНИ

За год сесть в инвалидное кресло... Вы думаете, это невозможно? Увы, сегодня такое встречается всё чаще. Казалось, совсем недавно человек бегал, а сейчас каждое движение даётся ему с трудом. И это не временное состояние, а диагноз, и имя ему артроз. Что делать в такой ситуации? И есть ли шансы защитить себя от инвалидности? Не отчаивайтесь, ведь выход есть! Вы можете вернуть себе былую подвижность и продлить жизнь на долгие годы.

На самом деле артроз начинает развиваться ещё в молодости. Когда, вставая со стула, Вы слышите звонкий хруст в коленях. Но с годами, помимо хруста, появляются тяжесть в ногах, усталость, отёки. А утром ноги болят так, что еле доходишь до кухни. И так изо дня в день. А всё почему? Да потому, что не бережем себя! В молодости носимся без оглядки, тяжести на себе таскаем! А потом пожинаем плоды, как говорится.

Причина для развития артроза множество. У кого-то травмы, у кого-то наследственность. Да банальная простуда порой даёт осложнения на суставы! Вот тут-то нас и ждут мучения, боль и бесконечные траты на лекарства. И это в лучшем случае... А в худшем – замена сустава на искусственный или же инвалидное кресло. Но неужели это всё, что мы заслужили?

Как же не хочется быть обузой для родных! Но и оперироваться страшно, ведь не каждый сустав можно заменить, да и осложнения никто не отменял. И что тогда делать? Кажется, что выхода нет? Но не торопитесь делать выводы, Вы можете изменить свою жизнь уже сегодня!

ЛЕЧЬ ПОД НОЖ УСПЕЕШЬ ВСЕГДА

Эх, как вспомнишь, как было раньше... Даже в санаторий по путёвкам ездили, на процедуры ходили в поликлинику. И ведь помогало! А сейчас что? Санаторий нынче только за деньги! А как было бы здорово, если бы можно было лечиться не выходя из дома! Но кто сказал, что так нельзя? Более того, в наши дни только так и нужно!

И в подтверждение этому событие, которое произошло недавно. Ведь совсем недавно наши отечественные медики предложили ведущим российским учёным объединить свои силы и создать аппарат, который мог бы избавить от боли и устранить её причину.

И учёные с радостью согласились! Команде лучших специалистов удалось разработать уникальную технологию, по которой они создали невероятно эффективный медицинский аппарат. Аппарат, который стал настоящим прорывом в области ультразвуковой медицины. И сегодня это изобретение способно не только избавить нас от боли, но и восстановить организм. А так как технология создания была отечественной и современной, то и имя аппарата звучит гордо и патриотично – АВРОРА! И наша АВРОРА – это настоящая революция в борьбе с изнуряющими болезнями!

Именно благодаря уникальности своего действия АВРОРА может быстро снять и сократить сроки лечения, заменив привычные Вам средства. А значит, может защитить Вас не только от лекарственной зависимости, но и от опасных побочных действий. А главное, у Вас появится шанс избежать замены суставов. И уже сегодня благодаря АВРОРЕ Вы защитите себя и продлите свою жизнь на годы и даже десятилетия!

ТОЛЬКО ЛУЧШИЕ УДОСТОЕНЫ НАГРАД

Помните фильм «Москва слезам не верит»? Это же легенда отечественного кинематографа! И ведь спустя годы фильм взял-таки Оскар. И так не только в кинематографии. В медицине аналогично. Медицинским изделием становятся только достойные аппараты, прошедшие массу проверок и клинических испытаний. И АВРОРА именно такой аппарат!

Клинические испытания АВРОРЫ проходили в ведущих клиниках России. И результат превзошёл все ожидания. Эффективность воздействия АВРОРЫ превысила 88%*, аппарат показал отличные обезболивающие и противовоспалительные свойства. И уже получил сертификат Росздравнадзора как медицинское изделие.

Сегодня АВРОРА завоевала уважение множества людей и получила признание не только в России, но и за рубежом. Ведь эффективность этого аппарата ничем не уступает стационарному оборудованию. А его компактность и простота управления позволит лечиться людям, не имеющим медицинского образования. Это ли не счастье?

Эффект от лечения АВРОРОЙ Вы почувствуете уже с первого применения. А пройденный курс лечения позволит Вам забыть о боли на длительный период. Это именно то, что Вам нужно!

Тысячи людей, выбравших АВРОРУ, сумели остановить разрушение своих суставов и воспалительный процесс в организме. Смогли вернуться к активной жизни и при этом значительно сократить сроки лечения. И всё это только благодаря уникальной эффективности аппарата. Но всё-таки в чём же его уникальность?

АВРОРА – это не просто ультразвуковой аппарат. Он полифакторный (имеет много факторов воздействия)! АВРОРА совмещает в себе ещё инфракрасную и красную фототерапию. А это многократно повышает его эффективность и расширяет возможности.

Не так давно аппарат принял участие в масштабном Всероссийском конкурсе. Где за звание лучшего боролись десятки тысяч товаров. И как Вы думаете, кому досталась победа?

Ну конечно же, нашей АВРОРЕ! АВРОРА стала обладателем платинового знака «Всероссийская марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века». Это колоссальный успех, и это ещё не всё!

Также АВРОРА стала победителем ещё одного Всероссийского конкурса, «100 лучших товаров России». Именно поэтому АВРОРА признана лучшей разработкой компании «Медприбор».

СУСТАВАМ БОЯТЬСЯ НЕЧЕГО

Сегодня для того, чтобы остановить артроз, Вам достаточно начать пользоваться АВРОРОЙ. Возьмите аппарат в руки.

Включите его, приложите на больное место. Уже с первых минут Вы почувствуете, как отступает боль. И это только начало! А стоит Вам нанести мазь или гель, Ваше выздоровление пойдёт куда быстрее! А всё почему? Да потому, что Вы получите настоящий стационарный ультразвукофорез. За таким лечением люди в поликлинику ходят, чтобы поскорее встать на ноги. А Вам не придётся никуда ходить! Ведь обладателям АВРОРЫ квалифицированное лечение доступно не выходя из дома!

В АВРОРЕ заложено всё, что необходимо для Вашего выздоровления. Ультразвук действует как микромассаж для тканей Вашего организма. Во время лечения АВРОРОЙ кровь буквально забурлит по Вашим венам, а вместо ноющей боли Вы почувствуете тепло и расслабление. Спадёт отёк, и пройдёт воспаление, и всё это благодаря противовоспалительному действию на Ваш организм. Последствия полученных травм не будут напоминать Вам о себе, а инфракрасная и красная фототерапия за счёт глубины своего воздействия значительно усилят лечебный эффект. Ведь недаром инфракрасное излучение считается неотъемлемой частью в лечении множества заболеваний. Оно проникает глубоко в клетки, исцеляя их на тех уровнях, куда лекарства не проникнут самостоятельно. Безопасно, безболезненно, мощно и надёжно.

К тому же инфракрасное излучение служит отличной профилактикой онкологических заболеваний. Вы будете не только лечить свои суставы, но и предупредите множество недугов, решая проблему на корню. С АВРОРОЙ Ваш организм будет работать как часы, и Ваша жизнь заиграет новыми красками!

БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НИКУДА

Конечно, помимо суставов, у нас полно нажитых «болячек». И выйдя на поверхность они ближе к 50 годам. От горечи во рту по утрам до артритов.

Если с артритами всё ясно, то «ком в горле» зачастую говорит нам о проблемах с желудочно-кишечным трактом (ЖКТ). И здесь не спешите хвататься за медикаменты! Дабы не навредить, возьмите АВРОРУ, начните лечение... Уже после первого применения Вы можете ощутить положительный результат. Вы больше не будете съезжаться от боли во время завтрака, обеда или ужина.

Ведь еда в организме начнёт усваиваться гораздо лучше. Ваше пищеварение наладится, а тяжесть в желудке и дискомфорт покинут Вас! Здорово, согласитесь?

А дело всё в том, что инфракрасный и красный свет не просто проникают глубоко в ткани. Они согревают их изнутри за счёт создания аппаратом эндогенного (внутреннего) тепла. Таким образом, приобретая АВРОРУ, Вы сможете вылечить не только суставы и ЖКТ.

Ведь этому уникальному аппарату под силу лечение множества заболеваний. Здесь и ЛОР-заболевания, заболевания полости рта, сердечно-сосудистой системы, параличи, заболевания мочеполовой системы (в том числе простатит). А также АВРОРА широко используется в лечении кожных заболеваний. Это же настоящая находка! С АВРОРОЙ Вы можете стать здоровым уже сегодня. И Вы просто обязаны это сделать!

Шагните в здоровую жизнь уже сейчас! И всё, что для этого нужно, заказать АВРОРУ и начать лечение! Не успеете оглянуться, как от боли не останется и следа. Былые активность и жизнерадостность вернуться к Вам! Вы избавитесь от множества заболеваний и при этом прилично сэкономите! Ведь цена АВРОРЫ демократична по сравнению с дорогостоящими препаратами, а пользоваться ею Вы будете долгие годы!

АВРОРА – это медицина нового, высокого уровня, доступная Вам уже сегодня. Ведь в этом аппарате есть всё, что Вам нужно! А лечение с АВРОРОЙ просто и удобно для любого члена Вашей семьи! Заказывайте АВРОРУ и будьте здоровыми уже сегодня! Встречайте детей и внуков, с удовольствием ходите в магазин и с лёгкостью работайте на даче! Забудьте о своих болезнях и живите долгие и счастливые годы!

С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ КАК БОРОТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ?

Аппарат «Вижн» может то, что не могут другие, — вернуть Вам потерянный сон!

Бессонница – проблема в жизни человека. Она ухудшает его самочувствие в течение дня, способствует развитию хронических заболеваний. Не оставляйте эту проблему без решения!

СКИДКА ПО ПРОМОКОДУ: СОН
ТОЛЬКО ДО 27 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС: 8 (800) 777-91-63

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 333-65-33

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЕСЛИ АППАРАТ НЕ ПОМОЖЕТ – ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!*

ВНИМАНИЕ! КОЛИЧЕСТВО ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ АППАРАТОВ «АВРОРА» ОГРАНИЧЕНО!
WWW.PRODEX.RU WWW.APTEKA.RU

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! 0+

МОСКВА	8 декабря	Аптека «Эвалар», м. «Новослободская» / «Менделеевская», ул. Новослободская, д. 12	9:00-11:00
		Аптека «Эвалар», м. «Парк культуры», Zubovskiy bul., д. 13, стр. 1	12:00-14:00
	9 декабря	Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Беляево» / «Калужская», ул. Профсоюзная, д. 88/20	10:00-13:00

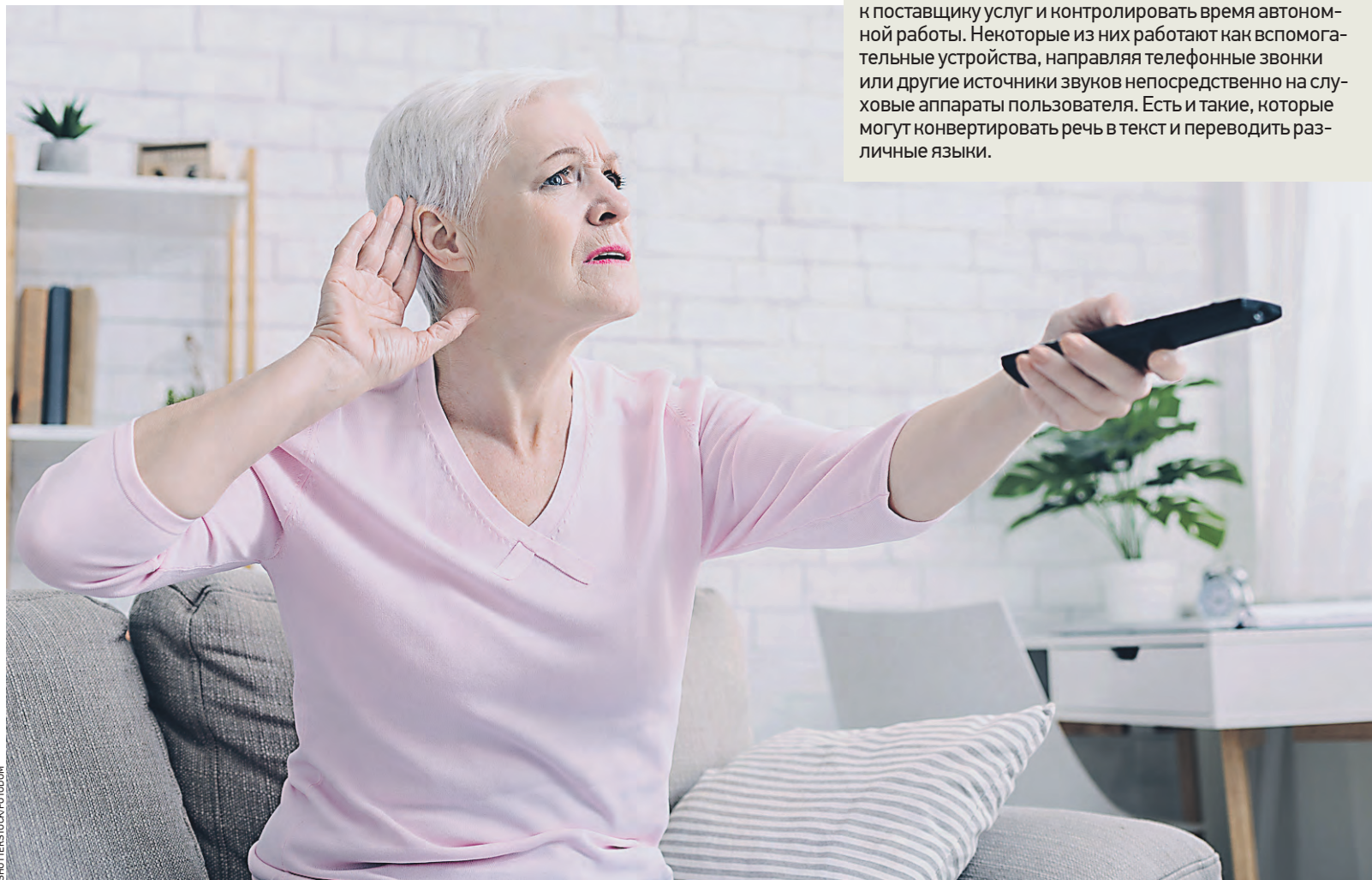
ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора по телефону 8 (800) 333-65-33. Оплата при получении. *Протокол №21.01.12 от 05.05.2012г. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Хорошая слышимость

ЕСЛИ РАНЬШЕ ТУГОУХОСТЬ СЧИТАЛАСЬ СЕРЬЕЗНОЙ ПРОБЛЕМОЙ, КОТОРУЮ НЕВОЗМОЖНО РЕШИТЬ, ТО СЕЙЧАС ВСЕ ИНАЧЕ — СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ СПОСОБНЫ ТВОРИТЬ ЧУДЕСА. ИХ МОЖНО НАСТРОИТЬ ТАК, ЧТО СЛЫШЕН НЕ ТОЛЬКО ТЕЛЕВИЗОР, ТИХО РАБОТАЮЩИЙ В КОМНАТЕ, НО И ШУМ ДЕТЕЙ, ИГРАЮЩИХ ВО ДВОРЕ. ЧТО ЭТО ЗА АППАРАТЫ И КАК ОНИ РАБОТАЮТ, РАССКАЗАЛА ЭКСПЕРТ

Задача слухового аппарата, поясняет Лариса Литвинова, — помочь человеку хорошо слышать звуки и разбирать речь. Этот прибор решает серьезную проблему — не дает слабослышащему человеку выпасть из общения и других социальных взаимодействий, а также позволяет ему чувствовать себя уверенно. — Слуховые аппараты бывают аналоговые и цифровые, — говорит эксперт. — Аналоговые аппараты появились давно, простые в обращении, они одинаково усиливали все звуки, будь это речь одного человека, голоса группы людей или общий шумовой фон. Звук в них можно сделать либо тихо, либо громко. Со-



Слуховой аппарат нужен тем, кто плохо разбирает речь, не слышит тихих звуков, очень громко включает телевизор, чтобы расслышать, о чем там говорят

всем по другому принципу работают цифровые слуховые аппараты. Во-первых, они программируемы. Во-вторых, представляют собой сложные цифровые акустические приборы, практически мини-компьютеры. — Цифровой слуховой аппарат отличается от аналогового тем, что усиливает только те звуки, которые необходимы пользователю, а не все сразу, — рассказывает Лариса Андреевна. —

Цифровой прибор можно настроить специально для конкретного случая снижения слуха, а аналоговый аппарат является всего лишь усилителем звука. Таким образом, цифровые слуховые аппараты способны: адаптироваться под текущую акустическую ситуацию; отличать шум от речи — подавлять первое и выделять второе; понижать фоновые шумы и чересчур громкие звуки; усиливать

тихие. А премиум-модели слуховых аппаратов напрямую связываются со смартфоном и управляются через него в специальном приложении. Одним словом, цифровые аппараты можно настроить индивидуально, с учетом особенностей физического и функционального слуха пользователя. — А теперь разберемся, на какие виды делятся цифровые устройства, — говорит Лариса Литвинова. — Итак,

современные цифровые слуховые аппараты бывают разных видов и комплектаций, они различаются друг от друга по набору функций и мощности. Вот основная классификация цифровых слуховых аппаратов по типу ношения: заушные слуховые аппараты, микрозаушные, внутриушные, внутриканальные. Заушные слуховые аппараты крепятся на ушную раковину пользователя. Они самые большие из современных слуховых аппаратов и считаются наиболее заметными. Микрозаушный слуховой аппарат представляет собой уменьшенную копию обыкновенного заушного аппарата. Он оснащен более тонкой трубкой, ведущей в слуховой канал, что делает его практически незаметным. У внутриушных слуховых аппаратов корпус полностью помещается в ушную раковину, что делает его почти незаметным. Внутриканальный слуховой аппарат полностью помещается

в слуховой канал, и снаружи его абсолютно не видно. А теперь о цене слуховых аппаратов. Как отметила Лариса Литвинова, слуховой аппарат, цена которого напрямую зависит от набора полезных функций, мощности и возможностей, — это современный компьютер. И стоимость его будет формироваться из предпочтений каждого человека в зависимости от степени и характера снижения его слуха. Прежде всего надо понять, хочет ли человек, чтобы его аппарат для слуха был незаметным. — Как правило, на приеме специалист задает вопросы, чтобы узнать о требованиях к аппарату. Чем больше мы хотим от техники, тем она сложнее и дороже, — говорит эксперт. — А купить цифровой слуховой аппарат сегодня можно в магазинах, салонах и специализированных центрах по продаже таких устройств.

Михаил Петров
nedelya@vm.ru

СПРАВКА

Многие цифровые слуховые аппараты имеют специальные приложения для смартфонов. Это позволяет пользователю вносить изменения в настройки, обращаться к поставщику услуг и контролировать время автономной работы. Некоторые из них работают как вспомогательные устройства, направляя телефонные звонки или другие источники звуков непосредственно на слуховые аппараты пользователя. Есть и такие, которые могут конвертировать речь в текст и переводить различные языки.

—
**Я так
выбираю**

Хотите снова слышать и разбирать речь?

Реклама

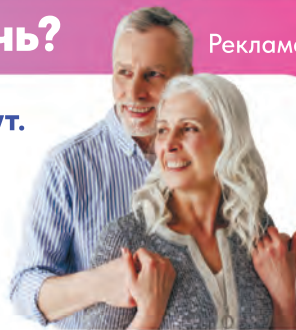


Наши незаметные слуховые аппараты вам помогут.
—30% скидка на все модели до 31 декабря

**БЕСПЛАТНАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
СПЕЦИАЛИСТА ПО СЛУХОВЫМ АППАРАТАМ

**БЕСПЛАТНОЕ
ПРОБНОЕ
НОШЕНИЕ**

**БЕСПЛАТНЫЕ
БАТАРЕЙКИ
ДЛЯ АППАРАТА**



**ВСЁ ДЛЯ
СЛУХА**

Звоните и
записывайтесь!

8 (495) 859-49-46

vsedljasluka.rf

М «Автозаводская», ул. Автозаводская, 13/1 (1-й выход, в одном здании с метро)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Каникулы для всей семьи

МНОГИЕ москвичи планируют на новый год куда-нибудь поехать. Но часто есть проблема — с кем оставить пожилого родственника, за которым нужен уход. Оказывается, выход есть

Итак, у многих из нас дома есть пожилой родственник, который требует постоянного присмотра, ухода, а иногда и медицинского наблюдения. К сожалению, не всегда пожилого родственника возможно взять с собой в силу его физического или психического состояния. — Не все пожилые люди с возрастом способны легко переносить дорогу, а физические и эмоциональные нагрузки их быстро утомляют и делают раздражительными, — рассказывает терапевт, врач высшей категории Лариса Алексеева. — Плюс в дороге не всегда возможен медицинский уход. Как же быть? Есть несколько вариантов выхода из ситуации.

Сиделка или соседи

Первый вариант — нанять сиделку. Желательно с медицинским образованием. Сиделка может прийти в определенное время или постоянно проживать со своим подопечным. Вот только выбрать

Помочь пенсионерам и инвалидам быстрее адаптироваться на новом месте — задача персонала

надо надежного человека, который будет добросовестно выполнять свои обязанности. А это непросто. — Выбор сиделки — очень сложный процесс. Нужно убедиться в личных каче-

ствах и профессиональных навыках, изучить рекомендации и отзывы, а это время и определенные усилия, — рассказывает врач-геронтолог Григорий Семушов. — Все хорошие сиделки, как правило, заняты — они имеют долгосрочные контракты. Второй вариант — соседи. С ними тоже проблема. В Москве большинство людей, в лучшем случае, соседи знают по именам и близко не общаются. Предложить им посматреть за бабушкой — как-то странно. — Есть еще вариант — оформить бесплатную путевку в санаторий, — рассказывает Григорий Семушов. — Здесь тоже все непросто. Во-первых, придется побегать, чтобы собрать документы. Во-вторых, шанс на то, что родственнику предоставят путевку именно на время отпуска, крайне невелик.

Под присмотром специалистов

И наконец, вариант — пансионат для пожилых людей. По сути, это пансионат уходного типа, здесь они будут под постоянным присмотром персонала. Пожилому человеку вовремя дадут лекарства, накормят, помогут переодеться и выполнить гигиенические процедуры, организуют интересный досуг. У него будет возможность проводить время на свежем воздухе и общаться со сверстниками своего поколения. — В таких пансионатах ведется постоянный медицинский контроль, — пояснил



В частных пансионатах благодаря заботе персонала пожилые маломобильные люди не чувствуют себя брошенными и одинокими

КСТАТИ

Средняя цена проживания в пансионатах для пожилых людей — две-три тысячи рублей в сутки. В эту сумму входит пятиразовое питание, медицинское наблюдение, прогулки, уход и досуговые мероприятия. В отличие от гостиниц и отелей цены на путевки в пансионаты для пожилых — в том числе маломобильного, прикованного к инвалидной коляске, на период новогодних праздников — не вырастают в несколько раз, а фиксированы в течение года.

Григорий Семушов. — Медсестры следят за выполнением назначений врача, контролируют состояние здоровья каждого подопечного. При желании можно пройти курс оздоровительных капельниц или инъекций. Постояльцы живут в комфортабельных комнатах, а здание полностью адаптировано под нужды пожилых людей. Что еще ждет в пансионате пожилого человека? Сбалансированное пятиразовое питание. — Это важно, ведь человек в возрасте не может есть то

же самое, что и молодой. У него более медленный метаболизм, плюс не все продукты для пищеварительной системы подходят, а для маломобильных пожилых и больных сахарным диабетом предусмотрено отдельное меню, — пояснил врач. Также в пансионатах проводятся регулярные занятия. Пожилому человеку необходимо поддерживать мелкую моторику рук. Поэтому ему обычно предлагают занятия по лепке, рисованию или аппликации.

Будет чем заняться

В каждом таком пансионате организован интересный и разнообразный досуг. Здесь работают аниматоры, которые придумывают и проводят различные развлекательные программы для постояльцев. А еще их поддерживают психологически. — Переезд и смена обстановки, а также отсутствие близких людей, пусть даже временно, может несколько выбить из колеи пожилого человека, — рассказывает психолог Елена Матвейчева. — Помочь быстрее адаптироваться на новом месте — первая задача персонала таких пансионатов. В общем, вывод очевиден: если в семье есть пожилой родственник — маломо-

бильный или с болезнями, который требует постоянного ухода, — это не повод отказываться от отпуска или семейной поездки. Подберите для него заранее частный пансионат временного проживания пожилых людей, где он с пользой для здоровья проведет время, пока вы отсутствуете. Больше того, ваш родственник сам почувствует себя в отпуске и даже найдет себе друзей. — Надо понимать, что и вы, живущие с пожилым род-

ственником, тоже нуждаетесь в отдыхе, особенно если человек требует постоянного ухода. Круглосуточное внимание, бессонные ночи, работа и домашние заботы — все это постоянный стресс. Поэтому позвольте себе передохнуть, поезжайте спокойно в отпуск. А за вашим близким присмотрят профессионалы. Главное — выбрать хороший пансионат, — отметила эксперт.

Анастасия Яковлева
nedelya@vm.ru



забота

СЕТЬ ПАНСИОНАТОВ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ПРИГЛАШАЕМ НА НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ!

По всем вопросам звоните:
+7 (495) 127-39-78
www.pansion-zabota.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Время жить с комфортом

КАЖДЫЙ ИЗ НАС ХОТЕЛ БЫ ВСТРЕТИТЬ СТАРОСТЬ, НИ В ЧЕМ НЕ НУЖДАЯСЯ. КТО-ТО СУМЕЛ НАКОПИТЬ СРЕДСТВА, ДРУГИМ ПОМОГАЮТ БЛИЗКИЕ ЛЮДИ. А У КОГО-ТО НЕТ НИ ТОГО, НИ ДРУГОГО. ЭКСПЕРТ ПЯСНЯЕТ, КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТОЙНУЮ ЖИЗНЬ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ

□ Для чего заключается договор ренты? Для того, чтобы помочь человеку комфортно провести остаток жизни.

Практически у каждого человека есть свое жилье, а это всегда большая ценность. При ренте собственник передает свое имущество в обмен на материальное содержание или уход в натуре.

— Чаще всего пожизненная рента применяется к квартирам или домам: пожилой владелец жилья заключает такой договор с тем, кто обязуется

поддерживать пенсионера деньгами или ухаживать за ним. Хозяина квартиры называют получателем ренты, а того, кто помогает деньгами или как-то иначе, — плательщиком ренты, — рассказывает адвокат Московской коллегии адвокатов Светлана Колесникова.

— Квартира не перейдет в пользование плательщику ренты, пока собственник жив, поэтому рента называется пожизненной. Кроме денег по договору пожизненной ренты можно получить и другую помощь.

Как пояснил эксперт, существует два основных вида ренты: пожизненная и пожизненное содержание с иждивением.

Чтобы не стать жертвой мошенников, внимательно читайте любой договор

— По данным договорам пожизненной ренты выплаты ограничены сроком жизни ее получателя, — пояснил юрист.

Имущество, которое передается по договору пожизненной ренты, может принадлежать не самому получателю ренты, а дру-

гому человеку. Например, собственник квартиры передает ее плательщику ренты при условии, что он будет выплачивать рентные платежи сестре или супруге собственника.

Деньги или помощь

□ Договор пожизненного содержания с иждивением для получателя помощи, считает эксперт, не всегда более выгоден.

— Плательщик обязательно должен обеспечить получателя едой, одеждой и лекарствами. Также в договоре пожизненного содержания может быть прописана обязанность следить за чистотой и порядком в жилье, периодически отвозить получателя ренты к врачам и сопровождать на прогулках, — рассказывает Светлана Колесникова. — Стоимость всего объема содержания с иждивением при этом прописывается в договоре. Стоимость месячного содержания не может быть ниже двух величин прожиточного минимума, установленного в регионе, где находится имущество. Но это только в том случае, когда имущество передается под ренту безвозмездно. Если рента возмездная, то есть существует единовременная выплата, то ежемесячный платеж устанавливается по договоренности.

Как уточнил эксперт, договор пожизненной ренты предполагает только пожизненные периодические выплаты, тогда как договор пожизненного содержания предполагает постоянное материальное содержание в натуре, то есть обеспечение питанием, одеждой, уходом, иной необходимой помощью, какую стороны договора определяют при его заключении.

— Содержание можно заменить денежными выплатами по требованию получателя ренты, но, как правило, пожилой человек физически не в состоянии ходить по магазинам, за лекарствами — в общем, тратить деньги, — пояснил юрист. — Если же он относительно бодр и сам



Перед подписанием каждого важного документа будет очень полезно посоветоваться с юристом

может о себе позаботиться, то можно, конечно, и выбрать и деньги. Есть и промежуточный вариант. Да, человек подписал договор пожизненного содержания с иждивением, но в нем может быть указана и некая сумма, которую человек хотел бы с какой-то периодичностью получать.

Только через нотариуса

□ Договор о ренте или пожизненном иждивении нужно заключать только у нотариуса, иначе он будет считаться недействительным. А если договор подразумевает переформирование собственности, документ нужно регистрировать в Росреестре.

— У объекта недвижимости в этом случае появляется обременение. Квартира, в которой проживает пенсионер на иждивении, переходит в собственность того, кто за человеком ухаживает, но при этом она находится в залоге у пенсионера.

Услуги нотариуса обходятся недешево, но все расходы несет плательщик ренты. При этом акт приема-передачи квартиры при договорах ренты не подписывается, так как фактически передача квартиры в пользование плательщику не переходит.

СПРАВКА

По договору ренты можно передать любое недвижимое имущество. Недвижимость должна быть у получателя ренты в единоличной собственности. Если собственников несколько, например, супруги, то рента оформляется на двоих. Так, на муниципальную квартиру ренту можно оформить только после ее приватизации. Можно даже оформить в ренту какую-то долю в квартире, независимо от того, в чьей собственности оставшаяся часть квартиры.

Как не нарваться на жуликов

□ Чтобы не стать жертвой мошенничества, внимательно читайте договор. А лучше составьте его у профессионального юриста.

— Если вы собираетесь получить ренту, проявите максимальную осторожность при выборе плательщиков, — советует юрист. — У мошенников, например, распространена схема, при

которой пенсионеру вручается единовременная выплата крупной суммы — например, несколько миллионов рублей, — однако при этом он подписывает не договор ренты, а договор дарения или купли-продажи квартиры.

Иногда вместо договора ренты дают подписать генеральную доверенность на распоряжение имуществом. Тогда третье лицо получает возможность оформлять сделки с недвижимостью собственника. В этих случаях пенсионер рискует продать жилое помещение за бесценок или лишиться недвижимости.

— Заключая договор пожизненной ренты или пожизненного содержания с иждивением, важно выбрать компанию, которая давно на рынке и хорошо себя зарекомендовала, — считает Светлана Колесникова. — Имеет смысл попросить телефоны ее клиентов и поговорить с ними лично. Искать отзывы в интернете не всегда правильно, плохие отзывы могут писать конкуренты, хорошие — сама компания. В любом случае договор пожизненной ренты или пожизненного содержания с иждивением — это один из способов достойно провести старость. И об этом способе стоит как минимум задуматься.

Василий Солдатов
nedelya@vm.ru

«РОССИЙСКИЙ ЦЕНТР РЕНТЫ»

ИЗ ПЕНСИОНЕРОВ - В МИЛЛИОНЕРЫ!

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

С ЕДИНОВРЕМЕННОЙ ВЫПЛАТОЙ до 6 000 000 р.

И ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ до 60 000 р.

Желающим предоставляем проживание в пансионате

С НАМИ ВЫ ВСЕГДА НАДЕЖНО ЗАЩИЩЕНЫ И ОКРУЖЕНЫ ЗАБОТОЙ

- Предоставляется уход и помощь по хозяйству
- Пожизненное проживание в своей квартире
- Оплачиваются коммунальные платежи, электричество и телефон

Реклама

Плательщиком ренты по договорам является
МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ АДВОКАТОВ «ВАРГИ»
ОГРН 1197700009209

8 (495) 227-37-30

Наряжаем новогоднюю елку

НОЧЬ С 31 ДЕКАБРЯ НА 1 ЯНВАРЯ — ОСОБОЕ ВРЕМЯ ГОДА, НАПОЛНЕННОЕ СКАЗОЧНЫМ ВОЛШЕБСТВОМ. С НИМ СВЯЗАНО МНОГО ЧУДЕС И ПРИЯТНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ. А НАРЯДНАЯ ЕЛКА, УКРАШЕННАЯ РАЗНОЦВЕТНЫМИ ИГРУШКАМИ, ВСЕГДА ВЫЗЫВАЛА ВОСТОРГ НЕ ТОЛЬКО У ДЕТЕЙ, НО И У ВЗРОСЛЫХ

Новый год без елки, как праздник без настроения — представить невозможно! Ставить елки и даже праздновать Новый год у нас в стране активно начали в 1930-е годы, после революции этот праздник считался буржуазным. Но подобный запрет не мог продержаться долго. Ведь традиция украшать к празднику специально выбранное дерево настоящими, не игрушечными плодами, изделиями из теста, чтобы наступающий год был изобильным и счастливым, существовала на Руси с незапамятных времен. Хотя первые артели по производству гирлянд, мишуры и сверкающего «дождика» открылись только в середине XIX века. Тогда же в стране появились и стеклянные игрушки — шары, бусы, сосульки. По мнению историка игрушки Сергея Романова, купить игрушку из стекла для жителя России конца XIX века было то же самое, что современному россиянину купить автомобиль. Стеклянный блеск старинных шаров многократно усиливался волшебным блеском множества маленьких свечей, которыми тогда тоже часто украшали елки вместо гирлянд. Сегодня в моду снова вернулось ретро, особенно ценятся игрушки советского периода: ватные, из папье-маше, стеклянные фигурки детей и животных, совсем как «настоящие» сосульки и морковки, а еще гордость Страны Советов —

аэропланы, ракеты и даже дирижабли с символикой СССР. И мечта коллекционеров — маленький стеклянный космонавт, привет из космической эры начала 1960-х годов. Сохранить до нашего времени те самые игрушки в целости и сохранности удалось немногим — слишком хрупким и уязвимым было в те годы стекло. Поэтому после засилья дешевых игрушек из пластика, которые наводнили магазины и рынки в 1990-е, возрождение настоящего качественного производства стало настоящим чудом. В 2009 году идея создать «Фабрику новогоднего настроения» пришла в голову молодому предпринимателю Николаю Коломееву. Наряжая елку к празднику

с двухлетним сыном, он понял, чему хочет отныне посвятить свою жизнь. С тех самых пор фабрика выпустила в общей сложности уже более 16 миллионов штук стеклянных игрушек, расписанных вручную лучшими мастерами из Брянска и Калуги. Ведь желания, загаданные под самый Новый год, просто обязаны сбываться. Что вообще представляет собой современное производство игрушек из стекла? По словам специалистов фабрики, жизнь будущих елочных игрушек начинается в стеклодувном цехе, где стекло превращается в шар или формовую игрушку. Отрезок полой трубки — стеклодрота нагревают на газовой горелке, после чего

Я так украшаю

Ни одно новогоднее представление не может обойтись без Деда Мороза и его подарков

Всеми любимое елочное украшение «Чебурашка»



Набор игрушек, выпущенный к 60-летию первого полета человека в космос

Популярный у детей и взрослых елочный шар «Дракон Змей Горыныч»

из него выдувают шар или фигурку — через «усик» мастер вдвигает внутрь строго дозированное количество воздуха и, поворачивая заготовку над пламенем, доводит шар или формовую игрушку до определенного диаметра. После игрушки подлежат процессу химической металлизации, в результате чего на внутренней поверхности образуется зеркальное покрытие. Продолжается волшебное преобразование в окрасочном цехе: игрушки полностью окунают в разноцветные лаки и затем помещают в сушильный шкаф. Если после сушки окрашенное изделие успешно проходит контроль ОТК, его

В ТЕМУ

Чтобы елка выглядела современно, дизайнеры уже не первый год предлагают делать ее в моностиле, когда все игрушки и мишура — одного цвета. Исключением может быть яркий наконечник — традиционная звезда или ангел на вершине. Не выходят из моды шары разных размеров, особенно с позолотой. Особый шарм придадут винтажные советские игрушки, если не сохранились свои — можно ку-

отправляют на участок художественно-декоративной росписи. Помимо ручной росписи сегодня также применяется так называемая тампонная печать. Она позволяет наносить на шары изображение любой цветовой гаммы, различные логотипы с последующей ручной доработкой художниками-оформителями. Фантазия мастеров не знает границ: они широко используют для декора самые разные материалы. После росписи у игрушек укорачивают длину ножки, надевают защитный колпачок с усиком и упаковывают в индивидуальные коробки. Как рассказали на Фабрике новогоднего настроения «Коломеев», того самого

КСТАТИ

Наступающий 2024 год согласно восточному календарю — год Зеленого Древянного Дракона, который выглядит грозным и устрашающим. Но грозный вид символа года — всего лишь маска. Главное предназначение этого зеленоглазого, изрыгающего пламя существа — привлекать в нашу жизнь удачу и благополучие. Любимые цвета Дракона — зеленый и бежевый, напоминающий фактуру дерева. Также органично на елочном фоне будут смотреться шары в золотой и бронзовой гамме. Не чужды Дракону и яркие насыщенные тона — от оранжевого до красного и лилового, а вот нежные пастельные тона отнюдь не в его характере, их лучше избегать.

пить новые, выдержанные в ретростиле. Особенность этого года — игрушки и мишура в любимых цветах символа года — Дракона (зеленый и коричневый). Экологичность и ответственное отношение к природе можно подчеркнуть, используя растения в горшках или контейнерах, так же хорошо в декоре будут смотреться украшения из натуральных материалов — бумаги, картона и ткани.

Лера Сергеева nedelya@vm.ru

Лунные отшельники

ЭКСПЕРИМЕНТ, МОДЕЛИРУЮЩИЙ ПОЛЕТ НА ЛУНУ, СТАРТОВАЛ НА БАЗЕ ИНСТИТУТА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ. ПРОЕКТ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ИЗОЛЯЦИЮ БУДУЩИХ ЧЛЕНОВ ЭКИПАЖА ОТ ВНЕШНЕГО МИРА. НА ЭТОТ РАЗ ОН ПРОДЛИТСЯ ЦЕЛЫЙ ГОД. «ВМ» УЗНАЛА О ГЛАВНЫХ ЗАДАЧАХ МИССИИ

Эксперимент SIRIUS-23 — это международный проект, который реализуется при участии специалистов из России, Германии, Канады, США, Франции, Италии, ОАЭ и других стран. Проект предусматривает серию изоляционных экспериментов. Первый состоялся в ноябре 2017 года. Тогда экипаж провёл в изоляции 17 суток. Следующие эксперименты длились четыре и восемь месяцев. Этот рассчитан на год.

Придумал еще Королев

SIRIUS-23 — логическое продолжение эксперимента Марс-500, который был проведен в Институте в 2010–2011 годах и имитировал условия полета на Марс. — SIRIUS-23 — это изоляционный эксперимент, в котором воспроизводятся основные факторы космического полета, кроме физических, таких как невесомость и радиация. В эксперименте моделируется полет гипотетического экипажа на Луну. «Летят» они туда для того, чтобы найти место для будущей лунной базы, — рассказала заместитель



ответственного врача в проекте SIRIUS Стефания Федяева (на фото). — Так как экспериментов несколько, они все отличаются длительностью и составом экипажа. Первый был небольшим, двухнедельным, можно сказать, тренировочным. Потом были четырех- и восьмимесячный. В каждом

эксперименте формируется научная программа, которая затрагивает максимум психологических и физиологических аспектов существования человека в подобных условиях. Раз за разом исследования становятся более обширными и подробными. Готовится хорошая база и основа для настоящих полетов на Луну, а может, и дальше. Это и есть задача всех экспериментов — подготовить человека

к дальним космическим полетам. Космическая медицина — область знаний, где Россия является безусловным лидером. У нашей страны наиболее обширный опыт длительных космических полетов, а на земные эксперименты, где не хватает лишь невесомости, пополняют запас фундаментальных знаний по длительному пребыванию человека в изолированном и замкнутом пространстве. Имитационный модуль в Институте медико-биологических проблем был создан по предложению Сергея Королева еще в 1960-х годах, и другого такого комплекса в мире не существует. SIRIUS (Scientific International research in Unique Terrestrial Statio) —

это продуманная череда все более длительных имитаций космического полета. Исследования настолько уникальны, что в них, несмотря на все санкции, принимает участие американское NASA.

Имитатор поверхности планеты

Общий объем 1200 м³, включает в себя: имитатор поверхности планеты, представляющий собой негерметичный отсек, предназначенный для пребывания экипажа в скафандре; негерметичные лестницу и кессон, отделяющий модуль ИПП от модуля ЗУ-50 и имеющий место для хранения скафандров, гардероб и переходной шлюз

Модуль ЗУ-250

Общий объем 250 м³, включает в себя: холодильную камеру для хранения продуктов; хранилище со стеллажами для хранения продовольствия, не требующего особых условий хранения, склад; помещение оранжереи; тренажерный зал; шлюзовую камеру для удаления отходов; герметичные двери (одна для соединения модуля со шлюзовым переходом в модуль ЗУ-150 и две с металлическими лестницами в торцах модуля для предстартовой загрузки запаса продовольствия); системы обеспечения жизнедеятельности

Модуль ЗУ-150

Общий объем 150 м³, предназначен для размещения и обитания 6 членов экипажа и включает в себя: 6 индивидуальных кают; кают-компанию для отдыха и общих сборов; кухню; санузел; главный пульт управления; три переходных шлюза с люками: торцевой для перехода в модуль ЗУ-50, торцевой для перехода в модуль ЗУ-100 и боковой для перехода в модуль ЗУ-250; системы обеспечения жизнедеятельности

ФАКТ

Советский и российский летчик-космонавт Валерий Владимирович Поляков — мировой рекордсмен по длительности нахождения на орбите — 437 суток.

это продуманная череда все более длительных имитаций космического полета. Исследования настолько уникальны, что в них, несмотря на все санкции, принимает участие американское NASA.

Врач на удаленке

Не надо думать, что полет в космос — это путешествие за земными привилегиями. Помимо большого

риска, это еще и запрелые нагрузки, которые не проходят бесследно после возвращения на Землю. В космосе возможны обострения хронических заболеваний. Наша космическая медицина разработала методику лечения многих недугов прямо на борту орбитальной станции. Космическая аптечка, которая находится в багаже экипажа, — чудо медицины. И, конечно, кос-

монавтика — одна из актуальных областей применения телемедицины. Однако Стефания Федяева обратила внимание, что с помощью телемедицины внезапные проблемы со здоровьем космонавтов этой миссии не решить. — Если что-то случится на орбите, мы можем быстро эвакуировать космонавтов и в течение нескольких суток доставить их в лечебное учреждение на Земле. Так-

же космонавты могут получить телемедицинскую консультацию от опытных специалистов. А сейчас мы готовимся к дальним полетам. И понимаем, что как только корабль уйдет с орбиты, как в случае полета на Луну, космонавт уже не эвакуируешь на Землю. Да и связи тоже может не быть. То есть полет становится полностью медицински автономным. В эксперименте SIRIUS-23 мы отрабатываем разные способы внедрения врача в экипаж, чтобы решить эту проблему, — рассказала эксперт. — Кстати, на протяжении всего эксперимента в наземном комплексе дежурят врач, лаборант, техник и инженер, которые отслеживают все доступные им медицинские параметры участников эксперимента. Также испытатели выполняют обязательный медицинский контроль. Врач управляет нам медицинские заключения, отчеты.





Модуль ЗУ-110

Общий объем 100 м³, предназначен для проведения медицинских и психологических экспериментов и включает в себя: жилой отсек (2 спальных места и рабочая зона); кухню-столовую; санузел; рабочие места с размещенной на них медицинской аппаратурой; переходной шлюз с люками, соединенный с модулем ЗУ-150; герметичную дверь в торце модуля и аварийный люк в противоположном торце модуля; системы обеспечения жизнедеятельности

Модуль ЗУ-50

Общий объем 50 м³, предназначен для имитации посадочного модуля с расчетом пребывания в нем 4 членов экипажа в течение 2–3 месяцев и включает в себя: жилой отсек (4 спальных места и рабочая зона); кухню; санузел; два переходных шлюза с люками для перехода в модуль ЗУ-150 и в шлюзовую камеру имитатора марсианской поверхности; системы обеспечения жизнедеятельности

Изнуряющая изоляция

В эксперименте SIRIUS-23 принимают участие шесть человек, как было и в случае с Марсом-500. На сей раз это четыре женщины и двое мужчин. Командир — Юрий Чеботарев, старший научный сотрудник Центра подготовки космонавтов. Бортинженер — пилот одной из авиакомпаний Анжелика Парфенова. Поскольку упор в эксперименте делается на медицину, в экипаже будет два врача — Ксения Орлова и Рустам Зарипов. Еще одно кресло в «полете» доверено Академии наук Белоруссии. Эксперимент моделирует основные этапы экспедиции — перелет, высадка, управление луноходом. И, конечно, изнуряющая изоляция, вокруг одни и те же лица. И никаких телефонных разговоров с семьей. Если станет невозможно, любой в экипаже вправе выйти

из эксперимента. В этом случае он будет считаться «погибшим». Это еще одна опасность в длительных полетах — психологическая несовместимость, которая может вспыхнуть в экстремальных условиях в экипаже, который на благодушной Земле казался созданным для вечного праздника. Такие случаи бывали в нашей практике, но о них не принято распространяться. Наши психологи научились прогнозировать раздражение по отклонениям в разговорах. Словом, в космосе психология — важная область знаний.

Лимит на все

Помимо психологического аспекта, в эксперименте предусмотрен строгий, как в пустыне, лимит на все ресурсы, включая воду. А также неожиданные нештатные ситуации. В прежних экспериментах сценарий аварий был настолько реалистичным, что экипаж

КРИТЕРИИ ОТБОРА

Участников эксперимента всегда шестеро. Сначала для поиска кандидатов объявляют открытый конкурс. В принципе, это похоже на отбор в космонавты. В данной миссии предпочтение отдается людям технической и медицинской специальностей. После получения заявок отбирается несколько кандидатов. В этот раз их было 18 человек. Далее они проходят медицинский отбор. Остаются 10 «космонавтов», которые приступают к подготовке к эксперименту. Из них шесть — основные, а остальные будут дублерами. Кстати, когда космонавты готовятся к полету, тоже формируют два экипажа — основной и дублирующий. После того как эти шесть счастливицов заходят в модуль, двери за ними закрываются, экипаж начинает жить строго по расписанию. В модуле много камер. А за его пределами расположен «центр управления полетами». На него выводятся все камеры из объекта и показатели жизнеобеспечения.

не мог поверить в спектакль. В 2027-м и 2028 годах Россия намерена провести запуск орбитального аппарата «Луна-26» и посадочной станции «Луна-27». Последний оснастит установкой для бурения. Российская лунная программа включает также создание корабля «Орел», строительство базового модуля окололунной станции. На 2025–2035 годы намечена высадка космонавтов для установки элементов лунной базы. Третий этап — строительство базы на Луне. В песне, написанной в год полета Юрия Гагарина в космос, утверждалось, что «на Марсе будут яблони цвести». Луна фигурирует лишь в песнях про любовь. Может, после колонизации Луны это упущение будет устранено.

Подготовили **Сергей Лесков, Никита Бессарабов** nedelya@vm.ru

Робот-кентавр построит станцию

Российские ученые изобрели робота-кентавра, которого в будущем собираются использовать для колонизации Луны. Четырехколесный строитель займется сооружением лунной базы. Разработку представили инженеры магнитогорской компании, создавшей знаменитого «Федора». Напомним, что FEDOR — это антропоморфный робот-спасатель, который должен был помогать астронавтам на поверхности Международной космической станции. В 2019 году он побывал в космосе на корабле «Союз МС-14». А после выполнения тестовых задач вернулся обратно на Землю. Тогда действующий глава «Роскосмоса» Дмитрий Рогозин, отвечая на вопрос о перспективах робота, заявил, что в будущем он будет выглядеть по-другому. И вот в 2023 году появилась усовершенствованная модель. У нового робота «выросли» колеса. Он имеет особую конструкцию, состоит из трех частей —

торса, колесной части и летающего дрона. Каждой из них можно управлять автономно. Кстати, управление с Земли, согласно задумке разработчиков, будет осуществляться с помощью шлема виртуальной реальности и экзоскелета оператора. Основными задачами машины станет строительство лунной базы и ее подготовка к прибытию космонавтов. Для того чтобы платформа могла передвигаться по поверхности, каждое из четырех колес будет работать независимо от других, от отдельного мотора. К тому же они смогут поворачиваться вокруг своей оси. Это позволит повысить маневренность. Запас прочности увеличат с помощью специальных материалов. Колеса оснастит нестираемым протектором из титана и особыми, вечными подшипниками. Даже если одно или два колеса выйдут из строя, оставшиеся позволят платформе продолжить свою работу.

— Уровень технологического развития в наше время настолько высок, что роботизация проникла буквально в каждую сферу нашей жизни, — говорит генеральный директор «Корпорации роботов» Артур Зархи. — Область

применения роботов крайне обширна: их используют как в быту, так и при выполнении тяжелых, требующих высокой мощности и точности задач. В космосе роботы способны выполнять различные функции, такие как исследование поверхности планет, обслуживание космических станций и спутников, а также проведение научных экспериментов, что является одной из самых важных задач на сегодняшний день. Существуют даже роботы, чья миссия заключается в моральной поддержке и укреплении духа космонавтов во время полета. Роботизация процессов при исследовании космоса незаменима, уверен эксперт. Она сокращает риски для жизни и здоровья космонавта при нахождении в неблагоприятных космических условиях и увеличивает эффективность проводимых работ. Робот может легко перемещаться по труднодоступным местам без необходимости использования скафандра и ресурсов для поддержания жизнедеятельности человека. — Человечеству известно множество случаев использования роботов в космосе: советский «Луноход-1», исследующий поверхность Луны, марсоходы, орбитальные аппараты и даже

Я так помогаю



Российские ученые изобрели робота-кентавра, которого собираются использовать для колонизации Луны

человекоподобный робот, выполняющий операции по ремонту и техническому обслуживанию. С развитием технологий и увеличением возможностей автоматизированных машин они могут стать ключевыми инструментами для исследования космоса и освоения других планет, — говорит Артур Зархи.

Умейте их читать

ПУБЛИКАЦИЯ В «ВЕЧЕРКЕ» «СКАЗКА ЛОЖЬ, ДА В НЕЙ НАМЕК» ОТ 23 НОЯБРЯ, В КОТОРОЙ ПСИХОЛОГ ЕЛЕНА ЖУРЕК РАССУЖДАЛА О ВЛИЯНИИ СКАЗОК НА СОЗНАНИЕ ДЕТЕЙ, ВЫЗВАЛА БОЛЬШОЙ ОТКЛИК ЧИТАТЕЛЕЙ.

Учитывая интерес к поднятой теме, мы попросили прокомментировать высказанное Еленой Журекой мнение ее коллеги — психолога, консультанта программ для детей Ольгу Маховскую (на фото).

Идея Елены Журекой найти подвох в сказках, которые мы по-прежнему читаем нашим детям, не нова. Достается от психологов и русским, и нерусским сказкам. Но ведь родители рассказывают детям сказки именно в наизидание, чтобы объяснить, что такое хорошо, а что такое плохо.

Например, чему учит сказка «Колобок», которую читают малышам, начиная с трех лет, но для пятилеток она уже простава. Моя коллега Журека считает, что «реальный посыл сказки, с точки зрения психологии, заключается в следующем: из дома уходит опасно, сгниешь в городской суете, захомутаешься. Сиди в своей деревне, продолжай радовать родителей, несмотря на их почтенный возраст...» То есть сказка, по ее мнению, может «сработать» на увеличение численности великовозрастных инфантилов. А по мне, так это сказка о том, что действительно во время прогулки нельзя заходить далеко, это может стать причиной множества проблем, с которыми ребенку будет трудно справиться. Это только в кино «Подкидывш» маленькую девочку все хотят накормить, удочерить, и она довольна. Многие современные дети настолько встречают незнакомцев, мы их этому сами учим, что с незнакомыми людьми нужно общаться в присутствии мамы или папы.

Но чем дальше в лес, тем больше дров: Колобок в своем путешествии докатился до хитроушей Лисы, хотя сам себя считал хитрецом.

Вот и вторая мораль сказки: всегда найдется кто-то хитрей тебя. Хитрец попадает в ловушку, как только забывает об опасности...

С пассивным ожиданием чуда главной героиней связывается у Елены Журекой сюжет сказки Шарля Перро «Золушка» — история про девочку, которая выросла без мамы. Золушка, в интерпретациях, кстати, многих психологов, — героиня, которая всю жизнь готовится к решающему событию, мечтает о принце, чуде перевоплощения, но не делает ничего такого, что позволило бы ей изменить свою жизнь.

И сколько ни делай домашней работы, замуж тебя возьмут только как домработницу... Я совершенно согласна с коллегой, что некоторые молодые люди засиживаются дома, их не вытолкнешь в самостоятельную жизнь, им удобней сидеть на шее у родителей. Но виноваты в этом все-таки не сказки, а воспитание в целом. Сказкам, повторюсь, — свое время, с трех до пяти лет, они развивают воображение ребенка, придают ему навыки ролевых игр. Причины же подросткового инфантилизма в том, в частности, что наши дети боятся реальной конкуренции и не видят способов, как выйти в лидеры во взрослой жизни. Хочется спрятаться среди своих, в семье: «чик-чик, я в домике». Есть и внутренние причины отложенной на потом жизни: гиперопека родителей, особенно мам и бабушек; есть проблема компьютерной зависимости, когда все интересное происходит на мониторе... Но если внешние социальные лифты отлажены, родителям остается только подвести ребенка к нужной

двери и дать напутствие. Сказки же, прежде всего, прививают любовь к чтению. Дети рано пытаются «читать», рассматривая картинки. Очень важный навык после знакомства со сказками — формирование сюжетного мышления. Я люблю сказки про Буратино, Карлсона: эти произведения будят воображение ребенка, их герои зовут в путешествие, любят приключения, всегда подчиняться. Если мы обратимся к истории, то окажется, что в не таком уж далеком прошлом женщины существовали на пятках правды. Главная задача женщины в те времена была выжить. А выжить она могла только за счет мужчины. И это, конечно, не делает ничего такого, что позволило бы ей изменить свою жизнь. И сколько ни делай домашней работы, замуж тебя возьмут только как домработницу... Я совершенно согласна с коллегой, что некоторые молодые люди засиживаются дома, их не вытолкнешь в самостоятельную жизнь, им удобней сидеть на шее у родителей. Но виноваты в этом все-таки не сказки, а воспитание в целом. Сказкам, повторюсь, — свое время, с трех до пяти лет, они развивают воображение ребенка, придают ему навыки ролевых игр. Причины же подросткового инфантилизма в том, в частности, что наши дети боятся реальной конкуренции и не видят способов, как выйти в лидеры во взрослой жизни. Хочется спрятаться среди своих, в семье: «чик-чик, я в домике». Есть и внутренние причины отложенной на потом жизни: гиперопека родителей, особенно мам и бабушек; есть проблема компьютерной зависимости, когда все интересное происходит на мониторе... Но если внешние социальные лифты отлажены, родителям остается только подвести ребенка к нужной

8 | Общество



В КНИГЕ СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА ЕЛЕНА ЖУРЕК «АРХЕТИПЫ В РУССКИХ СКАЗКАХ» АВТОР НА ПРИМЕРЕ ВОЛШЕБНЫХ СЮЖЕТОВ РАЗБИРАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ ГЕРОЕВ И МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ, ПО ЕЕ МНЕНИЮ, ВРЕДЯТ ЮНЫМ ЧИТАТЕЛЯМ

На примере известных нам детства «сюжетов» и архетипов русских народных сказок Елена Журека (на фото) рассказывает о детской травме Юлии Бессмертной, о сепарации Колобка от бабушки с дедом, о том, почему презрительность не спасла Царевну-лягушку от абомора. Оказывается, герои народных сказок сталкиваются с теми же проблемами, что и современный человек: абяз, возрастные кризисы, не пройденная сепарация от родителей и многое другое. Об этом автор книги и рассказывала «Вечерке».

Елена, мы все читали своим детям сказки, причем те сказки, которые сами слышали еще в детстве. И всегда считалось, что сказка — это про мудрость, смекалку, храбрость. Неужели это не так? Русские народные сказки по большому счету написаны про несчастных, обездоленных детей, и их сюжеты были вилетена инструкция по их выживанию. Это с одной стороны, с другой — большинство сценариев и моделей поведения, описанных в русских народных сказках, утратили свою актуальность. Особенно это касается историй, где главной героиней представляется девочка, Золушка или женщина. И —

Сказка ложь, да в ней намек

встретить принца и будешь жить не знала гора. Но так не будет. А как же сказка «Маша и медведь»? Там она пролетает смекалку и обманывает волшебного. Мне эта сказка тем и нравится, что представляет негативную героиню. Не забудьте внимание, что здесь, где Машенька строит план по тому, как обмануть медведя и обмануть

и медные трубы», сказкается и проходит процесс инициации: переход из мальчика в юношу, из юноши в мужчину. Здесь все хорошо. Сказка про Колобка — это про неудавшийся путь героя, от Лисы что вы не сбавляет? Реальный посыл сказки заключается в следующем: из дома уходит опасно, сгниешь в городской суете, захомутаешься. Сиди в своей деревне, продолжай радовать родителей, несмотря на их почтенный возраст... В советском кинематографе был свой «Колобок» — фильм «Коробочка» с Ириной Муравьевой в главной роли. Она же всегда казалась очень грустной, особенно финал, в котором «Колобок» возвращается к бабушке и дедушке.

Материал в «Вечерке» от 23 ноября вызвал большой читательский резонанс

двери и дать напутствие. Сказки же, прежде всего, прививают любовь к чтению. Дети рано пытаются «читать», рассматривая картинки. Очень важный навык после знакомства со сказками — формирование сюжетного мышления. Я люблю сказки про Буратино, Карлсона: эти произведения будят воображение ребенка, их герои зовут в путешествие, любят приключения,

ка про «Царевну-лягушку», на мой взгляд, про то, что люди иногда не могут влюбиться и бросают жребий (стрелу), чтобы как-то переломить судьбу, найти свою суженую. В жизни мужчины часто закрывают тему, и все. Но лучше плохо решить задачу, чем вообще ее не решить, полагаясь на удачу и гоняясь за идеалом... А тех, кто сделал решительный шаг, судьба нередко одари-

вает счастьем: если вначале двое испытывали благодарность за выбор, готовность вместе следовать по жизни, то со временем такие пары переживают настоящую любовь: открытие прекрасных качеств в характере другого человека оказалось для них чудом. Если же поставить задачу непременно найти пример возможного (подчеркну — именно возможного) «от-

Причину инфантилизма молодых людей надо искать не в сказках, которые читали им в детстве, а в воспитании

проявляют сообразительность, полагаются на дружбу и помощь других персонажей. И у них есть мечта: один мечтает найти заветную дверцу в волшебный театр, у другого — простое, но сладкое желание — отвесть варенья. Большинство мультсериалов принимает в качестве базовой именно эту матрицу — приключение, активное поисковое поведение, быстрое принятие решений, умение создавать команду, читать эмоции других людей и поддерживать их. Огромный список навыков, которые потребуются ребенку в будущем. Вот наша «Репка» как раз — о ценности команды. А сказ-



В современных фильмах и сказках Баба-яга очень подобра

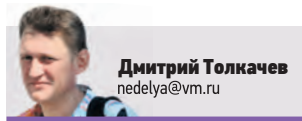
рицательного программирования» через сказку, то тут я бы назвала «Русалочку» Андерсена. Ее героиня полюбила Принца, но он не смог ответить ей взаимностью, предложив взамен всего лишь дружбу. Русалочку такой компромисс оскорбил, она хотела, чтобы они оба поклонялись ее любви. На мой взгляд, сказка эта о том, что, отказываясь от компромиссов, мы порой отказываемся от самой жизни. Но если мама или отец смогут донести эту мысль до ребенка, объяснят ему, что любовь не бывает несчастливой, несчастными бывают люди, а он усвоит этот урок, то вправе ли мы говорить о том, что сказка эта способна принести ребенку вред? Скорее — наоборот.

И еще. Детям порой нравятся плохие герои, пройдохи, плуты, они привлекают дерзостью, готовностью к поступку. Но плохой герой будет непременно разоблачен и наказан... А поскольку ребенок довольно рано начинает понимать условность происходящих в сказке событий, задача взрослых — развить эту способность, научить отличать придуманное от реальной жизни. Так что разговоры о том, что пришло время «отмены» старых сказок, на мой взгляд, не имеют под собой оснований. Отказаться от них — значит отказаться от огромного пласта нашей культуры, оставив на его месте пустоту. А пустота рождает монстров.

Подготовила Галина Нерובה nedelya@vm.ru

С днем рождения, «ё» мое!

СЕДЬМАЯ БУКВА РУССКОГО АЛФАВИТА — «Ё» — ОТМЕЧАЕТ В НОЯБРЕ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ. В ЭТОМ ГОДУ У НЕЕ КРУГЛАЯ ДАТА — ЕЙ «СТУКНУЛО» 240 ЛЕТ. ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ ИСТОРИЮ РОЖДЕНИЯ БУКВЫ И ЕЕ НЕПРОСТУЮ СУДЬБУ



Дмитрий Толкачев nedelya@vm.ru

Существует несколько версий появления в нашем алфавите буквы «ё». По одной из них, в ноябре 1783 года на заседании российской Академии наук княгиня Екатерина Романовна Дашкова, одна из выдающихся деятелей русского просвещения, предложила внести в русскую азбуку букву «ё» вместо прежней «ю». Этот день и принято считать датой рождения буквы.

Однако, по словам историка, журналиста и переводчика Вадима Эрлихмана, появлением «ё» в нашем алфавите мы все-таки обязаны Николаю Михайловичу Карамзину. — В 1797 году он написал стихотворение «Соломонова мудрость», — говорит Эрлихман. — При этом даже опубликовал примечание, что буква «е» с двумя точками наверху заменяет «ю». А вот в «Истории Государства Российского» (первые 8 томов печатались в 1816–1817 годах. — «ВМ») Карамзин не делал этого принципиально. По той причине, что произношение

слов с буквой «ё» считалось простонародным. Образованные люди вместо «ё» говорили «е» — «еж», «Семен». А вот поэт Иван Дмитриев в книге «И мои безделки», датированной 1795 годом, употреблял эту букву. Правда, некоторые филологи утверждают, что «ё» появилась только в поздних перепечатках этой книги. Так что первенство в употреблении этой буквы остается все-таки за Николаем Михайловичем Карамзиным. С этой версией в целом согласен и научный руководитель портала «Грамота.ру» Владимир Пахомов. — Первое использование этой буквы было практиче-

КСТАТИ

24 декабря 1942 года приказом народного комиссара просвещения РСФСР Владимира Потемкина было введено обязательное употребление буквы «ё» в школьной практике.



Портрет княгини Дашковой кисти Озайса Хэмфри. 1770-е

ски... рисунком. «Ё» встретилась в слове «слезы» — как рифма к слову «розы»: Карамзину понадобилась именно такая рифма. На картинке автор показал две слезинки, вытекающие из глаз, — говорит Пахомов. По его утверждению, вокруг «ё», которая окончательно была внесена в алфавит в 1860-х, всегда велись споры. — Даже когда «ё» уже появилась в алфавите, она долго не приживалась, — рассказывает Владимир Пахомов. — То произношение, которое она передавала, долго считалось не литературным, а мужицким, простонародным. Чтобы было понятно: реакцию на ее использование в то время можно сравнить с эффектом, который сегодня производит употребление слова «ложить» вместо глагола «класть». Обвиняли «ё» и в том, что начертанием своим она напоминает литеры из западных языков. А значит, нам такая буква не нужна. Ярм противником буквы «ё», по словам научного руководителя «Грамоты.ру», был адмирал Александр Шишков, который протестовал против использования иностранных слов в русском языке. — Таким образом он отстаивал чистоту русского языка, — говорит Владимир Па-



Памятник букве «ё», установленный в Ульяновске

ОН ПАМЯТНИК ТЕБЕ ВОЗДВИГ

В Ульяновске, на родине историка Николая Карамзина, в 2005 году по проекту местного скульптора Александра Зинина установили памятник букве «ё». Высота памятника — два с небольшим метра, вес — больше трех тонн.

хомов. — А сейчас тех, кто не использует «ё», обвиняют в неуважении к русскому языку и культуре. То есть произошел поворот на 180 градусов. При этом нельзя сказать, что в печатных текстах или при написании фамилий от буквы «ё» спе-

при чтении всегда опознают эту букву и без точек сверху. Настоятельно рекомендуют использовать букву «ё» в текстах для школьников начальной школы и тех иностранцев, которые изучают русский язык. — В текстах для взрослых носителей русского языка ее используют выборочно, факультативно, — объясняет руководитель портала «Грамота.ру». — Что же касается фамилий, то это — сложный юридический момент. Но и тут букву «ё» использовали редко. Кстати, сегодня это стали делать намного чаще. Владимир Пахомов считает, что это связано с движением так называемых ёфикаторов 1990–2000 годов. — Они утверждали, что «ё» — символ русского духа, культуры, не печатать ее — преступление, и многих

Букву рекомендуют использовать в текстах для младших школьников

циально отказались. Может быть, тут сказалось нехарактерное для русского письма начертание этой буквы. Кроме того, зачастую она воспринималась как необязательная: ведь грамотные носители русского языка

в этом убедили, — отметил он. — Но орфографическая комиссия РАН всегда говорила, что рекомендует лингвистам считать «е» и «ё» одной буквой. Хотя далеко не все эту рекомендацию поддерживают.

Стоматология «ЭТА-СТОМ»

Олимпийский проспект, д. 22 **495 181 01 01**
в шаговой доступности от м. «Проспект Мира» 15 мин.,
от м. «Марьяна Роща» 10 мин., от м. «Достоевская» 10 мин. www.eta-stom.ru
Работаем без выходных

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

При высоком качестве — низкие цены! Звоните, приходите, убедитесь!

- Консультация, составление комплексного плана лечения — **бесплатно**
- Панорамный рентген — **470 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D премиального качества — **2500 790 р.**
- Пломба (светоотверждаемая пр-ва США) — **от 950 р.**
- Металлокерамическая коронка «под ключ» — **5600 р.**
- Отечественный протез «под ключ» — **10900 р.**
- Циркониевая коронка (КНР) «под ключ» — **12 000 9900 р.**

АКЦИЯ Установка имплантата «под ключ» — **34 000 р.**
 (Osstem с циркониевой коронкой)* *данная акция не суммируется с другими скидками
ТОЛЬКО по понедельникам 30% на лечение зубов для взрослых и 14% на протезирование

Предъявителю рекламы скидки

- 25%** на лечение зубов
- 11%** на протезирование
- 10%** на хирургию и имплантацию
- 5%** на ортодонтию и детскую стоматологию

Скидки действуют при оплате наличными
Акция только до 15.12.2023 г.

Приглашаем ДЕТЕЙ на лечение,

прием ведет детский врач высшей категории.
 Детей ждут деликатный подход, игровая комната, любимые мультфильмы, подарки и сюрпризы!

ООО «ЭТА». Лицензия Л041-01137-77/00362997 от 15.12.2020 выдана Деп. здравоохранения г. Москвы. РЕКЛАМА

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ!

Старейшина папуасов

ЭТНОГРАФ И РОССИЙСКИЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК НИКОЛАЙ МИКЛУХО-МАКЛАЙ СОВЕРШИЛ НЕМАЛО ОТКРЫТИЙ, А В XIX ВЕКЕ РОССИЯ БЛАГОДАРИ ЕМУ УЗНАЛА ОБ ОСТРОВНОМ ГОСУДАРСТВЕ ПАПУА — НОВАЯ ГВИНЕЯ. СЕГОДНЯ ЕГО ДЕЛО ПРОДОЛЖАЕТ ПРАПРАВНУК МИКЛУХО-МАКЛАЙ-МЛАДШИЙ, С КОТОРЫМ И ПОГОВОРИЛА «ВМ»

□ Русский этнограф и путешественник, изучавший коренное население Юго-Восточной Азии, Австралии и Океании, в том числе папуасов северо-восточного берега Новой Гвинеи, Николай Миклухо-Маклай стал первым ученым, изучавшим нравы и быт туземцев. Сегодня его дело продолжает праправнук и полный тезка — исследователь Николай Николаевич Миклухо-Маклай-младший.

**—
Я так
исследую**

Человек с Луны

□ Николай Николаевич, в сети говорят, что в советское время был создан беллетризованный вариант биографии Миклухо-Маклая, в котором многие факты были скрыты. Так ли это?

Для меня стало открытием, что что-то могло скрываться... Официальная биография действительно характеризовала личность Маклая исключительно с позитивной стороны. Но это потому, что в СССР исследователь был настоящим героем! Ведь он на примере папуасов Новой Гвинеи показал, что все расы равны. Для нашей необъятной страны, где и сейчас зарегистрировано 192 национальности, его исследования остаются важными и актуальными. Он доказал, как равное уважительное отношение ко всем национальностям позволяет налаживать хо-

рошие дружественные контакты. Конечно, вокруг него было создано много мифов. Папуасы, к примеру, считали Маклая человеком с Луны из-за его белой кожи. Они были уверены, что он обладает магическими способностями, потому что Маклай не боялся оружия и никогда не брал его с собой. Однажды он показал аборигенам эффектный фокус: налил в блюдечко немного спирта, который папуасы приняли за воду, и поджег его. Островитяне бросились к нему: «Не поджигай море!» А в Советском Союзе мифы были другими. Например, говорили, что у Миклухо-Маклая было огромное количество жен, включая папуасок. Он, мол, породнился с папуасами, поэтому хорошо о них знал. А младенцев называли Маклаями только потому, что это были его дети. Мне обещали, что когда я приеду в Папуа — Новую Гвинею, то увижу много своих родственников. И этот миф мне удалось развеять. Ведь если бы Миклу-

хо-Маклай с кем-то и породнился на острове, то это обязательно сохранилось в истории. Местные мечтали об этом: силу, которой обладал Маклай, моментально получило бы то племя, которое породнилось бы с ним!

Местный проводник

□ Вам встретить родственников так и не удалось?

К сожалению, нет, хоть и детей там действительно до сих пор называют Маклаями. Зато мне удалось провести очень хорошую исследовательскую работу. Фактически наши экспедиции возродили цепочку исследований, начатую Миклухо-Маклаем и продолженную советскими исследователями. Мы провели уже 4 экспедиции, две из которых состоялись в 2023 го-

ду. Одна из экспедиций была одиночной: я проводил исследования самостоятельно и сделал это достаточно эффективно.

А потомков Туя, друга Миклухо-Маклая, встретили?

Конечно, мы поддерживаем связь с потомками Туя. Семья Туев сейчас состоит примерно из 50 человек. Туй действительно стал первым другом и проводником Маклая. Именно он предупредил его, что когда корабль «Витязь» уйдет, то его планируют убить, поскольку папуасы в то время опасались пришельцев и добра от них не ждали.

Но папуасы до сих пор помнят историю о том, что, ког-

да на Миклухо-Маклая направили стрелы, он не стал отвечать, а вместо этого лег спать на циновке прямо рядом с воинствующими папуасами. Этим жестом он продемонстрировал миролюбивый настрой.

Тамо бора

□ Выходит, в этом году вы ездили совсем без команды?

Да. Моя команда теперь — папуасы! Дело в том, что я там уже старейшина «Тамо бора» — большой человек. Мой двоюродный прапрадед, Миклухо-Маклай, был там в свое время «Тамо бора-бора» — очень большим человеком. Конечно, меня взяли в старейшины благодаря заслугам моего прапрадеда, но я теперь тоже часть

клана и должен заботиться о них. Поэтому я, к примеру, всегда приезжаю с подарками и свиньей, которую они потом готовят.

В свой последний приезд я организовал группу папуасов, с которой мы провели исследования десяти деревень, изучая составы их семей, род деятельности. Конечно, мне бы не удалось это сделать без помощи и поддержки местных жителей.

Кровожадное поверье

□ Ваш прадед описывал такую «милую» традицию местных жителей, как канибализм. Она сохранилась в Папуа — Новой Гвинее в том или ином виде?

Действительно раньше, в «дохристианский» период Папуа — Новой Гвинеи, канибализм на острове практиковался. Во многом он был связан не с гастрономией, а с поверьем, что при съедении погибшего воина



Исследователь Николай Миклухо-Маклай — жителем деревни Тугири в Папуа — Новой Гвинее, 7 июля 2023 года

можно забрать его силу и сохранить память о нем. Но то, что является традицией — не является отклонением. Да и, кроме того, этот факт сильно популяризован: не так уж много они съели, как говорили. Впрочем, сейчас эта традиция ушла в прошлое. Сегодня каннибализма на острове нет ни в каком виде. Это христианская страна. На распространение христианства повлияли миссионеры со всего мира. Особенно много было в свое время миссионеров из Германии. Я был в очень разных местах в Папуа — Новой Гвинее и никаких людоедов не встретил, а встретил лишь дружелюбных людей, очень похожих на нас.

Доверчивые, как мы

А чем они похожи на нас?

Своей искренностью и гостеприимством. Правда, радуются гостям они только в том случае, если знают намерения и цели этих гостей. То есть просто так они не улыбаются. Как и мы.

А как папуасы поверили в искренность вашего визита и в то, что вы родственник того самого Миклухо-Маклая?

Хороший вопрос! Дело в том, что папуасы однажды уже пострадали из-за своей доверчивости. Отто Финш, который помог Германии колонизировать Берег Маклая (300 км на северо-востоке острова, современная территория провинции Маданг. — «ВМ»), представился как раз другом Маклая! Папуасы ему поверили и разрешили водрузить немецкий флаг, который, как они думали, относится именно к Маклаю.

Зная это, я готовил первую экспедицию около трех лет. Мне нужно было найти контакты. Нам кажется, что стоит открыть интернет, как ты там все найдешь, но, поверьте, это неправда! Да и добраться было не так просто: на дорогу мы потратили 6 дней, в том числе потому, что нам блокировали возможность въезда из-за визы. Сейчас фонд имени Миклухо-Маклая организовал возможность получения визы для поездки в Папуа — Новую Гвинею совместно с миграционной службой ПНГ. Раньше такое было невозможно.

Несмотря на то, что никто не мог мне подсказать, с кем контактировать на берегу, мне удалось найти контакт сэра Питера Бартера, который на Берегу Маклая поддерживал память о нем: он



Николай Миклухо-Маклай с папуасом Ахматом. Малакка, 1874 год

КСТАТИ

Путешественник Миклухо-Маклай предложил Александру III замечательный проект создания Папуасского Союза, эдакой российской колонии, главой которой хотел стать сам этнограф. Но царь-миротворец не хотел раздувать международный скандал и бороться за далекие территории с Англией и Германией. В итоге Николай обратился со своим предложением протектората над папуасами именно к этим двум державам. И в 1884 году эти земли Гвинеи стали германской колонией.



Жители деревни Бонгу смотрят документальный фильм о Береге Маклая, снятый его праправнуком

был знаком с моими австралийскими родственниками. Дело в том, что Миклухо-Маклай был женат на дочери премьер-министра Южного Уэльса. После его смерти супруга Миклухо-Маклая привезла детей в Австралию. Я двоюродный праправнук, первая линия находится в Австралии.

Так вот, Питер Бартер, проживающий в Маданге, задал мне вопросы, на которые мог ответить только член семьи! После этого он передал папуасам, что к ним едет настоящий Миклухо-Маклай, носитель фамилии. И когда я прибыл на берег, то нас встречали 3000 человек! Они водрузили российский флаг — откуда они его взяли, я до сих пор не знаю... При этом, несмотря на всю доброжелательность и от-

крытость, вечером папуасы посадили меня в окружении старейшин и начали допрос: зачем я приехал, с какими целями? Когда я ответил на все эти вопросы, то завязалась работа.

Мы собрали хорошую коллекцию. Часть ее пополнила музей России, а часть представлена в онлайн-музее им. Н. Н. Миклухо-Маклая.

Грядет глобализация

А на каком языке вы с ними разговаривали?

На английском. Надо сказать, что Папуа — Новая Гвинея — самая многоязычная страна в мире! Только

сейчас там 829 зарегистрированных ЮНЕСКО языков! Безусловно, есть местный язык племени бонгу. Около 350 слов бонгуанского

Папуасы до сих пор своих детей называют Маклаями

языка записал Миклухо-Маклай. Часть из них я использую в общении с ними и сегодня. Любопытно, что любой папуа — новый гвинеец общается на 4 языках: это родной язык, язык соседнего племени, язык ток-писин — язык межнационального общения и английский.

Глобализация как-то повлияла на папуасов?

Сейчас в Папуа — Новой Гвинее улучшился интернет.

И несмотря на то, что в некоторых местах он достаточно хороший, 87% населения живет в деревнях — так же, как в дореволюционной России, и не имеет доступа к гаджетам. Поэтому даже при наличии интернета большинство не может быть на связи с внешним миром. Но за последние несколько месяцев Папуа — Новую Гвинею посетили французский, китайский и индийский лидеры, а также второе лицо США. Казалось бы, что им там делать? А это одна из самых богатых стран в мире по количеству полезных ископаемых! Они продают нефть и сжиженный природный газ. Сегодня Папуа — Новая Гвинея находится на пороге, когда прибыль от добычи полезных ископаемых позволит развивать инфраструктуру. Именно поэтому очень скоро глобализационные процессы будут серьезно влиять на жителей, и многое, вроде истории племени и семей, традиций, будет утеряно. Так, уже некоторые из молодого поколения папуа — новых гвинейцев не знают о том, как приготовить свинью. А ведь свинью готовят по большим праздникам — на Рождество и инициацию мальчиков! Свинья всегда являлась ценным подарком для местных жителей. Сегодня, правда, бывает, что вместо нее дарят деньги, заменяя традицию. И тем важнее успеть зафиксировать традицию до того, как все папуасы переоденутся в одинаковые футболки и кроссовки.

Бабушка была права

Вы до 40 лет занимались бизнесом, а исследования привлекли вас в сознательном возрасте. Как это произошло?

Биографию Миклухо-Маклая я знаю с детства. Мой восьмилетний сын ездит со мной на конференции. И недавно у него брали интервью на радио, спрашивали про папуасов, как они дружили, историю... А он начинает рассказывать, хотя я ему ничего об этом не говорил... Я ему: «Сынок, ты откуда все это знаешь?» А он: «Папа, я вообще слышал это всегда». Так и я. Несмотря на то что до 40 лет я не систематизировал свои знания, я вращался в этих

кругах, и это мне было очень интересно. Но в какой-то момент я понял, что никто, кроме меня, не готов из-за трудностей в организации и финансировании организовать экспедиционную деятельность на острове. Я с коллегами и друзьями организовал Фонд имени Миклухо-Маклая, который стал сотрудничать с академией наук и другими организациями. Мы подключили меценатов, которые вложили личные средства в организацию экспедиций, и начали работу.

То есть с бизнесом пришлось расстаться?

Да, но я и не был крупным бизнесменом. Я пробовал себя в разных направлениях — от сельского хозяйства до продаж — в 90-е годы, период, когда считалось, что деньги очень важны. Хотя бабушка мне говорила: «Внучок, деньги — это не самое важное, ты в этом убедишься». Я попробовал и убедился.

А что самое важное?

В семье Миклухо-Маклаев есть определенные традиции передачи знаний не только для роста банковского счета, а для того, чтобы распространить их и довести до молодых поколений. Наши предки чего-то достигали и описывали это не для того, чтобы мы кланялись памятникам, а для того, чтобы мы использовали эти знания во благо развития науки и общества. Я так был воспитан, поэтому вообще не переживаю о том, что бросил бизнес. Деньги? Ничего страшного: деньги — это инструмент.

Какие есть еще традиции в семье Миклух?

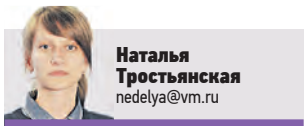
Наш главный принцип — держать свое слово. Если мы сказали — значит, за это мы точно отвечаем. Ситуаций, что приходится приглашать 10 юристов для подписания договора, у нас не бывает. Нам достаточно слова. Кроме того, у нас существует традиция маклаевских чтений. В день рождения ученого-путешественника в России празднуют День этнографа. 17 июля вся семья собирается в Окуловке Новгородской области, где родился Миклухо-Маклай. Мы проводим время и с семьей, и с учеными. Кстати, новгородскую землю прямо из Окуловки я привез на Берег Маклая.

Беседовала
Виктория Филатова
nedelya@vm.ru



Вот ты жук!

ВЫСТАВКА В ДАРВИНОВСКОМ МУЗЕЕ ВПЕРВЫЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ БОГАТЕЙШУЮ КОЛЛЕКЦИЮ ЖУКОВ — НАСЕКОМЫХ, ПОЯВИВШИХСЯ НА ПЛАНЕТЕ РАНЬШЕ ДИНОЗАВРОВ, И РАССКАЗЫВАЮТ, КАКУЮ РОЛЬ ОНИ ИГРАЮТ В ПРИРОДЕ



Наталья
Тростьянская
nedelya@vm.ru

Экспозиция «Жуки» заняла почти весь цокольный этаж выставочных залов Дарвиновского музея. И все равно этого места оказалось мало, чтобы показать все богатство фондовой коллекции.

— У нас хранятся 67 тысяч жуков самых разных видов, представители почти всех известных семейств — а их 166, — говорит заведующая отделом экологии Дарвиновского музея, одна из авторов выставки Ольга Гвоздева (на фото). — Здесь же представлены около 2000 жуков. При этом у нас нет цели показать как можно больше насекомых. Мы хотим рассказать, какую роль они играют в природе.

Первые жуки появились на Земле в каменноугольный период, или карбон, палеозойской эры, то есть примерно 359–299 миллионов лет назад. Это подтверждают находки окаменелостей с отпечатками древнейших насекомых. А вот жуки следующего — пермского — периода не просто старше динозавров, которые появились только в мезозой, но и обитают на планете до сих пор. В России, например на Дальнем Востоке живет приморский древнекрыл. Еще одно живое ископаемое — микромальтус — обитает

ФАКТ

Количество точек на спине божьей коровки (на фото) указывает не на возраст, а на вид насекомого.



на территории Северной Америки. Благодаря человеку его можно встретить и на других материках.

— Во времена развития телеграфа микромальтус попадал в разные страны вместе с древесиной для телеграфных столбов, — рассказывает Ольга Алексеевна.

И это далеко не единственный пример, когда люди поспособствовали распространению жуков. Так, хорошо известный нам пожирающий картофель, колорадский жук изначально обитал на северо-востоке Мексики, где питался дикими пасленовыми культурами и табаком.

А вместе с пальмами, которые привезли в Сочи для украшения улиц к зимней Олимпиаде, в городе-курорте поселился и пальмовый долгоносик. Правда, местный климат для него все-таки холодноват.

— Жуков на Земле очень много. Фактически каждый пятый вид животных, обитающих на нашей планете, — жук, — подчеркивает Гвоздева. — Почему так произошло? Все благодаря уникально универсальному строению жуков. У них есть «доспехи» — жесткие надкрылья, которые прекрасно защищают от внешних воздействий, и крылья, и замечательные ноги, позволяющие им бегать, прыгать, копать и даже плавать, чувствительные усики, а также ротовой аппарат грызущего типа. С его помощью они могут есть буквально все. Сегодня известны виды, которые неплохо справляются с полиэтиленом, то есть с теми отходами, которые оставляет человек.

Спаси планету от пластика помогут, например, личинки зофобаса. На выставке есть живой уголок, где можно понаблюдать за ними. В музее их кормят отрубями и рачками. Личинки подрастут, окуклятся и превратятся в жуков.

Естественные метаморфозы уже произошли в соседнем террариуме. Там недавно вылупились жуки-геркулесы восточные. Они еще не привыкли к вниманию, поэтому прячутся. Представить, как выглядит самец, поможет 3D-модель жука с «бивнем», выполненная почти в натуральную величину. На первый взгляд она кажется огромной, но среди геркулесов встречаются настоящие гиганты — до 200 миллиметров в длину. Хотя в борьбе за звание самого большого жука на Земле пока побеждает дровосек-титан. Его длина может превышать 20 сантиметров.

На выставке представлены и другие жуки-рекордсмены. Среди них, например, реликтовый дровосек, крупнейший в России, и жук-олень, самый большой в Европе. Последний по размерам сопоставим с бурозубкой. Самый тяжелый жук — носорог-актеон — обитает в Южной Америке. В 2009 году ученые нашли насекомое весом 228 граммов, что соответствует среднему весу серой крысы. — А что насчет жука размером с человека? — Ольга Гвоздева предлагает сделать фото на память с листоедом, изображение которого увеличили до 170 сантиметров. — Таких жуков никогда не было и не может быть. Все дело в особенностях организма насекомого. При

Фактически каждый пятый вид животных, обитающих на нашей планете, — это жук

таких огромных размерах внутри жука была бы одна трахея, открытая система кровообращения не смогла бы обеспечить тело питательными веществами, да и внешний скелет был бы таким тяжелым, что жук вряд ли смог бы перемещаться.

Но зато в ходе эволюции жуки достигли огромного разнообразия. В витрине с листоедами есть необычный жук из Юго-Восточной Азии. У него большие, мощные задние лапы, из-за чего его называют жук-кенгуру, или лягушонок.

— Такие утолщения бедер есть только у самцов, самки выглядят очень скромно, — уточняет Гвоздева. — Ученые точно не знают, зачем этим жукам нужны такие ноги, потому что, в общем-то, они мешают передвижению, но предполагают, что, возможно, самцы выясняют с их помощью

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

В природе существуют жуки, которые не хуже свиней находят трюфели. На место, где растет ценный гриб, укажет скопление трюфельных жуков. Не против полакомиться деликатесом и жук-больбоцер. Он может в полете учуять подземный гриб, который находится на глубине свыше 15 сантиметров. Этим пользовались сборщики трюфелей. Они привязывали больбоцера на ниточку и запускали, чтобы он указал им путь к вкусному сокровищу.



Самый большой жук, обитающий на Европейском континенте, — жук-олень

Златки живут на всех континентах и островах, кроме Арктики и Антарктики

Навозный жук похож на священного скарабея, но меньше его в пять раз

Жук-носорог. Некоторые особи могут достигать в длину пять сантиметров

отношения или каким-то образом удерживаются на гладких листьях.

Жуки распространились по всей планете и прекрасно себя чувствуют в любой среде обитания. Крохотная перокрылка муравейниковая в 800 раз меньше самого крупного дровосека-титана, но это не мешает ей быть искусным воздухоплателем. Маленькие вертячки «ползают» по поверхности водоемов. При этом особое строение глаз позволяет им наблюдать за тем, что происходит над и под водой.

Жуки обитают в дремучих лесах и городских квартирах, могут вырабатывать яд и свет. И эти способности не остались незамеченными людьми. Так, в Южной Африке бушмены смазывали наконечники стрел ядом, который выделяют жуки, личинки и куколки диамфидии черноточечной. А в Южной Америке переселенцы из Европы использовали огненосных шелконов для освещения хижины. Кроме того, жуков сажали в тюлевые мешочки и прикалывали к платьям в качестве вечерних украшений. В конце XIX века эта мода дошла до Парижа.

— К слову, в Мексике до сих пор можно увидеть живые «броши», — Ольга Гвоздева показывает изображение жука-броненосца, которого люди украсили россыпью камней и приделали к нему пепелку, чтобы он никуда не убежал. Рядом лежат серги из зеленых с фиолетовым отливом надкрыльев златки.

Как правило, это очень яркие, красивые жуки. Но, пожалуй, особое место на выставке и в жизни человека занимают жуки-навозники, к которым относится и священный скарабей — одно из самых почитаемых существ в Древнем Египте. Они не просто катают из навоза шары, для них это источник еды и колыбелька для потомства.

— Если бы на планете не было таких жуков, мы бы остались без пастбищ, — приводит поучительный пример из истории Ольга Алексеевна. — Когда в Австралии появились коровы и овцы, оказалось, что местные жуки-навозники не могут питаться их навозом. И все могло бы закончиться катастрофой, если бы энтомолог Дьердь Ференц Борнемисса не привез из Африки нужные виды жуков.

Чтобы понять, какую нелегкую работу проделали навозники, достаточно посмотреть на арт-объект, который создали для выставки.

Советский фильм «Однажды двадцать лет спустя» с Натальей Гундаревой, исполнившей роль многодетной матери, — один из моих любимых. Помните, там главная героиня, встретившись со своими одноклассниками, никак не решается им признаться, что главное в ее жизни не карьера, не высокая зарплата и популярность,



Ксения Ефимкова
шеф-редактор
еженедельника
«Вечерки»

ОБЛОЖКА

главное богатство — это ее семья и дети. Она стеснялась своей «обыкновенности», ну, подумаешь, многодетная, как оказалось — совершенно зря... С момента выхода фильма прошло больше 40 лет, а сюжет не потерял своей актуальности и по сей день. Вряд ли кто-то на встрече одноклассников будет хвастать тем, что он стал многодетной матерью или отцом. Для общества это, конечно, важно, но успешно измеряется, увы, другими величинами. А жаль. Быть многодетным сегодня — это не только большая ответственность и желание дарить всего или всю себя своим отпрыскам, это простое человеческое счастье. И кажется, что в нашем эгоцентричном обществе это в принципе уже невозможно: иметь столько детей и каждому при этом уделять время. Впрочем, герои нашей обложки — семья Асачевых — опровергают эту «невозможность». Они воспитывают восьмерых детей, не тяготясь ролью родителей, даже песню сочинили как ответ всем тем, кто задает им вопрос: «Зачем вас так много (детей)?» У этой семейной пары, несмотря на бешеный ритм столичной жизни, находится время на каждого ребенка — все друг другу помогают, оберегают, учат, развлекают. И в этом случае — это уже точно не обуза, как некоторые воспринимают, а счастье. Именно в такой семье дети будут знать и понимать, что такое взаимовыручка, помощь и забота. И главное — как жить в мире любви.

У ВАС ТОЧНО НАЙДЕТСЯ СНИМОК, С КОТОРЫМ СВЯЗАНА КАКАЯ-ТО ПАМЯТНАЯ И ТРОГАТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ. ПРИСЫЛАЙТЕ ИХ НАМ С НЕБОЛЬШИМ РАССКАЗОМ О ФОТОГРАФИИ, ЛУЧШИЕ ИЗ НИХ МЫ ОПУБЛИКУЕМ НА СТРАНИЦАХ «ВЕЧЕРКИ»

Неловко получилось

Этот снимок сделан в 1978 году во время прогулки в парке «Сокольники». Наша семья — мой муж, наш сынуля Ромка и мой папа — чудесно провели время и наконец решили, что пора домой. Дедушка взял уставшего внука на руки. Ромке приглянулась его шляпа, он снял ее с головы деда и примерил на себя. Мы смеялись — очень уж Ромка в шляпе стал похож на ма-

держа ее перед собой двумя руками. Мимо проходила группа иностранцев. Они увидели Ромку, подошли и, положив в шляпу жвачку, приняли его снимать. Мы попытались забрать у Ромы шляпу, но тот ни за что не хотел ее отдавать. Мы были в ужасе: перепугались, что

фото с советским ребенком, который «просит милостыню», попадут в иностранные издания. И это тогда, когда страна готовилась к Олимпийским играм 1980 года! Вот такая история связана с этим снимком.

Галина Ковалева
Москва

ФОТО ИЗ АЛЬБОМА

ленький гриб. Поставив малыша, мы стали фотографировать его. Но вскоре Роме это надоело, он стянул шляпу с головы, но деду не вернул, а продолжал стоять,



Свои фото с историями присылайте на nedelya@vm.ru или на почтовый адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2, «Вечерняя Москва»

Не забудьте сделать на конверте пометку «Еженедельник «Вечерки», фото из альбома!»

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

На все 100! «Вечерка» отмечает юбилей и вспоминает главные вехи в истории издания.

Россиянки предпочитают программистов. Какие профессии популярны при выборе второй половинки.

О птицах и не только. Жителей столицы ждут просветительские прогулки с орнитологами.

К 110-летию Тихона Хренникова. Сын композитора рассказал «ВМ» о творчестве и жизни отца.

КУЛЬТУРА

Москвичам расскажут о жизни и творчестве Федора Тютчева

В декабре исполняется 220 лет со дня рождения русского поэта Федора Тютчева. К юбилейной дате Государственный музей А. С. Пушкина открыл выставку «Как слово наше отзовется».

Выставка посвящена основным этапам жизни и творчества человека, который «более всего любил Отечество и поэзию». Посетители увидят места, связанные с именем Тютчева, портреты его современников, редкие книжные издания и предметы декоративно-прикладного искусства эпохи. И конечно,



Экспозиция в усадьбе Мураново имени Ф. И. Тютчева, 2011 год

почетное место отведено стихотворным и прозаическим строкам. Выставка состоит из четырех разделов. Первый из них посвящен детству и юности поэта. Материалы, связанные с пребыванием Тютчева в Европе, составили следующий раздел выставки. Третий раздел посвящен творчеству поэта и прижизненным публикациям его стихов. В заключение посетители узнают о возвращении Тютчева в Россию и последних годах его жизни. Выставка проходит до 21 января 2024 года по адресу: ул. Пречистенка, 12/2.

Ольга Маркова
nedelya@vm.ru

КАЛЕНДАРЬ

Читайте классику и чаще пишите

«Вечерка» вспоминает наиболее интересные и значимые события, которые происходили в разные годы.

1 декабря. Исполнится 110 лет со дня рождения писателя Виктора Драгунского, имя которого знакомо всем. Его «Денискины рассказы» стали классикой детской литературы.

2 декабря 1586 года. Мастер Андрей Чохов отлил Царь-пушку, длина которой составила

более 5 метров, а диаметр — 1 метр 20 см. Весила она почти 40 тонн. Занесена в Книгу рекордов Гиннеса.

3 декабря 1992 года. В этот день состоялась первая в мире передача SMS-сообщения. Система службы коротких сообщений (SMS) была опробована в Великобритании, а в «эсэмэске» сотрудник ИТ-компании написал «Счастливого Рождества».

Алексей Зиновьев
nedelya@vm.ru

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ СКИДКИ до -75%



Мужская сумка

Компактная, но очень вместительная, из мягкой кожи. Одно основное отделение на молнии и два передних кармана на молнии. Регулируемый плечевой ремень.

Материал: натуральная кожа, полиэстер, металл.
Размер: 25x8x26 см. КНР. Лот 200 53578

скидка 65% ~~2990~~ 990 Р



Сумка «Шоколад»

Сумка из кожи пэчворк – просто находка! 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо.

скидка 75% ~~3990~~ 990 Р



Материал: полиэстер, экотех. Размер универсальный 56-62. КНР. Лот 200 50457

Зимняя шапка «Норд»

Шапка «Норд» создана для вашего тепла и комфорта даже в морозы (до -45°C). Верх из мембранной ткани со вставками стрейч. На затылочной части утеплена экотехом. «Уши» также можно зафиксировать сзади.

скидка 65% ~~1990~~ 690 Р



Умный зонт

С обратным механизмом сложения. Материал: металл, полиэстер. Длина в сложенном виде: 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР. Лот 200 47527

скидка 53% ~~1490~~ 690 Р



Кошелек

Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер. Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР. Лот 156 6130 Коричневый Лот 155 7907 Черный

скидка 65% ~~1990~~ 690 Р



480 мл

Материал: стекло. Размер: 12x12x14 см. КНР. Лот 155 2775

Ваза «Богема»

Ваш подарок за заказ – ваза из высококачественного стекла, имитирующего хрусталь. Сочетает в себе универсальность, практичность и роскошный дорогой дизайн.

ПОДАРОК НА ВЫБОР при покупке от 1000 р.

Часы «Карнавал»

Ваш подарок за заказ – роскошные часы «Карнавал» в корпусе цвета розового золота, украшенные пересыпающимися искрящимися стразами, с классическим черным ремешком, тисненым «под кожу питона».

Кварцевый механизм с дискретным ходом. Дизайн часов может отличаться от фото. Батарейка в комплекте. КНР.



Пояс эластичный Лот 200 50926 Размеры 48-50, 50-52, 54-56, 56-60.

Наколенники Лот 20050933 Размеры 50-52, 52-54, 54-56.

Наколенники (2 шт.) и пояс эластичный из верблюжьей шерсти Справится с холодами, стрессами, усталостью в суставах и мышцах.

Материал: верблюжья шерсть, эластан. Турция.

скидка 50% ~~1990~~ 990 Р

Теплые бабуши

Зимой они защитят от сквозняков и холодного пола, а летом, благодаря непромокаемой подошве, подойдут для улицы.

Материал: сукно, ПВХ, искусственный мех. Россия. Р-ры 37-42. Спрашивайте Ваш размер при заказе! Лот 200 50480

скидка 48% ~~2490~~ 1290 Р



Размеры 37-45

Теплые ботинки «Комфорт Норд»

Широкий проём с фиксирующей резинкой комфортен для ног с любой полнотой и подъемом. Застёжка-липучка. Антискользящая подошва с протектором защитит от падений, а амортизирующая пяточная вставка облегчает нагрузку на ноги.

Материал: верх – полиэстер 100%, внутри – иск. мех. Подошва – ПВХ. КНР. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

Лот 137 0832 Черные Лот 137 0784 Бордо

скидка 50% ~~2990~~ 1490 Р



МОЙ МИР

Заказ на moymir.ru или по бесплатному тел.

8 (800) 350-35-73

код заказа: **BM_619_23_ПОД**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 179 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам АО «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шоппинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 30.11.2023 г. до 31.01.2024 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода BM_619_23_ПОД. Реклама.