

МОЯ МОСКВА

Из Парижа с любовью
Потомок парфюмера
вернулся к корням **с. 12**



НАДО ПОНИМАТЬ

Холодная схватка
Англичанка не так
проста, как кажется **с. 34**

НЕДЕЛЯ МЭРА

Сергей Собянин
Создаем комфорт
для горожан **с. 4**



**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**

26.10–02.11
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
VM.RU № 42 (29562)

ТВ

ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

14 июля 2020 года. Алиса Билялетдинова растет жизнерадостным ребенком. Возможно, она одна из тех, кто унаследовал ген жизнерадостности

Ученые выяснили, что ощущение радости жизни — это редкий дар, который можно получить от родителей, унаследовав определенный ген

**Счастье
в наследство** **с. 25**



КСЕНИЯ ДОРОЖИНА



АКЦИЯ «ВМ»

Подари тепло солдату!

Мы вновь обращаемся ко всем, кто хочет помочь нашим ребятам на передовой

Наступает холодная пора, а это значит, что именно вы можете помочь нашим защитникам не думать о тяготах и лишениях — пора взять в руки спицы и шерстяную пряжу. Теплые носки обязательно сэкономят здоровье ребят

с. 5





Эскалация палестино-израильского конфликта, начавшегося 7 октября с вторжения отрядов ХАМАС и ответных ударов Израиля по сектору Газа, переросла локальные рамки. Число жертв достигает нескольких тысяч. Конфликт грозит перекинуться на соседние страны. Во многих столицах проходят сотни тысяч демонстрации, а мировые знаменитости заявляют поддержку той или иной стороне. ООН бьет в набат, но, как обычно, без толку. Все тревожнее звучат опасения о Третьей мировой войне. Эмоции понятны, но ответ лежит в области рациональных аргументов. Последняя крупная война на планете пришлось на эпоху завершения холодной войны и велась в 1980–1989 годах Ираном и Ираком. Погибло вместе с жертвами мирного населения до одного миллиона человек. Конфликт разгорелся из-за претензий на нефтяные месторождения, а нефть, как известно, самый горячий повод для войны. Не было крупной державы, которая осталась в нейтральной стороне и избежала

Пылающий конфликт

МНЕНИЕ

Сергей Лесков nedelya@vm.ru

поставок оружия. Иногда ведь деньги не пахнут обеим сторонам. Конфликт в Палестине имеет мало общего с войной в Персидском заливе. Болевая точка — судьба Палестины. Любимая мозоль Ближнего Востока, залечить не удастся. И не удастся еще долго. Но для мировой войны — мелко. Важно, что сегодня у Израиля нет противоречий ни с одной арабской страной. Есть версия, что конфликт спровоцирован ХАМАС именно для того, чтобы такие противоречия возникли. Но, несмотря на море жертв, пока не видно сплоченной и мрачной решимости арабского мира сплотиться вокруг Палестины.

Заинтересована ли Америка в Третьей мировой? Ни в малейшей степени. Вечный гешефт Америки — в хаосе и тлеющих конфликтах, что доказано революциями и боями на всех континентах под лозунгом прививки демократией. А война — дело непредсказуемое, неизвестно, куда вывезет. Иран? Его антиизраильская риторика рассчитана на внутренний рынок, а эскалация на Ближнем Востоке грозит надорвать ему жилы. Перестрелка на северной границе Израиля с отрядами «Хезболлы» — лишь моральная поддержка ХАМАС.



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

России не нужен конфликт рядом с нашими объектами в Сирии. Россия занимает мудрую и взвешенную позицию и призывает выполнять стародавние резолюции ООН. Конечно, для лидеров Ближнего Востока, Египта и Турции, Палестина остается головной болью. Но бороться с недугом, отсекая родимые интересы, ни один из политиков не рискнет.

Вопрос — кто ответит на Страшном суде за обреченное на вечные войны решение о разделе земель в Палестине? Впрочем, вопрос риторический.



ДЕНЬГИ

Реклама расскажет о навязанных услугах

Российские банки и микрофинансовые организации обязали указывать в рекламе кредитов диапазон их полной стоимости в годовых процентах. А еще — дополнительные условия займов. Соответствующий закон вступил в силу 23 октября. По мнению экспертов, новшество позволит снизить уровень жульничества кредитных организаций.



Этот закон нужно было принять давно. Он резко снижает недобросовестность банков и микрофинансовых организаций при предоставлении кредитов, считает финансовый аналитик Артем Извольский.

— Простой пример: человек увидел рекламу и взял кредит под 15 процентов годовых, — рассказывает эксперт. — Казалось бы: все понятно. Но с него вдруг начинают брать некую комиссию за обслуживание кредита. А еще требуют застраховать ответственность — на случай, если заемщик не сможет вернуть кредит. К договору часто добав-

ляют и СМС-оповещение: напоминание, что подходит срок внесения платежа. Конечно, все эти услуги платные. В итоге фактическая стоимость кредита уже не 15, а, условно, 18 процентов или выше — в зависимости от объема навязанных услуг. Как пояснил эксперт, очень часто банки не предупре-



Теперь в рекламе банков и микрофинансовых организаций должны быть указаны данные о максимальных процентах по займам

дают, от каких дополнительных услуг можно отказаться. — Обязательно только имущественное страхование, если вы оформляете кредит под залог недвижимости. Другие виды страхования

Дополнительные условия займов банки обязали указывать в рекламе своих услуг

при оформлении кредита — например, жизни и здоровья — необязательные, и вы можете от них отказаться, — пояснил Извольский. — Закон о честной рекламе банковских кредитов оберегает заемщика от лишних трат. Кстати, теперь по закону клиент должен получить от банка специальное пись-

менное уведомление с подробным составом дополнительных платежей и, что особенно важно, допустимыми сроками отказа от них.

Не менее важно, что с 14 до 30 дней увеличен так называемый период охлаждения. — Это значит, что если вы взяли кредит и одновременно застраховались, то у вас есть целый месяц, чтобы передумать и договор страхования расторгнуть, — пояснил Артем Извольский. — Почему это важно? Потому что менеджер в банке, стремясь заработать, может уговорить клиента на страховку. А теперь есть больше времени подумать, нужна ли вам такая страховка. В общем, новый закон ставит клиента в выгодные условия.

Максим Киришин nedelya@vm.ru

ПРОГНОЗ

Мощный циклон обрушится на столицу мокрым снегом

Москвичей в предстоящие выходные ждет обильный снегопад. Об этом рассказал научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд.

Снегопад начнется в Москве и Подмосковье вечером 26 октября и продлится до конца недели. Виною тому мощный циклон, который надвигается на столицу с Запада. Местами вы-

сота снежного покрова может достигнуть 10 сантиметров.

— Температура будет ниже климатической нормы на три-четыре градуса — днем столбики термометров будут в районе нулевой отметки, а ночью опустятся до -5, — рассказал синоптик. Однако снег не задержится в столичном регионе надолго, и уже к началу ноября он должен полностью растаять.



В предстоящие выходные у юных москвичей будет возможность слепить первого в этом году снеговика

По словам Романа Вильфанда, в воскресенье, 29 октября, произойдет небольшое повышение температуры с кратковременными осадками, преимущественно в виде дождя.

Как отметил синоптик, обычно снег в Москве «ложится на зиму» в последних числах ноября. Конечно, эти значения складываются в том числе из экстремальных погодных событий. Например, были годы, когда

устойчивый снежный покров формировался и в начале ноября, как это было уже трижды за последние 22 года метеонаблюдений. Кстати, в 2012 году 28 октября высота снежного покрова достигала 12 сантиметров, и он продержался четверо суток.

А в этом году первый снег москвичи могли наблюдать 22 октября.

Надежда Мишина nedelya@vm.ru



ФОТОФАКТ

22 октября, воскресенье, 16:30

До Нового года остается 66 дней. Первые магазины в Москве уже выставили на продажу искусственные ели, гирлянды, елочные игрушки и другие новогодние украшения. На фото вы видите, как семейство Шавериных — мама Мария и две ее дочери, Василиса (слева) и Александра, — начало подготовку к встрече с долгожданным волшебством.

ГЛАВНОЕ

ПОШУМИМ ПО-НОВОМУ

В Госдуму РФ внесли проект единого закона о тишине. Для всех регионов предлагается установить общее правило: шуметь с 23:00 до 07:00 нельзя, а с 09:00 до 19:00 — можно, но с двухчасовым перерывом в течение дня. Доработанный документ также определяет единое время для строительных работ — с 09:00 до 19:00 только в будни с обязательным перерывом с 13:00 до 15:00. Планируется введение штрафов за превышение допустимого уровня громкости. Кроме того, сообщается, что изменения коснутся и соблюдения самого закона — жильцы получат право выбирать на собраниях ответственного, который сможет составлять акты нарушения закона и передавать их в правоохранительные органы.

АВТОРЕВОЛЮЦИЯ

Россиянам разрешили ставить на машины квадратные номера. С 18 октября в России узаконены автомобильные номерные знаки на передних бамперах. Соответствующие изменения в ГОСТ внес Росстандарт. А ГИБДД уже направила разъяснения в регионы, что теперь водителей не стоит наказывать за нестандартные номерные знаки. По словам начальника Госавтоинспекции МВД России Михаила Черникова, теперь «допускается использование переднего регистрационного знака типа 1А». До этого тех, кто ставил квадратные номера, могли оштрафовать на 500 рублей или даже на 5 тысяч.



1

1) Цены на мясо птицы снизились на 2,8 процента. Этот вид мяса подешевел впервые с конца июня

2) В Госдуму РФ внесен законопроект о введении ответственности для водителей электросамокатов

ПТИЦА ПОДЕШЕВЕЛА

С 16 по 22 октября стоимость тушки бройлера в оптовом сегменте снизилась на 2,8% до 210 руб. за 1 кг. По данным мониторинга Национального союза птицеводов (НСП), этот вид мяса подешевел впервые с конца июня. В Минсельхозе сообщили, что после встречи с НСП была достигнута договоренность о «стабилизации стоимости этого продукта на внутреннем рынке». По данным Росстата, в августе стоимость 1 кг курицы составляла 208 руб., в сентябре выросла до 221 руб.

УГРОЗА ШТРАФА ИЛИ АРЕСТА

В Госдуму РФ внесен законопроект о введении ответственности для водителей электросамокатов и других

средств индивидуальной мобильности (СИМ) за нарушения ПДД. Им может грозить арест на срок от 10 до 15 суток за повторное превышение скорости. Документ предусматривает наказание за езду без государственных номеров, вождение в состоянии алкогольного опьянения, перевозку пассажиров, проезд на красный свет и превышения скорости. За эти нарушения придется заплатить от 500 до 30 тысяч рублей. Нарушителей ПДД на самокатах в Москве уже пообещали ловить дорожными камерами.

ПРОДЛИТЬ БОЛЬШЕ

Более 100 вариантов пересадок пассажирам доступно между Московскими центральными диаметрами (МЦД)



2

и другими видами транспорта. В скором времени число вариантов для пересадок увеличится.

ЧТЕНИЕ — СВЕТ

Одним из главных увлечений россиян после работы является чтение, об этом заявили 42% респондента, принявшие участие в опросе соцсети «Одноклассники» и сервиса «Работа.ру». При этом среди мужчин о любви к книгам сообщили 33% опрошенных, в то время как среди женщин таких оказалось 48%. Второе место по популярности среди хобби занимает спорт — им увлекается 31% россиян. На третьей строчке — просмотр фильмов и сериалов (29%).

Алексей Зиновьев
nedelya@vm.ru



НЕДЕЛЯ МЭРА

Посещение московского городского вокзала «Царицыно» и открытие Царицынского рынка, осмотр нового корпуса индустриального парка «Руднево» и спортивного комплекса «Спартак» в Сокольниках, а также посещение реконструкции развязки на пересечении Московской кольцевой автодороги с улицей Верхние Поля — такой была рабочая неделя мэра Москвы Сергея Собянина.

По московским стандартам

Масштабные строительные работы идут на территории будущего городского вокзала «Царицыно». В него входят станции «Царицыно» Замоскворецкой линии метро и МЦД-2, а также остановки наземного транспорта.

— Этот транспортный узел долго был одним из самых проблемных в городе. Проводим работы по московским стандартам, — отметил он. — Завершили масштабное строительство новых тоннелей Замоскворецкой линии, построили две новые железнодорожные платформы, организовали перехватывающие парковки, открыли дополнительный выход из метро и установили навесы над входами. После этого реконструкция затронет станции метро и МЦД-2 «Царицыно». Пересадку между ними организуют в теплом контуре.

За покупками по-новому

После реконструкции открылся Царицынский рынок. Здание было построено в 1991 году, и с тех пор его ни разу не модернизировали. — Ремонт сделали всего за восемь месяцев, — подчеркнул Собянин. — Укрепили несущие конструкции, изменили планировку, поменяли лестницы, установили лифты, заменили инженер-



МАКСИМ МИШИН / ГРЕС-СПУНЖА МЭРА И ГРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ, АГЕНТСТВО «МОСКВА»

Пассажирам будет удобно



МАКСИМ МИШИН / ГРЕС-СПУНЖА МЭРА И ГРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ

18 октября. Юные футболисты тренируются в спортивном комплексе «Спартак» в Сокольниках

ные системы, оборудовали всем необходимым для маломобильных посетителей. На фасаде установили витражную систему с подсветкой, купольную крышу сделали прозрачной. Важно, что средняя площадь одного торгового объекта выросла почти в 2,5 раза, а ставка для арендаторов площадей не изменилась. Кроме того, в здании обустроили новые пространства: фудкорт, детскую игровую зону, комнату матери и ребенка. Также оборудовали лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы.

Важное производство

Завершено строительство производственного корпуса в индустриальном парке «Руднево». Его мэр передал Концерну воздушно-космической обороны «Алмаз-Антей». — По поручению Владимира Путина возвели корпус в рекордно короткие сроки — за 8,5 месяца — благодаря применению современных технологий высокоскоростного индустриального строительства, — поделился Собянин.

Он добавил, что для многих элементов здания использовали готовые промышленные комплекты, собирающиеся как конструктор. — Здесь разместится новый завод, который станет единым инженерно-производственным комплексом. Под одной крышей будут обрабатывать, собирать и испытывать выпускаемую продукцию. Это позволит максимально нарастить темпы производства, чтобы закрыть текущие и будущие потребности Минобороны, — сообщил глава города.

16 октября. На фото (слева направо): заместитель гендиректора ОАО «РЖД» Олег Тони, руководитель Департамента транспорта Максим Ликсутов и мэр Москвы Сергей Собянин осмотрели строящийся городской вокзал «Царицыно»

Современный комплекс

Вместе с предпринимателем Вагимом Алекперовым мэр осмотрел футбольный комплекс «Спартак» в Сокольниках. Сергей Собянин отметил, что это знаковый объект для города. — Комплекс вмещает четыре футбольных поля, где тренируются юниорские и молодежные команды ФК «Спартак-Москва», проходят важные соревнования и турниры, — сказал он. Но в последнее время инфраструктура комплекса перестала соответствовать современным требованиям. — Обсудили сегодня с Вагимом Алекперовым концепцию его развития, — уточнил мэр.

Доступный транспорт

Близится к завершению реконструкция развязки на пересечении Московской кольцевой автодороги с улицей Верхние Поля. Открыть ее планируют на три месяца раньше установленного срока — в марте. — Она обеспечит хорошую транспортную доступность трех районов Москвы и двух городов Подмосковья, — подчеркнул Сергей Собянин.

Подготовила
Марьяна Шевцова
nedelya@vm.ru

ЦИФРА

27 300

горожан с начала текущего года получили ключи от квартир по программе реновации жилья. По словам мэра Москвы, только в сентябре ввели в эксплуатацию 13 новостроек. Дома находятся в семи округах столицы, все они — с улучшенной отделкой.

СОЦСЕТИ

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

Завершили благоустройство территорий у десяти станций БКЛ. Все основные работы сделаны, осталось высадить деревья и кустарники у «Аминьевской», «Марьиной Рощи», «Новаторской» и «Сокольников».

Портал «Наш город» помогает улучшать Москву уже 12 лет. Благодаря ему оперативно решили больше 7,7 миллиона вопросов по содержанию многоквартирных домов, дворов, дорог и парков. Также горожане улучшают работу метро, поликлиник, заботятся о чистоте и порядке на стройплощадках и в городском транспорте.

Производство лекарств в Москве увеличилось на 47,6 процента за восемь месяцев этого года. В столице больше 200 предприятий, выпускающих лекарственные средства и медицинские изделия. Они производят противоопухолевые препараты и иммуномодуляторы, средства для лечения нервной системы, вакцины и многое другое.

Подготовили большое количество занятий для участников «Московского долголетия» на осень-зиму. Вновь открыли группы по психологии, ландшафтному дизайну, ИТ, истории, философии, иностранным языкам и другим дисциплинам. Расширили программу для тех, кто интересуется историей. Много интересного найдут для себя любители спорта.

Мы должны ими гордиться



1 октября. Гуманитарная помощь, доставленная российским бойцам на передовую во время очередной поездки туда Федора Науменко

ВОЛОНТЕР ФЕДОР НАУМЕНКО (НА ФОТО ВНИЗУ) ПОБЫВАЛ В ЗОНЕ СВО С ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩЬЮ УЖЕ 18 РАЗ. О ТОМ, КАК 42-ЛЕТНИЙ МОСКВИЧ НАЧАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ВОЛОНТЕРСТВОМ И ПОЧЕМУ СЧИТАЕТ ЭТО ДОЛГОМ СОВЕСТИ, ОН РАССКАЗАЛ «ВЕЧЕРКЕ»

В зону СВО я поехал первый раз в феврале этого года. Началось все с того, что, читая в соцсетях сообщения об обстановке на передовой, я отметил, что она как будто стала ухудшаться. Не так давно мы гнали врага в быстром темпе, а теперь все чаще стали строить линии обороны (это потом уже я узнал, что такова была наша тактика). Именно тогда я понял, что больше не могу оставаться в стороне от происходящего. Да, здоровье не позволяет мне быть плечом к плечу с нашими ребятами на передовой, но я все равно хочу быть им полезен! Размышляя, какую конкретно помощь я могу оказать, решил, что заку-



плю средства тактической медицины: жгуты, турникеты, индивидуальные перевязочные пакеты, гемостатики и прочее. «Свободных» денег в тот момент у меня было около 50 тысяч, я копил на свою мечту — квадроцикл. Сейчас мы с женой и двумя детьми живем в поселке ближайшего Подмосковья, рядом — лес и поля, и вот я представлял, как мы с детьми катаемся на этом «железном звере»... Но мечту без особых раздумий было решено отложить в долгий ящик ради помощи нашим солдатам. Но что такое пятьдесят тысяч, много ли на них купишь? И я решил подключить к сбору средств друзей. Ох, как я заблуждался, считая, что их у меня много! Больше половины смотрели на меня как на больного, которому требуется срочная медицинская помощь. К счастью, нашлось и много людей, которые с радостью поддерживали меня, и через неделю я набрал 238 тысяч рублей. Этих денег мне хватило, чтобы забить битком салон и багажник своего автомобиля. Но куда и кому везти этот груз, я плохо представлял. Через интернет вышел на человека, который не один раз выезжал с гуманитарной помощью в ЛНР и ДНР. Я расска-

зал, что тоже хочу помочь нашим ребятам. Буквально через день мне перезвонили и дали четкий маршрут следования, указали место встречи... Вернувшись из

Только находясь в зоне проведения СВО, я по-настоящему понял смысл выражения «воинское братство»

зоны СВО, я сделал подробнейший видео- и фотоотчет о поездке, чтобы участвовать в гуманитарной помощи люди понимали, кому и на что пошли их деньги. Так и началась моя деятельность в качестве волонтера. Когда я ехал в зону проведения СВО второй раз, я уже вез то, что конкретно заказали бойцы. Ведь каждому полку или подразделению нужны какие-то определенные вещи. Бывает, что необходимы коптер, тепловизоры, кто-то просит привезти бензопилы и т. д. Доставляем консервы, воду. Летом были особенно актуальны противомоскитные средства и сухие души. Ближе к зиме это свечи, теплые вещи, обувь... Случалось, выступал и как курьер: приезжал, разгружался, выслушивал просьбы, уезжал в ближайший город, закупался всем необходимым и возвращался... Когда меня спрашивают: а тебе не страшно туда ездить, я честно отвечаю, что

это не страх, скорее — тревога и беспокойство, которые испытываешь, когда оказываешься близко к линии боевого соприкосновения. Ты там, где враги могут тебя видеть и достать. И ты думаешь о том, когда и как передвигаться, когда включить, а когда выключить свет фар автомобиля... Есть поговорка: на войне атеи-

стов нет. Это правда. Сами собой вспоминаются молитвы, и хочется верить, что там, выше дальностей действия вражеского оружия, есть тот, кто тебя уберезит от него. И все-таки это не страх. Страх — он другой. Парализующий, тягучий, вязкий... Здесь же — наоборот: ты собран как никогда, ты должен действовать! Попадали ли под обстрел? Попадали. Убегали. Прятались. Закрывали машину масксетью. Гадали: попадет или не попадет — в те секунды, которые проходят между звуком выхода и звуком прилета снаряда... Я знаком с очень многими из тех, кто сейчас находится на переднем крае, в ДНР и ЛНР. Только там я по-настоящему осознал смысл понятия «воинское братство». Это уважение друг к другу, колоссальная взаимовыручка и самоотдача, атмосфера братской любви. Да, юмор у ребят жесткий, мужской, военный. И при этом — способность к страданию, умение не терять человеческого лица. И какую бы клевету ни распространяли враги и «доброжелатели», не верьте: мы можем и должны гордиться нашими ребятами. А еще — поддерживать и помогать им, чтобы приблизить победу. Если вы хотите оказать помощь нашим бойцам, но не знаете, как это сделать, мои координаты есть в редакции: я с радостью отвечу на все ваши вопросы.

Федор Науменко
Москва

НАШИ ГЕРОИ
Спасают боевых товарищей



Стрелок-санитар добровольческого отряда «Барс-5» Алексей Астафьев во время боя вынес из-под огня 13 раненых бойцов, оказал им первую медицинскую помощь и организовал их эвакуацию в госпиталь. Благодаря Алексею российские солдаты остались живы.



Гвардии младший сержант Павел Мытка в ходе разведки обнаружил скопление техники ВСУ. Данные он передал руководству, и вскоре по точке был нанесен артиллерийский удар, в результате которого были ликвидированы три автомобиля и 10 боевиков ВСУ.

Андрей Обьедков
nedelya@vm.ru

ПОДАРИ ТЕПЛО СОЛДАТУ!



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!**

Прошу внимания!

МОЛОДЕЖЬ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ПОДВЕРГАЕТСЯ КРИТИКЕ. В НАШИ ДНИ ЕЕ УПРЕКАЮТ В ИНФАНТИЛИЗМЕ, МЕРКАНТИЛИЗМЕ И БЕЗДУХОВНОСТИ. А МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ПРИЗЫВАЮТ ОБЩЕСТВО К ПОНИМАНИЮ РЕАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ИХ ПОКОЛЕНИЯ



Наталья Покровская
nedelya@vm.ru

Аналитики Всероссийского центра изучения общественного мнения подготовили доклад об образе молодого поколения России — чем оно живет, к чему стремится и о чем беспокоится. «Данные позволяют набросать очертания портрета: 77 процентов опрошенных в возрасте 18–35 лет заявили об ориентированности молодежи на материальные ценности», — говорится в нем.

Долгое взросление

Спорить, какой молодежи должна быть и о чем ей следует думать, можно до бесконечности. Только дело это благодарное и бесполезное. «Спасибо» даже за конструктивную критику вряд ли скажут, а если и прислушаются к совету, то сделают все равно по-своему. Такая позиция старшего поколения сквозит лейтмотивом практически во всех соцопросах о молодых. А скажи нынешнему студенту, что молодость беззаботна, — не поверит и назовет множество трудностей и преград, преодолеть которые невозможно по самым разным причинам, виноваты в которых, по его мнению, государство, общество и родители. При этом среди главных запросов к обществу молодые люди называют большую эмпатию. — Потребность в понимании эмоций, чувств и переживаний нормальна для

человека любого возраста, — считает психолог Илья Суворцев. — Для подростков и молодежи она особенно важна. Это нельзя считать слабостью, тем более проявлением инфантилизма, на котором, на мой взгляд, в последнее время часто спекулируют многие, пытаясь этой характеристикой молодого поколения прикрыть его очевидные нерешенные проблемы. Например, молодых часто упрекают, что они сидят на родительской шее, долго учатся, медленно разгоняются в плане самостоятельности. Но, судя по тем же опросам, россияне в первую очередь хотят видеть молодежь более образованной, а потом уже — трудолюбивой.

Простая арифметика: сколько лет уйдет на учебу, параллельно с которой встанет на «самоокупаемость» сложно. Подсчитать действительно не составит труда: учиться в школе, а потом в колледже или вузе предстоит в среднем лет 15. Но к 22 годам вполне реально начать зарабатывать на собственные нужды: еду, одежду, транспортные расходы и даже некоторые удовольствия, хобби и развлечения. Однако, по оценке экспертов, окончательно встать на ноги в наше время многим удастся, лишь разменяв четвертый десяток. — Мнение об инфантильности современной молодежи, на мой взгляд, глубоко ошибочно, — считает директор по развитию ВЦИОМ-Консалтинг Даниил Ермола-

—
Я так живу

с этим согласны тоже более половины опрошенных. Сумма, особенно в Москве, немалая и далеко не всем по карману. — Я недавно вышла замуж, — рассказывает 25-летняя москвичка Александра Савина. — Мы оба работаем: я детский врач, муж — звукооператор. Живем мы с моей бабушкой, потому что оплатить первоначальный ипотечный взнос для нас нереально. Молодых часто упрекают в эгоизме, мы, мол, для себя пожить хотим, а о ребенке заботиться не хотим. Хотим! Но вынуждены сначала накопить на жилье, чтобы детям было

где жить. Я называю это ответственностью, а не инфантильностью.

Кокон комфорта

Меркантильность — еще один «трех», активно приписываемый молодому поколению. Желание разбогатеть, по мнению сограждан, одна из главных характеристик современных молодежи и девушек. И более 47 процентов российской молодежи (здесь соотечественники отмечают дефицит бюджетных мест и рост числа платных отделений в вузах), а также материальное положение, снижающее возможность получить профессию и обзавестись собственным жильем. При этом 56 процентов россиян

в возрасте от 18 до 34 лет уверены, что родители должны оплатить им как минимум половину стоимости покупки первого жилья. Среди родителей с этим согласны тоже более половины опрошенных. Сумма, особенно в Москве, немалая и далеко не всем по карману.

— Я недавно вышла замуж, — рассказывает 25-летняя москвичка Александра Савина. — Мы оба работаем: я детский врач, муж — звукооператор. Живем мы с моей бабушкой, потому что оплатить первоначальный ипотечный взнос для нас нереально. Молодых часто упрекают в эгоизме, мы, мол, для себя пожить хотим, а о ребенке заботиться не хотим. Хотим! Но вынуждены сначала накопить на жилье, чтобы детям было

Чтобы понять молодых, надо научиться прислушиваться к их мнению, а не читать им нотации

ство юношей и девушек в нашей стране выдят в самореализации. Вопреки стереотипу о тотальном стремлении к иждивенчеству, молодежь стремится к профессиональному росту. Правда, получается пока не очень. Недавнее исследование компании HeadHunter показало, что более 40 процентов молодых специалистов после окончания вуза не работают по специальности: «чаще всего это связано с низкой зарплатой», утверждают аналитики. — Давайте не будем лукавить: в финансовом благополучии заинтересованы все, независимо от того, сколько тебе лет, — говорит кандидат педагогических наук Татьяна Огнева. — И у каждого поколения свои потребности, нужды, у молодого их объективно больше. В возрасте от 20 до 35 лет нужно не только получить образова-

ние, но и устроить личную жизнь. Поэтому посыл, что молодежь думает только о деньгах, по моему мнению, ошибочен. Среднестатистический молодой человек, нацеленный на профессиональные достижения, работает над этим в поте лица с самого детства. Учиться сегодня — большой труд и долгий путь к достижению цели. А выложившись по полной, хочется понимать, что все было не зря. Тезис, что материальное для российской молодежи — не высшая ценность и не предмет культа, а лишь средство обеспечения комфорта, необходимого для гармоничного выстраивания жизненного цикла, стал лейтмотивом социологического доклада. «Деньги лучше иметь, чтобы заниматься любимыми занятиями, не тратя время и силы на то, что можно делегировать другим — приготовление еды, клининг, доставку», — ответили участвующие в исследовании ВЦИОМ молодые респонденты. — Материальный комфорт в понимании современных молодых людей не совсем то же самое, что понимали под этим представители «поколений до», — комментирует Даниил Ермолаев. — Это не проявление эгоизма в чистом виде, не стремле-

ние подчинить жизнь материальным целям, а способ выстроить жизнь в рамках собственного комфорта. По словам эксперта, материальные ценности у молодых совпадают с эмоциональными: «это не стремление просто стать богатым, а желание жить спокойно, без ненужной суеты, окружив себя коконом комфорта». Кстати, старшее поколение в соцсетях все чаще демонстрирует к юной поросли лояльность. «Большинство таких старых крокодилов, как я, по сравнению с сегодняшней молодежью — мелюзга, потому что у нас были другие реалии и уверенность в завтрашнем дне, — пишет 58-летний Антон Сергеевич на одном из форумов. — При СССР мы точно знали, что у нас будет жилье, работа, что нас вылетят и выучат, причём бесплатно». «Современная молодежь имеет неоспоримое достоинство: она весьма хваткая и цепкая, — отвечает ему Ольга

Старостина. — Поэтому юное поколение, у кого в голове мозги, учится. Да, долго, но четко понимая зачем. Не волнуйтесь за молодых. И наглости у них побавится, жить им все-таки в социуме, а не на выселках у Агафьи Лыковой. А халышки были, есть и будут, но вряд ли среди инженеров, врачей, педагогов, программистов и рабочих».

Испытание чувств

В том, что современная молодежь в большинстве своем стремится к саморазвитию и хочет грамот-

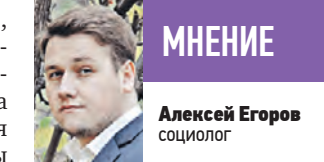
но выстроить свою карьеру, никто из экспертов сегодня не сомневается. Однако признания и одобрения общества, привыкшего критиковать юную поросль, добиться не так-то просто. Говоря о жизненных приоритетах нового поколения, представитель ВЦИОМ отметил моральный дискомфорт молодых людей из-за непонимания и равнодушия окружающих. «От системы преодолена, характерной в силу объективных причин для более ранних поколений, мы приходим к видению, когда жизнь должна доставлять радость. Помимо денег и комфорта, молодежь хочет понимания, эмпатии, внимания», — сказал Даниил Ермолаев. И молодые респонденты в исследовании настаивают: работа должна не только приносить достаточный доход, но и нравиться, удовлетворять моральные, психологические и даже эстетические запросы. Да и в быту большинство юных предпочитают зарабатывать на модный гаджет, нежели мыть полы по старинке, согнувшись в три погибели. Что в том плохого? Да, жизнь становится проще, почему бы не использовать блага цивилизации на полную катушку? И в шутке, гуляющей по подпольным форумам, «я не ленивый, а энергосберегающий», наверняка есть доля правды. Но вряд ли это когда-нибудь означает, что молодежь забыла о настоящих ценностях: любви, патриотизме, стремлении к высоким идеалам. Ярлык

Среди главных запросов к обществу юноши и девушки называют потребность в понимании их проблем, эмоций и переживаний

«инфантильность» и «меркантильность» меркнут под огромным количеством научных, производственных, социально ориентированных проектов, реализуемых молодым поколением страны.

«Напомните мне о тех временах, когда молодежь считала не инфантильной, — пишет на одном учительском форуме 60-летний учитель истории Андрей

Соколов. — Молодое поколение всегда и везде инфантильно, но потом оно вырастает и становится мудрым и начинает ругать уже своих детей». «Ох уж эта современная молодежь!» — старческий рефрен всех времен», — соглашается с ним молодой педагог начальной школы Оксана Штербакова. — Любый мой просчет воспринимается старшими коллегами как нежелание трудиться и развиваться. Это обидно. Я учусь на ошибках, но это остается незамеченным».



МНЕНИЕ

Алексей Егоров
социолог

дается все теми же вопросами: «Как часть социума, не потеряв индивидуальность?», «Кем и каким быть?», «Как научиться любить?», «Что ждет наших детей?». Обществу, декларирующему, что молодежь — наше будущее, нужно научиться слышать ее мнение.

Доступ к информации и знаниям стимулирует интерес к саморазвитию и образованию. При этом молодые хотят быть услышанными и уважаемыми. Это можно связать с экономической вниманием, когда в условиях информационного перенасыщения люди стремятся получить не только знания, но и почтение за свои достижения. В психологии это объясняется потребностью в социальном признании и подтверждении своей значимости. Это мотивирует на достижение целей. Чтобы понимать современную молодежь, нужно научиться с ней разговаривать. Молодым людям важно понимать, что они живут в великой стране, у которой есть крутое прошлое, настоящее и большие перспективы в будущем. А гордость за великую страну может обеспечить только государство. Это та эмпатия, когда страна любит человека, человек любит страну.

Пару лет назад ведущие университеты мира на основе опроса студентов определили самые важные качества, которыми, по мнению молодых людей, необходимо обладать в будущем. Основным списком они назвали «4К»: коммуникация, креативность, конкурентоспособность и критическое мышление. При этом подавляющее большинство российских юношей и девушек добавили «пятый элемент» — человечность. Согласитесь, дорогого стоит. Так что за сохранность души молодых россиян старшему поколению бояться не стоит, считают социологи. А вот стереотипы, несомненно, нужно разрушать. И видеть главное: они, молодые, очень стараются — повзрослеть, добиться успеха, встать на ноги, чтобы поддерживать близких и строить наше с вами будущее.





**ЮБИЛЕЙ
«МОСИНЖПРОЕКТА» —
ЗНАКОВОЕ СОБЫТИЕ ДЛЯ МОСКВЫ.
ХОЛДИНГ ПОМОГАЕТ РАЗВИВАТЬ ЛУЧШИЙ
ГОРОД ЗЕМЛИ**

Традиции и опыт создают будущее

Сегодня лидером строительного рынка Москвы по праву считается «Мосинжпроект» — один из крупнейших инжиниринговых холдингов России, включенный в Перечень системообразующих организаций российской экономики в сфере строительства и жилищно-коммунального хозяйства. 65 лет со дня его основания — прекрасный повод, чтобы оглянуться назад и посмотреть: а что же было создано за эти годы командой настоящих профессионалов.



Москва строилась всегда. Порой трудно, требуя безусловной отдачи от большой команды тех, кто создает что-то новое, масштабное. Вся история компании «Мосинжпроект» тесно переплетена с историей столицы начиная с периода массовой застройки города. В 1960-х растущий район требовало обеспечение тепло-, электро- и газоснабжения, канализацией. И сегодня Москва стоит на инженерных сетях, спроектированных специалистами «Мосинжпроекта». Также полвека назад с участием «Мосинжпроекта»

были спроектированы, построены и реконструированы крупные магистрали, проспекты, мосты, путепроводы и эстакады. На рубеже тысячелетий специалисты компании участвовали в проектировании ряда ключевых объектов города, в том числе Третьего транспортного кольца, реконструкции

Манежной площади, на которой появился торговый центр «Охотный ряд», а вместе с ним — имитация реки Неглинной в железобетонном русле с каскадами и фонтаном в Александровском саду. Сегодня «Мосинжпроект» реализует проекты под ключ — от концепции до ввода в эксплуатацию. Как подчеркнул его генеральный директор Юрий Кравцов (на фото), за прошедшие 65 лет нарабатан бесценный опыт в самых разных направлениях деятельности. Компания — участник ключевых градостроительных программ столицы. Прежде всего нужно сказать о Программе развития Московского метрополитена. Десятки новых станций, электродепо для обслуживания поездов подземки, более сотни километров

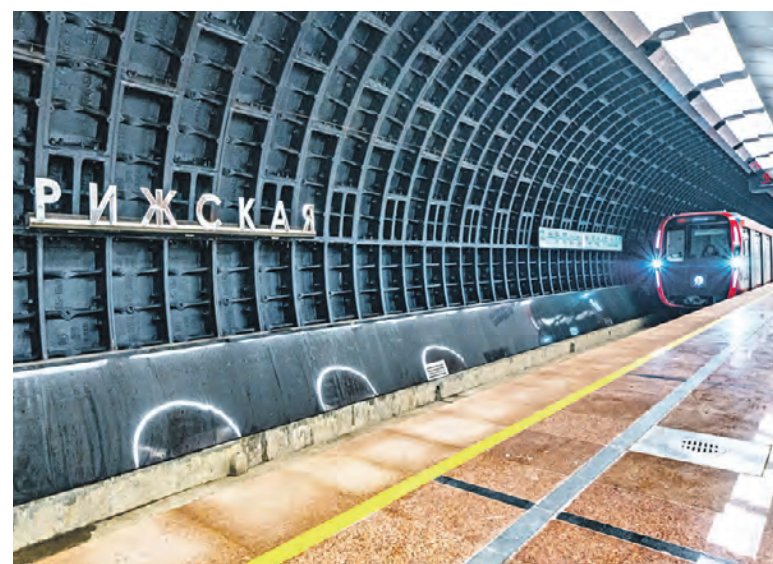
тоннелей и линий — все это кропотливая работа тысяч строителей. Пользуются плодами самоотверженного труда миллионы людей ежедневно, выбирая удобные для себя маршруты. — Главный мегапроект подземного строительства последнего десятилетия — создание Большой кольцевой линии. Самое длинное в мире метрокольцо — 70 километров с 31 станцией — построили за рекордные для такого проекта 10 лет. Если говорить о проделанном объеме работы, то только кабельной продукции на БКЛ уложили столько, что ее суммарная длина превысила половину длины экватора, — отметил Юрий Кравцов. Создание Солнцевской линии — тоже дело рук «Мосинжпроекта». В этот юбилейный для компании год международный аэропорт Внуково получил надежную связь с городом благодаря строительству нового отрезка желтой ветки метро. На три станции в нынешнем году стала длиннее и Люблинско-Дмитровская линия — теперь она дошла до «Физтеха», как мечтали десятки тысяч москвичей, живущие на севере нашего мегаполиса. Еще один важный проект последних лет — Некрасовская линия.

Она, кстати, стала первой новой радиальной веткой столичной подземки за долгие годы. А еще здесь опробовались многие технологии, позже примененные на других линиях. Например, «Мосинжпроект» инженерные решения позволили не перекрывать движение на действующих магистралях и железнодорожных путях, — отметил Юрий Кравцов. Костяк проектов в области дорожного строительства — это и реконструкция вылетных магистралей и развязок на МКАД, а также развитие улично-дорожной сети в разных районах столицы — например, на территории промзоны «ЗИЛ». Активное участие «Мосинжпроект»

принимает и в развитии автодорожной инфраструктуры Новой Москвы: за последние годы реконструировано Калужское шоссе, с участием специалистов холдинга на карте города появилась новая трасса — Солнцево — Бутово — Варшавское шоссе. Объекты гражданского строительства, созданные «Мосинжпроектом» за последние годы, стали визитными карточками не только Москвы, но и всей России: реконструированный чемпионат мира по футболу стадион «Лужники», парк «Зарядье» с одноименным концертным залом, театр «Геликон-опера», Дворец гимнастики Ирины Винер-Усмановой.

Сегодня у холдинга много интересных и перспективных задач. «Мосинжпроект», к примеру, реализует проект Национального космического центра в Филевской пойме, который обещает стать одним из крупнейших в мире отраслевых центров. комплекса уже готов. Другой важный проект гражданского строительства — возводимый храм Успения Пресвятой Богородицы на Березовой аллее. Он создается с использованием самых современных технологий, но с соблюдением

Большая спортивная арена «Лужники» после реконструкции



Станция «Рижская» Большого кольца метро была открыта в марте этого года



Южное направление Московского скоростного диаметра

ФАКТЫ

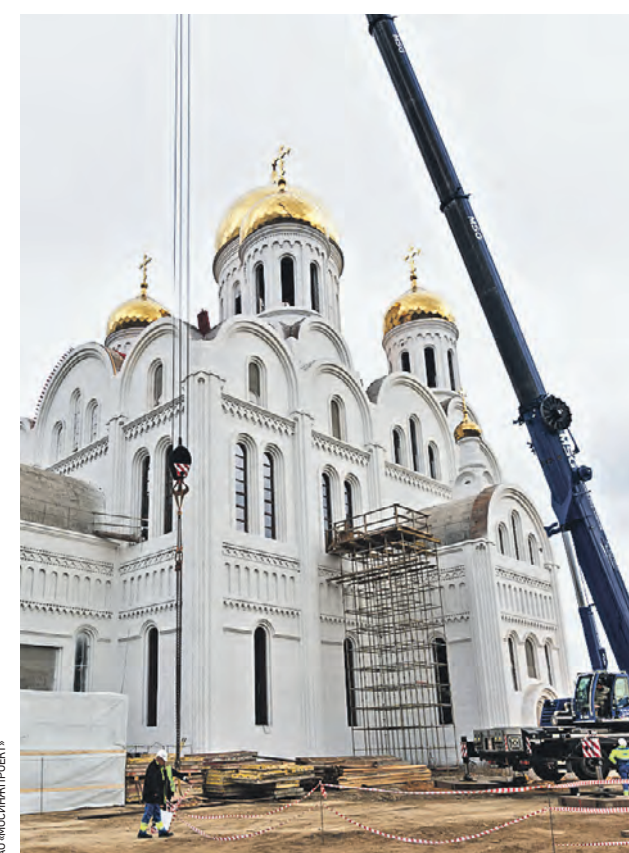
Компания придерживается всех норм качества, охраны труда, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. В холдинге непрерывно внедряются передовые практики. Так, был разработан и применяется стандарт SMART 12 — свод основных требований для обеспечения сохранности жизни и здоровья персонала. Запущены программа обучения рабочих, инженерно-технических работников и управленцев дочерних и подрядных организаций «ПОЛИГОН» и другие образовательные проекты. Кроме того, сейчас «Мосинжпроект» осуществляет переход на отечественное программное обеспечение, в том числе в области охраны труда. Внедрена система управления процессами «МИП Сфера».



Вид с высоты птичьего полета на парк «Зарядье»



Сотрудники «Мосинжпроекта» контролируют ход работ на строящейся станции столичного метрополитена



Строительство храма на Березовой аллее

Команда-профессионал

Андрей Бочкарев, заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства (на фото), заявил: на протяжении многих десятилетий «Мосинжпроект» активно участвует в развитии российской столицы, играет важную роль в формировании ее облика и создании комфортной среды для горожан. В стенах организации разработаны проекты десятков тысяч километров инженерных сетей, тысяч километров автомобильных дорог, сотен искусственных сооружений. Специалисты компании спроектировали ряд важнейших транспортных объектов Москвы, среди которых сложные развязки, тоннели и эстакады. — Все специалисты «Мосинжпроекта» постоянно осваивают новые компетенции, которые позволяют им решать все более масштабные задачи. В 2011 году «Мосинжпроект» стал генеральным проектировщиком и генеральным подрядчиком строительства новых линий и станций метро. Результатом работы за минувший период стало создание 75 станций и 160 километров линий подземки, свыше десятка электродепо для обслуживания составов метро, — отметил Андрей Бочкарев. За последнее десятилетие специалисты компании разработали проекты реконструкции вылетных магистралей столицы и их развязок с МКАД, приняли участие в строительстве ряда участков Московского скоростного диаметра и других крупных проектах. В портфеле «Мосинжпроекта» и гражданские объекты: театр, стадион, спортивный дворец в «Лужниках».



— Созданные специалистами холдинга парк и концертный зал «Зарядье» — новые достопримечательности столицы, любимые москвичами и туристами, — подчеркнул заммэра. — «Мосинжпроект» — это всегда профессионализм, надежность, безопасность и добросовестность. Если задача поставлена коллективу компании, можно не сомневаться: она будет выполнена качественно и в срок. От всей души желаю всем сотрудникам и ветеранам инжинирингового холдинга крепкого здоровья, успехов, благополучия и новых интересных проектов на благо нашей любимой Москвы!

Станции метро, дороги, парки, объекты культуры и спорта — в портфеле холдинга самые разные проекты за 65 лет

Главной архитектурной особенностью комплекса зданий НКЦ и градостроительной доминантой северо-запада Москвы станет 47-этажная башня высотой более 288 метров со шпилем. Конструктив всего

традиций средневековой русской архитектуры. При этом работы ведутся с тесным сотрудничеством с Московским патриархатом Русской православной церкви. Это здание станет одним из самых крупных храмов

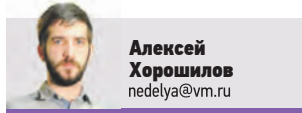
столицы высотой 60 метров. На главном куполе уже смонтирован шестиметровый крест. — Создавая новые объекты, сотрудники проектных подразделений активно применяют информационное моделирование. Благодаря этому холдинг входит в число неоспоримых флагманов цифровизации национальной строительной отрасли, — подчеркнул Юрий Кравцов. «Мосинжпроект» включает несколько десятков строительных и проектных организаций и порядка 14 тысяч высококвалифицированных специалистов, опыт которых позволяет

Алло, гараж!



Легендарный ушастый «Запорожец» ЗАЗ-966

ВЫСТАВКА «КУПЛЮ ГАРАЖ» ОТКРЫЛАСЬ В МУЗЕЕ МОСКВЫ. ЭКСПОЗИЦИЯ ЕЕ, СОЗДАННАЯ СОВМЕСТНО С МУЗЕЕМ ТРАНСПОРТА МОСКВЫ, РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ ЗАРОЖДАЛАСЬ «ГАРАЖНАЯ КУЛЬТУРА»



Алексей Хорошилов nedelya@vm.ru

Первые шаги к всеобщей автомобилизации начались в СССР фактически сразу после войны. Несмотря на то, что не одно десятилетие автомобиль никак не хотел переходить из категории «роскошь» в категорию «средство передвижения», проблема размещения машин довольно быстро обрела значимый масштаб. С середины 50-х в многоэтажных кварталах крупных городов машины стояли во дворах, мешая пешеходам. Да и автолюбители не были счастливы, обнаруживая с утра, что с их любимой «ласточкой» пропали «дворники». Рассчитывать на помощь государства в строительстве гаража было по меньшей мере нелогично: раз приобрел себе «роскошь», сам и решай, куда ее ставить. Решение было найдено в кооперативном движении.

Под стать владельцу

Совместная выставка Музея Москвы и Музея транспорта Москвы посвящена гаражу как советскому

и российскому культурному феномену, целому сообществу и субкультуре, мужскому миру, перепаханному моторным маслом, пропахшему выхлопными газами. Так получилось, что и Музей Москвы расположен в бывшем гараже. — Это помещение еще недавно, буквально 20 лет назад, было пространством для автомобилей Генштаба Министерства обороны России. Удивительным образом оно передано с 2009 года в Музей Москвы, — рассказывает директор Музея Москвы Анна Трапкова. Музей транспорта Москвы в конце 2024 года планирует переехать на новое место. Куда бы вы думали? В гараж Мельникова на Новорязанской улице. Оттого сотрудничество двух музеев в стремлении рассказать о гаражной культуре представляется еще естественнее.

Я так помню



Гордость советского автопрома 80-х годов XX века — ВАЗ-2103 «Жигули»

бытовой техники и мебели, местом уединения с протертым, но таким удобным диваном. По сути, на этом экране отражается концепция экспозиции — показать, какими разными были гаражи, дав посетителям возможность краем глаза заглянуть в душу их владельцев. Выставка поделена на несколько зон-гаражей: «Для тех, кому есть что беречь», «Для тех, кто может все починить», «Для тех, кто умеет жить» и другие. В каждой представлен образ не просто гаража, но и владельца, его жизни и устремлений. Так, к примеру, гараж «для тех, кто может все починить» — это скорее мастерская. Причем не только автомастерская, а место, где можно починить все. — Если у нас в доме что-то сломалось, мы идем в гараж и там делаем. Не умеете сами? Обратитесь к соседу. Или даже не надо обращаться — он сам подойдет, посоветует, а может, и починит, — рассказывает экскурсовод Музея транспорта Москвы Илья Кочкин.

Выставка «Куплю гараж» напоминает о тех временах, когда вокруг автомобиля складывался не только культ, но и культура. — Гараж был первой частной собственностью жителей Советского Союза. Гаражи появлялись в виде ракушек во дворах, чуть поодаль от микрорайонов грядой ворот. Каждый из «гаражистов» пытался выделить их экстерьером. В одной семье гараж был brutalный — собственноручно, машина и соленья, — рассказывает директор Музея транспорта Москвы Оксана Бондаренко. Выставка встречает распахнутыми воротами гаража, на большом экране одна за другой появляются фотографии того, каким мог бы быть этот гараж: утилитарным «сейфом» для автомобиля, ремонтным боксом для мотоциклов, складом старой

техники и мебели, местом уединения с протертым, но таким удобным диваном. По сути, на этом экране отражается концепция экспозиции — показать, какими разными были гаражи, дав посетителям возможность краем глаза заглянуть в душу их владельцев. Выставка поделена на несколько зон-гаражей: «Для тех, кому есть что беречь», «Для тех, кто может все починить», «Для тех, кто умеет жить» и другие. В каждой представлен образ не просто гаража, но и владельца, его жизни и устремлений. Так, к примеру, гараж «для тех, кто может все починить» — это скорее мастерская. Причем не только автомастерская, а место, где можно починить все. — Если у нас в доме что-то сломалось, мы идем в гараж и там делаем. Не умеете сами? Обратитесь к соседу. Или даже не надо обращаться — он сам подойдет, посоветует, а может, и починит, — рассказывает экскурсовод Музея транспорта Москвы Илья Кочкин.

Собери сам

Особенности советской экономики и быта, развитие гаражной культуры привели к зарождению движения «Самавто». В 1970 году братья Анатолий и Владимир Щербинины по-



Свое прозвище «Запорожец» получил благодаря месторасположению завода



В советском гараже нашлось место радиоле, игрушкам, посуде

Клуб и мастерская

Помимо того что гараж — это первая «частная» собственность, были и другие причины уделять этим 18 квадратным метрам столько времени и внимания. Сегодня автосервис, а то и несколько, есть в каждом квартале, но так было не всегда. Даже после запуска Волжского автозавода, когда станций техобслуживания стало больше, возможности официально поручить кому-то ремонт своего автомобиля все равно не хватало. Запчастей на СТО тоже практически никогда не было. Запчасти в Союзе чаще не покупали, а как и многое другое, «доставали». С этой точки зрения появление гаражной культуры было неизбежным и вынужденным: хочешь ездить на машине — учишь сам ее обслуживать. Одна голова хорошо, а с соседями по гаражу — лучше, да и веселее. Так гаражные кооперативы превращались в некое подобие того, что сегодня называют «коворкингом». Один «гара-

жист» мог выточить деталь на токарном станке, другой разбирался в электрике, третий мог прострочить обивку сиденья, четвертый — просто здоровенный мужик, который одной рукой подтолкнет железного коня. Гараж был еще и средством заработка. Причем зарабатывали не только доморощенные автомеханики —

В гаражном сообществе находили отдушину и приятную компанию

любой советский человек с руками, выросшими из правильного места, мог организовать в гараже мастерскую по ремонту или изготовлению... чего угодно. А уж за рекламой дело не станет — сарафанное радио разнесет весть об умельце по всему кооперативу. Но было в этих бескрайних рядах бетонных коробок с разноцветными воротами и нечто другое, что тянуло туда людей, преимущественно, конечно, мужчин. Это «кое-что» — сообщество. Ведь не постоянно же работать! Можно и заглянуть к соседу, справиться,



Четырехзначные автономера использовались до 1993 года

не нужна ли помощь, «перетереть» последние новости. Таких «ходильщиков в гости» в гаражах всегда было предостаточно. Вот меняешь ты масло в своем «Москвиче», и тут заходит условный Иваныч. Порой ключ гаечный спросит, иногда расскажет, что «Михалыч с соседнего ряда» колеса пробил, а иногда просто

кое-где еще сохранились, как пережиток былой эпохи. В 90-е годы многие гаражи превратились в настоящие коммерческие предприятия. Константин Митрохин — тот самый гаражный механик из прошлого. Имя и фамилию свои он попросил изменить. Очередь к нему на ремонт машин расписана на неделю вперед. — Вот уже лет 20 я этим занимаюсь, — говорит Константин. — Пробовал я и арендовать автосервис, нанимал работников — это все не то. Я знаю, что сам сделаю лучше. В капитальном гараже Константина всегда порядок. — Было ли раньше душевнее? Наверное, было. Работать было труднее, инструментов не было нужных, запчасти всем миром искали. Теперь всего пруд пруди, хочешь — доставку прямо в гараж закажи. Вот только раньше я всех соседей в гаражах знал по именам, а теперь в боксах незнакомые люди хранят резину, — говорит Константин и возвращается к работе. Вечером приедет хозяин старенького «Фольксвагена», надо успеть заменить заднюю подвеску.

Было и ушло

На смену ГСК сегодня приходят подземные парковки, многоуровневые паркинги с размеченными машино-местами. Но осколки «гаражной культуры»

Территория их свободы

Выделенная маме от ее института комната в коммуналке была велика, и, конечно, папины богатства — ящики с инструментами, гвоздями, что были на вес золота, гайками и винтиками, — там уместиться не могли. Поэтому гараж, куда торжественно вставляла по вечерам папина «копеечка», был не блужью, а местом не просто под солнцем, а еще и под крышей. Мама была хорошей женой. В ее мире законы домостроя были главными, и муж был для нее непререкаемым авторитетом. Она и представить себе не могла, что может начать с папой переругиваться, никогда не устраивала ему сцен и не предъявляла претензий. Так что, по большому счету, папе не надо было скрываться от нее, уж для того, чтобы посидеть с друзьями, — точно. Но гараж — это было другое. ...Этот особый мир, во внутреннем хаосе которого угадывался строгий порядок, пах резиной и краской. На стеллажах вдоль стен, сделанных из каких-то некондиционных досок, рядками стояли банки с красками и растворитель, бесценный уайт-спирит, лежали куски поролона, откуда-то взявшийся дерматин, старые покрышки, а бесчисленные коробки были наполнены какими-то металлическими деталями, замками, ключами — гаечными и навесными. Бог его знает, откуда они взялись! Скрученная в упругие кольца проволока висела на гвоздях и гвоздицах, вбитых в стену, а на столе у углу были стационарно

привинчены тиски, стоял жбан с отвертками и баночка заветной пасты ГОИ. Это был мужской, только мужской мир. И даже когда нужно было достать и принести домой из крошечного подвала, вырытого посреди гаража, банку согурцами или компотом, он приносил их сам: присутствие женщины не должно было осквернять святых этого чертога. Поводы же заглянуть в призывно приоткрытую дверь у соседей по гаражному ряду находились легко. — Василий, у тебя есть разводной на 32 и рашпиль? Заставив колышаться сизые клубы дыма, отец вставал, шел к стеллажу и безошибочно вытаскивал из какого-то ящика нужный ключ, а затем, с другой полки, два рашпиля — на выбор. И начинался разговор — тягучий, о своем, мужском. А потом подходили другие мужики — такие же неспешные, обстоятельные. Изредка в разговоры вклинивалась политика: однажды, отвозя в гараж свой велик, я застала обсуждение свержения никарагуанского лидера Сомосы. Если же из подвала извлекалась «холоденка», то появлялись, как из ниоткуда, и ломать сала, и черный хлеб, и старший магнитофончик, и каскаеты с Высоцким.

...Вспоминая их — таких молодых, — понимаю, что завидую их дружбе, прозрачности тех отношений и спокойствию того времени. Оно ушло вместе с ними, когда дельных сменили деловые. **Ольга Никитская nedelya@vm.ru**

РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ — ЭТО ПРОСТО!

РЕКЛАМА Скидка от 20 до 50%! Производством: Германия, Швейцария, Дания!

ПРЕДЛАГАЕМ ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!

Аппараты в наличии!

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

8 (495) 411-90-16

Мир Слуха www.mirstuha.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

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

180 ЛЕТ
НАЗАД МОЛОДОЙ
ФРАНЦУЗСКИЙ
КОММЕРСАНТ АЛЬФОНС
РАЛЛЕ ОТКРЫЛ
В СТОЛИЦЕ ПАРФЮ-
МЕРНУЮ ФАБРИКУ.
СПУСТЯ ПОЧТИ
ДВА СТОЛЕТИЯ ЕГО
ПРАПРАВНУК ПОСЕТИЛ
ПРОИЗВОДСТВО СВОЕГО
ИМЕНИТОГО ПРЕДКА



Дмитрий Толкаев
nedelya@vm.ru

Фабрика, основанная в России выходцем из Франции Альфонсом Ралле (1819–1894), имеет богатую историю и тесно связана с традициями, которые унаследовали советские и современные производители.

Как у себя дома

По словам московеда и историка Александра Васькина (на фото), Альфонс Ралле уже через год после своего приезда в столицу открыл здесь парфюмерную фабрику.

— Немалую роль в успехе предприятия сыграло и то, что в России в то время существовало некое преклонение перед всем французским, — говорит эксперт. — Так, Кузнецкий Мост считался французской улицей. А на отношение к французам не повлияла даже война 1812 года. Неудивительно, что французский дух не только не выветрился, но и утвердился. Альфонс Ралле тоже не потерялся в Москве. Позже у него родились в России потомки.

А вот землю для строительства первого производства Ралле выбрал в тогдашней промзоне.

— Первая фабрика размещалась в Москве, в усадьбе Всеволожских в Хамовниках, — уточняет директор по связям с общественностью фабрики «Свобода» (Фабрика «Свобода» возникла на базе старейшей в России парфюмерной фабрики Товарищества «А. Ралле и Ко», открытой в Москве в 1843 году. — **ВМ**) Владимир Мироненко.

— Тогда там трудилось всего 40 рабочих, — говорит он. — Предприятие было оснащено современным оборудованием. Ралле сделал ставку



Магазин товарищества «А. Ралле и Ко» в Москве, на углу Кузнецкого Моста и Неглинного проезда, 1911 год

История одного парфюмера

на выпуск продукции для аристократии: духов, одеколна, душистого мыла. И не прогадал.

Пришелся ко двору

По словам московеда, фабрике было присвоено звание «Фабриканта духов для Двора Его Императорского Величества Государя Наследника Цесаревича в Москве с правом изображения государственного герба».

— А с 1855 года, когда на престол взошел император Александр II, фабрика стала именоваться «Поставщик духов Двора Его Императорского Величества Императора Всероссийского», — продолжает историк. — В царской России это было средни

получению советского «Знака качества».

Александр Васькин подчеркивает, что во многих крупных городах России, например таких как Санкт-Петербург и Нижний Новгород, были магазины компании.

— Это была одна из передовых парфюмерных российских фабрик. Очень прогрессивным шагом того времени стало и то, что на фабрике Ралле использовалось местное сырье. Например, лаванда, выращенная в России, а не во Франции.

Надушить платочки

По словам Александра Васькина, успех фабрики кроется еще и в весьма успешной для того времени маркетинговой политике руководства.



13 октября. Луи Жордан с супругой Мари Пьер на мастер-классе

— Компания тратила огромные средства на рекламу. Они выпускали открытки с видами Москвы, энциклопедию женских рукоделий. У фабрики были самые дорогие экипажи, освещенные электричеством витрины, а для особых случаев сооружали фонтаны с духами, где все желающие могли надушить свои платочки. По словам директора «Свободы» Евгения Пантелеева, Альфонс Ралле был и остается для «Свободы» знаковой фигурой.

— Мы изучали биографию этого человека, — говорит

где находилось аж с 1899 года. По словам представителя фабрики, там обязательно откроется музей.

Кусочек мыла на память

Важным событием в истории фабрики стал приезд в Москву праправнука Альфонса Ралле — Луи Жордана. На фабрику своего именитого предка он приехал вместе с супругой Мари Пьер Жордан. О существовании предприятия он уз-

Для привлечения внимания к своим новым ароматам создавались фонтаны с духами

он. — Он имел много титулов. Но главное, что он одним из первых ввел высокий стандарт качества. В следующем году производство переезжает с Вятской улицы,

нал после того, как компания, которая использовала марку «Альфонс Ралле» во Франции, выпустила к 175-летию фабрики духи под названием

«Вятская, 47» (адрес, по которому находится фабрика. — **ВМ**).

Накануне своего приезда Чета Жордан связалась с руководством фабрики и получила приглашение.

Для высоких французских гостей была организована экскурсия, в частности были показаны процессы изготовления и упаковки продукции. У обоих супругов все происходящее вокруг вызвало неподдельный интерес. В одном из цехов к месье Жордану неожиданно подходит работница Ольга Гырымова с просьбой оставить автограф. Месье Жордан галантно ставит свою подпись. — О! Вас зовут Ольга. Так же звали и мою прабабушку, которая родилась в Москве, — улыбнулся месье Жордан.

Организаторы экскурсии пригласили гостей принять участие в мастер-классе, в ходе которого им предстояло расписать ароматные кусочки мыла. Луи и Мари Пьер старались изо всех сил, в итоге у мадам получилось сердечко, а из-под инструмента месье вышел абстрактный рисунок.

Собрать потомков

Месье Жордан был рад посетить место, с которым связана жизнь его предка, но сам он не собирается продолжать парфюмерное дело.

— Сейчас мы на пенсии, — рассказывает месье Жордан. — У нас пятеро детей и 11 внуков.

Есть у месье Жордана заветная мечта: собрать всех потомков знаменитого предпринимателя.

— Я хочу собрать всех потомков во Франции, — делится он своими планами. — И пригласить их в Москву, чтобы они увидели то наследие, которое осталось от моего прапрадедушки.



Флаконы для одеколна фирмы «Ралле и Ко»: «Опопанакс» (слева) и «Венния весны»

Научный подход к здоровью простаты

В России завершилось крупное исследование пользы трав и экстрактов для здоровья простаты. В нем участвовали 38 клинических центров и 820 мужчин. Результаты обнадеживают — в некоторых случаях позитивный эффект наступал в 2 раза быстрее и был в 2 раза более выраженным!¹

МУЖЧИНЫ не воспринимают всерьез растения и экстракты, они считают их чем-то бесполезным и неэффективным. А вот среди специалистов они набирают популярность во всем мире.² Более того, Европейская урологическая ассоциация составила точный список экстрактов, которые нужны мужчине для здоровья простаты.³ В список вошли экстракты пальмы ползучей, крапивы обыкновенной и семян тыквы. Именно их принимали мужчины в ходе исследования и получили отличные результаты.

5 полезных эффектов

В течение 60 дней добровольцы принимали комплекс из 3 экстрактов и цинка, после чего прошли обследо-

вание в клинике. Опрос и анализы показали значительное улучшение здоровья мужчин:

1. Уменьшились неприятные ощущения внизу живота и в паху;
2. Уменьшились неприятные ощущения при мочеиспускании;
3. Уменьшилось ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;
4. Уменьшилось желание постоянно ходить в туалет;
5. Уменьшилось желание вставать в туалет ночью.¹

Также мужчины заявили об улучшении качества секса и либидо, и все без исключения сказали про улучшение качества жизни.¹ И это были мужчины, которых простата беспокоила более двух лет!

Новый комплекс ЧИНЧ®

В этом исследовании мужчины принимали растительные экстракты в комплексе ЧИНЧ®. Он позволяет существенно улучшить здоровье простаты за короткий срок. Было доказано, что экстракты растений в его составе благотворно влияют на работу всей мочеполовой системы:

- улучшают кровоснабжение органов малого таза;
- стимулируют работу предстательной железы;



- улучшают выработку секрета простаты, его состава и свойств;
- подавляют негативные процессы в простате и мочевом пузыре;
- повышают уровень тестостерона.²

ТЕСТЫ НА ОСОБОМ ПРИБОРЕ УРОФЛОУМЕТРЕ ПОКАЗАЛИ УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ МОЧЕИСПУСКАНИЯ В 2 РАЗА¹

У ЧИНЧ® высокий профиль безопасности. Его можно принимать в любом возрасте длительное время, он не влияет на давление и пульс, совместим с алкоголем и лекарствами.

Продается в аптеках

В отличие от множества сомнительных добавок, которые появляются сейчас в интернете, ЧИНЧ® можно приобрести в аптеках.

ЧИНЧ® прошел полную государственную проверку и сертификацию. Документы на комплекс вам предоставят по запросу в любой аптеке.

Доступная цена

Чтобы убедиться в эффекте ЧИНЧ®, не нужно тратить 2–3 тысячи рублей и ждать 6 месяцев. В аптеках он стоит всего 550–650 рублей, а первые результаты вы увидите уже через 4 недели приема.

Ни одна другая добавка в России не может предложить подобной комбинации полезных веществ по такой низкой стоимости. Получить схожую пользу можно, но для этого нужно купить 4 дорогостоящих добавки.

Присмотритесь и Вы к комплексу ЧИНЧ®, ведь уже продано 160 тысяч упаковок.⁴ Просто выберите аптеку из адресов ниже или закажите бесплатную доставку по номеру телефона: **8-800-700-8888**.

ЧИНЧ® обладает накопительным эффектом, поэтому оптимальный курс приема составляет не менее 30 дней.

ЧИНЧ® ПРОИЗВОДЯТ НА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОМ ЗАВОДЕ В ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО МИРОВОМУ СТАНДАРТУ КАЧЕСТВА GMP

Приобретайте ЧИНЧ в аптеках Москвы или закажите доставку 8-800-700-8888

Москва

- Алтуфьево, Череповецкая, 18
- Бибирево, Пришвина, 26
- Отрадное, Декабристов, д. 20 к. 2
- Владыкино, Березовая алл. 9, с. 2
- П.-Разумовская, Дмитровское ш., 42
- Тимирязев., Красногруденский пр-д, 2
- Дмитровская, Костякова, 15
- Савеловская, Стрелецкая, 8
- Тульская, Б. Тульская, 2
- Южная, Чертановская, 9, с. 2
- Пращская, Булатниковская, 7, к. 1
- Ак. Янгеля, Ак. Янгеля, 1, к. 1
- Б-р Д. Донского, Старобитцевская, 11
- Скобелевская, Мелитопольская 2-я, 3
- Б-р. Рокоссовского, Открытое ш., 5, к.13
- Черкизово, Открытое ш., 2, к. 12
- Пр. Площадь, Преображенский Вал, 14
- Сокольники, Жебрунова, 4, п. V
- Красносельская, Краснопрудная, 22-24
- Лубянка, Никольская 10/2, с.2Б
- Воробьевы Горы, Ленинский пр-т., 41/2
- Университет, Молодежная, 5
- Пр-т. Вернадского, Кравченко, 4, к. 1
- Юго-Западная, Покрышкина, 8, к.3
- Медведково, Грекова, 8, с. 2
- Бабушкинская, Л. Бабушкина, 39, к.3
- Свиблово, Снежная, 25
- Ботанический сад, Седова, 13, к. 1
- ВДНХ, Пр-кт. Мира, 182
- Алексеевская, Пр-т. Мира, 95, с. 2
- Рижская, Трифонова, 49
- Сухаревская, Мещанская, 2

- Третьяковская, Новокузнецкая, 1, с. 3
- Профсоюзная, Нахимовский пр., 40
- Н. Черемушки, Профсоюзная, 58/32, к.2
- Беляево, Миклухо-Маклая, 43
- Теплый стан, Теплый Стан, 5, к.1
- Планерная, Сходненская, 35, к.1
- Сходненская, Свободы, 20
- Тушинская, Пр-д Стратонавтов, 9
- Щутинская, Авиационная, 68
- Октябрьское поле, Берзарина, 21, к.1
- Полежаевская, Куусинена, 1
- Беговая, Хорошевская, 16
- Пушкинская, Тверская, 22
- Китай-Город, Маросейка, 2/15
- Таганская, Таганская, 32/1, с.1
- Пролетарская, Воронцовская, 48
- Волгоградский п, Волгоградский п., 17
- Текстильщики, Люблинская, 25/1
- Кузьминки, Волгоградский пр-кт., 80/2, к.1
- Выхино, Вешняковская, 29А
- Жулебино, Ген. Кузнецова, 26, к. 1
- Косино, Лермонтовский пр-т., 6
- Лухмановская, Попова, 19
- Некрасовка, Назаровская, 4
- Нар. Ополчение, Демьяна Бедного, 5
- Мневники, Филёвский б-р, 41 с. 1
- Ховрино, Дыбенко, 28, с. 2
- Беломорская, Смольная, 57, к. 1
- Речной вокзал, Флотская, 50
- Водный ст. Ленинградское ш., 44
- Войковская, Ленинградское ш., 9, к.1
- Сокол, Ленинградский пр-т., 74, к. 1
- Аэропорт, 8-го Марта, 1, с. 12
- Динамо, Верхняя Масловка, 22

- Белорусская, Расковой, 12
- Маяковская, Большая сад., 14/10
- Царицыно, Ереванская, 28, к.1
- Домодедовская, Каширское ш., 108
- Щелковская, Алтайская, 9А
- Первомайская, 15-я Парковая, 10
- Измайловская, Первомайская, 9
- Партизанская, Ткацкая, 43
- Семёновская, Семеновская пл., 7
- Электровз, Семеновская наб., 3/1 к.6
- Бауманская, Бауманская, 33/2, с.8
- Киевская, Киевская, 2
- Парк Победы, Пырьева, 5А
- Молодёжная, Красных Зорь, 21
- Строгино, Строгинский б-р, 7, к. 1
- Мякинино, Подмосквовный б-р, 8
- Волоколамская, Новотуш. пр-д, 10 к.2
- Крылатское, Осенний б-р., 7, к.2
- Митино, Митинская, 23
- Пятницкое ш., Митинская, 43
- Студенческая, Студенческая, 32
- Багратионовская, Барклая, 7, к.1
- Пионерская, Малая Филевская, 22
- Международная, Краснопр. наб., 16/1
- Новокошино, Новокошинская, 27
- Новогиреево, 2-я Владимир ул., 38/18
- Перово, 2я Владимирская, 45
- Ш. Энтузиастов, Пр-т. Буденного, 39, к.1
- Пл. Ильича, пл. Рогонская зас., 2/1 с.1
- Авиамоторная, Энергетическая, 18
- Минская, Пырьева, 5А
- Ломоносовский пр-т, Мичур. пр-т, 8, к.1
- Озёрная, Озёрная, 50
- Новопеределкино, Шолохова, 12

- Селигерская, Коровинское ш., 13, к.1
- В. Лихоборы, Бескудниковский б-р, 5
- Окружная, Б. Академическая, 73, к.1
- Фовизинская, Яблочкова, 21
- Бутырская, Руставели, 12/7, к. А
- Марьяна Роща, Суцеский Вал, 67
- Крестьянская зас. Воронцовская, 48
- Дубровка, Шарикоподшипниковская, 32
- Кожуховская, Трофимова, 33
- Печатники, Шоссейная, 4, к. 1
- Волжская, Чистова, 22
- Люблино, Совхозная, 41
- Братиславская, Братиславская, 12
- Марьино, Донецкая, 23, с.2
- Р-он. Головино, Онежская, 18
- Вост. Дегунино, Дубнинская, 36
- Зап. Дегунино, Талдомская, 13
- Дмитровский, Дмитровское ш., 113, к. 1
- Молжаниновский, Комсомольская, 2А
- Р-он. Ростокино, Б. Галушкина, 17
- Ярославский р-он, Ярославское ш., 69
- Р-он. Куркино, Соловьиная Роща, 16
- Хор.-Мневники, М. Тухачевского, 41, к.1
- Капотня, 3-й квартал Капотни, 13

Московская область

- Мытищи, Рождественская, 11
- Пушкино, Московский пр-кт, 8/1
- Балашиха, Ш. Энтузиастов, 48
- Красногорск, Ленина, 26 А
- Одинцово, Можайское ш., 45
- Химки, Московская, 14
- Подольск, Комсомольская, 24
- Люберцы, Октябрьский пр-кт, 146



Apteka.ru



OZON



Закажите ЧИНЧ® с доставкой в любой город и аптеку по тел.: **8-800-700-8888**

18+ РЕКЛАМА. 1. И. В. Виноградов. Оценка эффективности комбинированной терапии симптомов нижних мочевых путей у пациентов с хроническим простатитом. АОУ ВО «Российский университет дружбы народов» Министерства образования и науки РФ; 2. Купченко Н.Г., Филотерагия при воспалительных заболеваниях предстательной железы. Исследования и практика в медицине. 2019; 6(3): 87-97. 3. <https://uroweb.org/guideline/>; 5. 4. По данным CSC Pharma. ООО «Си Эс Си ЛТД». ИНН 7706811620. ОГРН114746766320 115230 г. Москва, Варшавское шоссе, дом 47, корпус 4, часть пом. XXII, этаж 14, ком. 18. 7(499)3116771. СРР № АМ.01.48.01.003.Е.000166. 10.18 от 31.10.2018 г. ЧИНЧ® РНП® 1-зима23

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Поставлена высокая планка

ТЕАТР ЛУНЫ НА МАЛОЙ ОРДЫНКЕ ВСТУПИЛ В ГОД СВОЕГО 30-ЛЕТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ НОВОГО ХУДРУКА — НАРОДНОГО АРТИСТА РОССИИ ЕВГЕНИЯ ГЕРАСИМОВА. О ТОМ, КАК ЖИВЕТ ТЕАТР НА НОВОМ ВИТКЕ РАЗВИТИЯ, ЧИТАЙТЕ В НАШЕЙ ПУБЛИКАЦИИ

О сегодняшнем дне театра и его перспективах рассказал заместитель художественного руководителя Театра на Малой Ордынке, заслуженный деятель искусств РФ Игорь Краснопольский (на фото). **Игорь Янович, что нового в театре, чем он сейчас живет?**

Новый художественный руководитель Луны, сменив на этом посту бессменного Сергея Прохачева, известного по фильму «Усатый нянь», вдохнул в театр новую жизнь — привел ярких артистов и постановщиков, обогатил репертуар новыми премьерами и вообще переориентировал вверенную ему территорию Мельпомены на главную целевую аудиторию — ту, что знает толк в театре, понимает ценность драматического искусства и готова за это платить. Я работаю в Театре на Малой Ордынке 26 лет, и мне есть с чем сравнивать.

В последние годы театр находился на грани катастрофы. Репертуар практически не обновлялся, техническое оснащение и декорации ко многим спектаклям пришли в абсолютную негодность, интерес зрителей, посещаемость и, как следствие, выручка театра постоянно падали. Благодаря профессионализму, опыту, энтузиазму и энергичности Евгения Владимировича о нашем театре действительно узнали. Многие зрители, которые живут рядом с театром и сейчас с большим удовольствием приходят на наши спектакли, говорят, что раньше они даже не слышали о его существовании. Сегодня о Театре на Малой Ордынке говорят, и не только в Москве, и это, безусловно, заслуга Евгения Герасимова. За два сезона под его художественным руководством была проделана большая работа по выводу теа-

тра из аутсайдеров. Словом, «неприметный» театр стоял в самом центре Москвы без единого шанса стать центром театральной жизни, которая в столице невероятно насыщенная и разнообразная. И действительно, театр по объективным причинам экстренно нуждался в лидере с сильным характером, в обновлении и серьезном ребрендинге для создания более современного и узнаваемого, а самое главное — конкурентоспособного учреждения культуры. После пере-

форматирования театра достигнуты значительные изменения, начиная с репертуарной политики, что, в свою очередь, кардинально повлияло на возрос-

ший зрительский интерес, и завершая обновлением технического оснащения, которое было уже не способно обеспечивать потребности театра. В прошедшем сезоне состоялось семь премьер, среди которых «Эдит Пиаф. Гимн любви», «Месяц в деревне», в которых заняты великолепные артистки театра Ирина Зайцева и Ольга Ломоносова. Также наш коллектив пополнили замечательные актеры театра и кино: Янина Студилина, Иван Стебунов, Андрей Миронов-Удалов, Анна Большова. Артисты приносят успех нашему театру, и это не могло не отразиться на кассовом успехе многих спектаклей. В театре ставят спектакли ведущие режиссеры страны: Александр Рыхлов, Глеб Черепанов, Павел Сафонов, Сергей Дьячковский, Антон Непомнящий и многие другие. Режиссер Артемий Дра-

гунский снял прекрасный проморолик к премьерному спектаклю «Человек-амфибия».

Да. Это известные имена, и рекламы театра стало намного больше, чем раньше, это очевидно.

Театр, как и любое искусство, требует постоянного развития, движения вперед. Без этого происходит застой и угасание

Безусловно. Кроме того, была проведена огромная работа над созданием нового сайта театра, запущена рекламная кампания по продвижению спектаклей. Театр активно освещает свою деятельность в социальных сетях, а также выступает на самых успешных площадках Москвы.

Хочу особо сказать и о материальной стороне. Театр

повысил заработную плату всем сотрудникам на 40 процентов, артистам и персоналу начали присваиваться давно заслуженные и долгожданные творческие звания и награды. Наш театр на регулярной основе ездит на

Красной площади в рамках IX Книжного фестиваля, а затем — на сцене Государственного Кремлевского дворца при переполненном зале в 6500 зрителей.

Постепенно и верно мы становимся точкой притяжения, местом для востребованных культурных событий и трансформируемся в комфортное место для отдыха и встреч с друзьями. **Планируются ли какие-то яркие новинки в этом сезоне?**

— Наш художественный руководитель Евгений Герасимов намерен потрясать зрителей и в новом сезоне. В конце октября выйдет музыкальный спектакль «Человек-амфибия», музыку для которого написал известный российский композитор Андрей Семенов, а тексты песен — Юлий Ким. Это будет настоящая музыкальная феерия!

По случаю 200-летия со дня рождения драматурга Александра Островского в декабре запланирована премьера спектакля «Волки и овцы». Главные роли исполняют Евгений Горчаков, Янина Студилина, Иван Стебунов, Анна Большова. Нового прочтения ждут и другие легендарные постановки.

А вот скажите, Игорь Янович, как старожил театра — ведь есть в коллективе после смены руководства и чем-то недовольные? Людям свойственно считать, что раньше было лучше.

Театр, как и любое другое искусство, требует постоянного развития, движения вперед. Если этого движения нет, происходит застой, падение интереса зрителей и, как следствие, угасание театра. Любые перемены болезненны, кто-то всегда останется недовольным новым местом в постановке, новым требованием со стороны режиссеров. Но, в конце концов, основную ответственность за судьбу театра несет ее художественный руководитель, которому делегировали этот большой творческий организм. И на какие-то дрязги и склоки, где лучше, где хуже, не стоит обращать внимания.

Уже поставлена высокая планка — не менее семи премьер в год, 100-процентная заполняемость залов, гастрольные туры в крупные российские города. У театра большие амбициозные планы, и так должно быть, если говорить о служении искусству.

Приходите к нам, и вы получите невероятное удовольствие от наших спектаклей.

Лариса Смирнова
nedelya@vm.ru



19 июля. Евгений Герасимов перед премьерой спектакля «Маяковский. Городской мюзикл» в Государственном Кремлевском дворце

Актрисы Ольга Ломоносова (слева) и Вероника Лысакова в спектакле «Месяц в деревне»

16+

РЕКЛАМА

НОВЫЙ СЕЗОН

СУПЕР СТАРЫ

4 НОЯБРЯ 20:20

НТВ

Нас поженили друзья

Татьяна Михайловна и Евгений Николаевич вместе уже более 50 лет



ИСТОРИЯ ЛЮБВИ ЭТОЙ СЕМЕЙНОЙ ПАРЫ НАЧАЛАСЬ С ПРИГЛАШЕНИЯ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ОБЩИХ ДРУЗЕЙ. ОНИ ПОДУМАЛИ, ЧТО МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯТ ДРУГ ДРУГУ, И НЕ ОШИБЛИСЬ!

Евгений Фомичев с супругой Татьяной Капустиной вместе вот уже 52 года. 5 декабря 1971 года Татьяна с радостью собиралась на день рождения однокурсницы Риты: она любила ее сына Ромку и хорошо относилась к мужу подруги. — Мне было 27 лет. Я получала второе высшее образование и о любовных

романах не думала, — вспоминает Татьяна Михайловна. — Поэтому, когда нас с Женей представили друг другу, в груди ничего не дрогнуло. После праздника он проводил меня до дома.

Тем не менее дружеские походы на выставки и в театр сблизили ребят. Так пролетели полтора года. Ранней весной 1973 года Женя просто сказал: «Мы должны пожениться. Я пообещал бабушке, что женюсь на тебе или останусь холостяком. Другая мне не нужна». Я согласилась, но с условием, что месяц у нас бу-

Но товарищи по работе решили, что они обойдутся без присутствия коллеги. И ребята отправились подавать заявление в Грибоедовский дворец бракосочетания... Все вышло, как и планировала чета Фомичевых — Капустиных. У них родились двое детей. Сейчас они с радостью нянчатся с тремя внуками и участвуют в проекте «Московское долголетие».

Сейчас Татьяна и Евгений с радостью нянчатся с тремя внуками. Все эти годы в их семье царит любовь

дет романтический конфетно-букетный период. Будущий муж желание невесты принял. Летом Евгений пришел к Татьяне на работу с целью отвести ее в ЗАГС. — Я не могу, — растерялась молодая учительница. — У меня скоро партбюро.

Татьяна Михайловна открыла в себе талант художника. Евгению Николаевичу пришлось по душе занятия скандинавской ходьбой. Все эти годы в семье царит любовь. 22 августа 2024 года супруги отметят золотую свадьбу. И на семейном торжестве обязательно будут дети, внуки и непременно подруга Рита, которая их познакомила. — Ведь мы по-прежнему дружим! — подчеркивает Татьяна Михайловна.

Альфия Камиллова
nedelya@vm.ru

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!



148



КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ И 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. Спасолинищевский 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!

Реклама ООО «Аурум», ОГРН 120700387245, ул. Петровка, 26, стр. 2

1 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 **БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ** [S] 16+
- 23.00 Большая игра 16+
- 00.00 Подкаст.Лаб 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.00 **МУЛЬТИТРО** 0+
- 06.30 Мой район. Навигатор 16+
- 06.40 Мой район. Энциклопедия. Спутник 12+
- 07.05 Мой район. Энциклопедия. Девушка без адреса 12+
- 07.30 Мой район. Энциклопедия. Москва. Семь сестер 12+
- 07.55 Мой район. Энциклопедия. ТАСС уполномочен заявить 12+
- 08.15 Мой район. Навигатор 16+
- 08.25 Это было смешно 12+
- 08.55 **ПРОФЕССИЯ — СЛЕДОВАТЕЛЬ** 12+
- 10.05 Тайны нашей эстрады 12+
- 10.30 Тайны кино 12+
- 11.20 **ПРОТИВОСТОЯНИЕ СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ** 12+
- 14.05 **ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ** (СССР, 1960) 12+
Режиссер Искра Бабич
В ролях: Лидия Шапоренко, Георгий Юматов, Афанасий Кочетков, Нина Меньшикова, Ольга Маркина и др.
Алексей и Валентина встретились в туристическом лагере на Селигере, а спустя две недели отпраздновали свадьбу. Вернувшись к родным, юная пара столкнулась с первыми трудностями. Молодые вскоре сошлись на том, что их свадьба была преждевременной...
- 15.45 **ПРОФЕССИЯ — СЛЕДОВАТЕЛЬ** 12+
- 16.55 Раскрывая тайны звезд 12+
- 17.50 Звезды советского экрана 12+
- 18.15 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА** 16+
- 20.00 **ПРОТИВОСТОЯНИЕ СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ** 12+
- 22.40 **ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ** (СССР, 1960) 12+
- 00.10 Мой район. Навигатор 16+
- 00.20 Мой район. Энциклопедия. Останкинская телебашня 12+
- 00.50 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА** 16+
- 02.20 Мой район. Навигатор 16+
- 02.35 Мой район. Энциклопедия. Тайная жизнь зоопарка 12+
- 03.00 Мой район. Навигатор 16+
- 03.10 Тайны кино 12+
- 03.55 Мой район. Навигатор 16+
- 04.05 Мой район. Энциклопедия. ГУМ 12+
- 04.35 Мой район. Энциклопедия. Служебный роман 12+
- 04.55 Мой район. Энциклопедия. Рынки, которые стали фудкортами 12+
- 05.05 Мой район. Навигатор 16+

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном 12+
- 11.00 Вести
- 11.30 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 **ЗЕРКАЛО ЛЖИ** 16+



Дина полностью погрузилась в расследование и совсем забросила семью. Убийство Ани выбило ее из колеи. За последнее время она узнала много неприятных подробностей о друзьях и знакомых. И теперь не понимает, как к ним относиться. Сергей тем временем начинает ревновать Дину к следователю Корзинину, с которым она проводит все свое время... Дина находит галерею, которая продает картины художницы Даны Глебовой. На всех фирменный знак Яны. Однако в галерее ни о какой Яне Гуцвиной не слышали... Дина рассказывает дочке, что они с Сергеем наконец-то собрались пожениться. Но эта новость не только расстраивает, но и сильно пугает девочку...

- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 02.05 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 12+
- 03.45 **МОРОЗОВА** 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
 - 16.50 За гранью 16+
 - 17.55 ДНК 16+
 - 19.00 Сегодня
 - 20.00 **СКОРАЯ ПОМОЩЬ** [S] 16+
 - 22.15 **БАЛАБОЛ** [S] 16+
 - 23.35 Сегодня в Москве
 - 00.00 **БАЛАБОЛ** [S] 16+
 - 00.55 **УЦЕЛЕВШИЕ** [S] 16+
 - 03.25 **СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА** [S] 16+

ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Настроение
- 08.15 Актерские судьбы. Тамара Макарова и Сергей Герасимов 16+
- 08.50 **ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ДЕДУШКИНА ВНУЧКА** 12+
- 10.55 Городское собрание 12+
- 11.30 События
- 11.50 **ОДИН ДЕНЬ, ОДНА НОЧЬ** 16+
- 13.40 Мой герой. Наталия Гулькина 12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ** 12+
- 16.55 Фактор БЕЗ опасности 16+
- 17.35 Петровка, 38 16+
- 17.50 События
- 18.15 **НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ПАЛАТА № 13** 16+
- 20.05 **НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. КЛЮЧ НА ДНЕ ОЗЕРА** 16+
- 22.00 События
- 22.35 Коридор затмений 16+
- 23.05 Знак качества 16+
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 Петровка, 38 16+
- 00.45 Тайная комната. Принцесса Диана 16+
- 01.25 Фиктивные браки звезд 16+
- 02.05 Вторая мировая: случайная война 12+
- 02.45 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ** 12+
- 04.15 Актерские судьбы. Тамара Макарова и Сергей Герасимов 16+
- 04.40 Всеволод Санаев. Оптимистическая трагедия 12+
- 05.20 Мой герой. Наталия Гулькина 12+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 6 кадров 16+
- 06.45 По делам несовершеннолетних 16+
- 07.45 Давай разведемся! 16+
- 08.45 Тест на отцовство 16+
- 10.55 Понять. Простить 16+
- 12.00 Порча. Ночной кошмар. Подкачка 16+
- 13.05 Знахарка 16+
- 13.40 Верну любимого 16+
- 14.15 Голоса ушедших душ 16+
- 14.50 **ОДНО ТЕПЛОЕ СЛОВО** 16+
Тамара — дипломированный психолог, работает в телефонной службе доверия. Ночные смены для нее не обязанность, а отдушина от постоянных семейных неурядиц. Она часто ссорится с мужем Андреем из-за племянницы Марины. Марина самый настоящий трудный подросток. Заводя о ней, Тома и Андрей откладывали вопрос собственного ребенка. Однажды в службу доверия звонит Костя, который переживает из-за побега сына-подростка. В процессе общения Тома и Костя понимают, что становятся ближе друг другу. Вскоре Тамару начинают преследовать странные звонки с незнакомого номера...
- 19.00 **ДИТЯ РАЗДОРА** 16+
- 23.15 Понять. Простить 16+
- 00.25 Порча 16+
- 01.15 Знахарка 16+
- 01.40 Верну любимого 16+
- 02.10 Голоса ушедших душ 16+
- 02.35 **ОДНО ТЕПЛОЕ СЛОВО** 16+
- 05.45 По делам несовершеннолетних 16+

КУЛЬТУРА

- 06.30 Новости культуры
- 06.35 Пешком... Дорога на Каширы
- 07.00 Новости культуры
- 07.05 Невский ковчег. Теория невозможного. Карл Фридрих фон Мюнхгаузен
- 07.30 Новости культуры
- 07.35 Черные дыры. Белые пятна
- 08.25 Жизнь и судьба
- 08.45 **ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО** (Экран, 1984)
- 10.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10, 23.50 XX век. Борис Владимирович Асафьев. 1984
- 12.15 Забытое ремесло. Кормилица
- 12.30 Новости культуры
- 12.45 Новости. Подробно. АРТ
- 13.00 Линия жизни. Елена Валюшкина
- 14.00 **ДОРОГА К МОРЮ** (Мосфильм, 1965)
- 15.10, 23.15 Три минуты тишины
- 15.15 Слово о старшем друге. Политобозы
- 15.55 Агора с Михаилом Швыдким
- 17.00 Новости культуры
- 17.15 Цвет времени. Владимир Татлин
- 17.30, 00.45 Симфонические оркестры России. Московский государственный академический симфонический оркестр. Дирижер Николай Хондзинский. Пробуждение земли. Авторский концерт композитора Игоря Еварда
- 18.55 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Правила жизни
- 20.30 Спокойной ночи, малыши!
- 20.45 День памяти жертв политических репрессий. Семейный альбом
- 21.35 Сати. Нескучная классика...
- 22.15 **СОЛЯРИС** (СССР, 1968)
- 23.20 Магистр игры. Авторская программа В. Миклушевича
- 02.05 Головная боль господина Люмьера

ЗВЕЗДА

- 05.15 **СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДЕЛА** 16+
- 07.00 Сегодня утром 12+
- 09.00 Новости дня 16+
- 09.15 Открытый эфир 16+
- 11.00 **В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ** (Мосфильм, 1978) 12+
- 13.00 Новости дня 16+
- 13.25 **ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА** 16+
- 15.00 Военные новости 16+
- 15.05 **ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА** 16+
- 17.00 Новости дня 16+
- 17.15 **ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА** 16+
- 18.00 СВО: компоненты силы 16+
- 18.50 Специальный репортаж 16+
- 19.00 Новости дня 16+
- 19.55 По горячим следам 16+
- 20.10 Ищу своих 12+
- 21.00 Открытый эфир 16+
- 22.45 Между тем с Натальей Метлиной 12+
- 23.15 **В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ** (Мосфильм, 1978) 12+
- 01.10 **ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И КАТЮША** (Ленфильм, 1967) 12+
- 02.35 Военный врач Александр Сахаров. Вера длиною в жизнь 16+
- 03.15 **ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА** 16+

ТВ-3

- 06.00 Утренние гадания 16+
- 06.15 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 08.00 Хорошие новости с Василисой Володиной 16+
- 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 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 Слепая 16+
- 17.15 Слепая 16+
- 17.45 Слепая 16+
- 18.15 **СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ** 16+
- 19.30 **СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ** 16+
- 20.45 **ЛЕСНИК** 16+
- 21.45 **ЛЕСНИК** 16+
- 22.45 **НОЙ** (США, 2014) 16+



- 01.30 Мистические истории 16+
- 02.15 **СНЫ** 16+
- 03.00 **СНЫ** 16+
- 03.45 **СНЫ** 16+
- 04.30 **СНЫ** 16+
- 05.15 **СНЫ** 16+

СТС

- 06.00 Ералаш 0+
- 06.55 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 07.25 **ПРОСТОКВАШИНО** 0+
- 07.40 **НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ** 6+
- 08.00 100 мест, где поесть 16+
- 09.00 Шоу Уральские пельмени 16+
- 10.20 **ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!** 16+
- 19.00 **ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!** 16+
- 19.30 **ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!** 16+
- 20.00 Суперниндзя 16+
- 23.30 Полный блэкаут 16+
- 01.00 Кино в деталях с Федором Бондарчуком 18+
- 02.00 **ФИЛАТОВ** 16+
- 05.10 6 кадров 16+
- 05.20 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 05.50 Ералаш 16+

РЕН ТВ

- 05.00 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 Программа 112 16+
- 12.30 Новости 16+
- 13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 15.00 Засекреченные списки 16+
- 16.00 Программа 112 16+
- 16.30 Новости 16+
- 17.00, 03.10 Тайны Чапман 16+
- 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 19.00 Программа 112 16+
- 19.30 Новости 16+
- 20.00 **ЗАЛОЖНИЦА-3** (Франция — США, 2014) 16+
- 22.05 Водить по-русски 16+
- 23.00 Новости 16+
- 23.30 Документальный спецпроект 16+
- 00.30 **ВОЛНА** (Норвегия, 2015) 16+
- 02.25 Самые шокирующие гипотезы 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 06.00 Спортивный век 12+
- 06.30 Все о главном 12+
- 07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 02.20 Новости
- 07.05, 21.30, 00.45 Все на Матч! Прямой эфир
- 10.05 Лица страны. Владлена Бобровникова 12+
- 10.25 Кто кого? 12+
- 11.25, 20.20 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига 6+
- 12.35 Специальный репортаж 12+
- 13.00 Есть тема! Прямой эфир
- 14.25 Спортивный век 12+
- 15.00 География спорта 12+
- 15.30 Смешанные единоборства. UFC. Ислам Махачев 16+
- 16.40 Громко. Прямой эфир
- 17.55 Хоккей. ОЛИМПЕТ Чемпионат МХЛ. МХК Спартак (Москва) — МХК Динамо (Москва). Прямая трансляция
- 22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Лацио — Фиорентина. Прямая трансляция
- 01.15 Смешанные единоборства. UFC. Хабиб Нурмагомедов против Конора Макгрегора. Трансляция из США 16+
- 02.25 Футбол. Чемпионат Германии. Бавария — Дармштадт 6+
- 04.25 Велоспорт. Трек. Лига чемпионов 0+

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ

Консультация ПО ЧЕТВЕРГАМ:

- НЕВРОЛОГА 900 Р.
- ТРАВМАТОЛОГА 2500 Р.
- ОРТОПЕДА 1250 Р.

ПАЛИХА МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

Запись по телефону: +7 (495) 489-89-89

СКИДКА -10% НА ВСЕ ПРОЦЕДУРЫ, в том числе: АНАЛИЗЫ | ФИЗИОТЕРАПИЯ | ОЗОНОТЕРАПИЯ | КАПЕЛЬНИЦЫ | МАССАЖ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА. ООО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ПАЛИХА». ОГРН 1227700907830. ЛИЦЕНЗИЯ ЛО41-0137-77/00647388

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00 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 БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ [S] 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00 Подкаст.Лаб Обман веществ 16+
00.45 Подкаст.Лаб Триггеры 16+
01.30 Подкаст.Лаб Мелодии моей жизни 16+
02.15 Подкаст.Лаб Психика 16+
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб 20 лет спустя 16+
03.55 Подкаст.Лаб Пусть не говорят, пусть читают 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.00 МУЛЬТИУТРО 0+
06.25, 06.55, 07.05, 07.30 Мой район. Энциклопедия. 12+
06.40, 07.50, 00.15, 02.20, 03.00, 03.55, 05.05 Мой район. Навигатор 16+
08.05, 10.30, 03.10 Тайны кино 12+
08.50, 15.45 ПРОФЕССИЯ — СЛЕДОВАТЕЛЬ 12+
10.00 Тайны нашей эстрады 12+
11.20 ПРОТИВОСТОЯНИЕ 16+
13.20, 21.55 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ 12+
14.20, 22.55 ДЕТИ ДОН КИХОТА (СССР, 1965) 12+
17.00 Раскрывая тайны звезд 12+
17.50 Звезды советского экрана 12+
18.20, 00.50 ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА 16+
20.00 ПРОТИВОСТОЯНИЕ 16+
00.25 Мой район. Энциклопедия. Рабочий и колхозница 12+
02.35 Мой район. Энциклопедия. Москва. Акустика 12+
04.10 Мой район. Энциклопедия. Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве 1957 год 12+
04.35 Мой район. Энциклопедия. Подкидывш 12+
04.55 Мой район. Энциклопедия. Городские пространства 12+
05.15 Мой район. Энциклопедия. Старик Хоттабыч 12+
05.35 Мой район. Энциклопедия. Сады в Москве 12+

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД И СКАНВОРД

34. Леперуэ. 36. Беллиберда. 37. Грудничок. 38. Приворот. 39. Планктон. 42. Цицерон. 45. Зайка.

РОССИЯ 1

- 05.00, 09.30 Утро России
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Наши 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 ЗЕРКАЛО ЛЖИ 16+
23.20 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
02.05 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ 12+



03.45 МОРОЗОВА 16+
Во время игры в пейнтбол одна из участниц получает смертельное ранение. Но не шариком с краской, а реальной пулей, выпущенной из охотничьего ружья. Следствию и экспертам предстоит выяснить, кто и почему убил юную девушку. Расследование вскрывает неприглядные факты из жизни убитой...
Морозов признается, что все еще любит свою бывшую жену. Он думает, этого достаточно для того, чтобы она его простила, и семья воссоединилась. Но Морозова так не считает...

НТВ

- 04.50 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ [S] 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня
08.25, 10.35 ПЕС [S] 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.20 Сегодня в Москве
16.50 За гранью 16+
17.55 ДНК 16+
19.00 Сегодня
20.00 СКОРАЯ ПОМОЩЬ [S] 16+
22.15 БАЛАБОЛ [S] 16+
23.35 Сегодня в Москве
00.00 БАЛАБОЛ [S] 16+
00.55 УЦЕЛЕВШИЕ [S] 16+
03.20 СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА [S] 16+

ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Настроение
08.10 Доктор И... 16+
08.45 ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ДЕДУШКИНА ВНУЧКА 12+
10.55 Большое кино. Любовь и голуби 16+
11.30 События
11.50 ОДИН ДЕНЬ, ОДНА НОЧЬ 16+
13.40 Мой герой. Александра Захарова 12+
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ 12+
16.55 Вдовьи слезы 16+
17.50 События
18.15 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ПОЛОВИНКА СЕРДЦА 16+
20.00 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ПОХУДЕЙ ИЛИ УМРИ 16+
22.00 События
22.35 Закон и порядок 16+
23.05 Звездные дуэты: кто кого? 16+
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38 16+
00.45 90-е. Комсомольцы 16+
01.30 90-е. Предсказания для Кремля и народа 16+
02.10 Приказ: убить Сталина 16+
02.50 Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ 12+
04.15 Большое кино. Любовь и голуби 16+
04.45 Вадим Спиридонов. Я иду в 47 16+
05.20 Мой герой. Александра Захарова 12+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.25 Давай разведемся! 16+
08.25 Тест на отцовство 16+
10.35 Понять. Простить 16+
11.40 Порча. Прищепка. Забытая награда 16+
12.45 Знахарка 16+
13.20 Верну любимого 16+
13.55 Голоса ушедших душ 16+
14.30 Твой Домашний доктор 16+
14.45 МОЯ ЧУЖАЯ ДОЧКА 16+
19.00 ДИТЯ РАЗДОРА 16+
23.20 Понять. Простить 16+
00.30 Порча 16+
01.20 Знахарка 16+
01.45 Верну любимого 16+
02.15 Голоса ушедших душ 16+
02.40 МОЯ ЧУЖАЯ ДОЧКА 16+
05.50 По делам несовершеннолетних 16+

КУЛЬТУРА

- 06.30, 07.00, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
06.35 Пешком... Театр Образцова
07.05, 15.25 Ступени цивилизации. Древние цивилизации
07.50 Почерк эпохи с Кириллом Кяро. Кузьма Петров-Водкин. Краски слов...
08.25 Жизнь и судьба
08.45 ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО (Экран, 1984)
10.15 Наблюдатель
11.10 XX век. Мои современники
12.45 Новости. Подробно. Книги
13.00 Игра в бисер с Игорем Волгиным. Торнтон Уайлдер. Мартовские иды
13.45, 22.15 СОЛЯРИС (СССР, 1968)
14.45, 23.30 Три минуты тишины
14.50 Свет на колокольне. Андропова
16.15 Сати. Нескучная классика... с Екатериной Антоненко, Ольгой Седаковой и Антоном Каретниковым
17.15 Передвижники. Станислав Жуковский
17.40 Симфонические оркестры России. Государственный академический симфонический оркестр Республики Татарстан. Художественный руководитель и главный дирижер Александр Сладковский. Сололист Константин Емельянов
18.30 Роман в камне. Екатеринбург. Особняк Тупиковых
19.00 Почерк эпохи с Кириллом Кяро. Юрий Тынянов. В начале было Слово...
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 85 лет Владиславу Виноградову. Острова
21.30 Белая студия
23.35 Роман в камне. Таганрог. Дворец Алфераки
00.05 XX век. Мои современники. 1984
01.10 Симфонические оркестры России. Государственный академический симфонический оркестр Республики Татарстан. Художественный руководитель и главный дирижер Александр Сладковский. Сололист Константин Емельянов
02.00 Феномен Кулибина
02.40 Цвет времени. Владимир Татлин

ЗВЕЗДА

- 05.00, 13.25, 15.05, 17.15, 04.05 ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА 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 ОТВЕТНЫЙ ХОД (Мосфильм, 1981) 12+
12.50, 18.50 Специальный репортаж 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 СВО: компоненты силы. РСЗО 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Улика из прошлого 16+
22.45 Между тем с Натальей Метлиной 12+
00.55 БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ (Мосфильм, 1959) 12+
02.25 ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И КАТЮША (Ленфильм, 1967) 12+
03.45 Москва фронту 16+

ТВ-3

- 06.00, 09.15 Утренние гадания 16+
06.15 МУЛЬФИЛЬМЫ 0+
08.15, 08.45, 16.45, 17.15, 17.45 Слепая 16+
09.30, 10.00, 10.45, 15.30, 16.15 Гадалка 16+
11.15, 11.50 Знаки судьбы 16+
12.20 Мистические истории 16+
13.30, 14.00 Охотники за привидениями 16+
14.30, 15.00 Старец 16+
18.15, 19.30 СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ 16+
Не сплослось. Быстров и Полина расследуют убийство в бизнес-центре, но все осложняется тем, что мама постирала удостоверение Быстрова. Татьяна Васильевна берет в помощники охранника бизнес-центра, который начинает занимать в ее жизни место сына... Отличница. Быстров и Полина бьются над тайной гибели лучшей студентки журфака. Татьяна Васильевна проникает в молодежную среду, хотя врачи и Быстров требуют, чтобы она занялась здоровьем...
20.45, 21.45 ЛЕСНИК 16+
22.45 ЧЕТВЕРТЫЙ 16+
01.30, 02.15 НЕ БОЙСЯ 18+
04.15 ЛАБОРАТОРИЯ УЖАСОВ (Россия, 2021) 16+
05.00 Нечисть 12+
05.45 МУЛЬФИЛЬМЫ 0+

СТС

- 06.00 Ералаш 16+
06.55 МУЛЬФИЛЬМЫ 0+
07.25 ПРОСТОКВАШИНО 0+
07.40 ну, погоди! КАНИКУЛЫ 6+
08.00 ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА! 16+
09.00 ТРИ КОТА И МОРЕ ПРИКЛЮЧЕНИЙ 0+
10.25 БОЛЬШОЙ КОШАЧИЙ ПОБЕГ 6+
12.20 ГАНЗЕЛЬ, ГРЕТЕЛЬ И АГЕНТСТВО МАГИИ 6+
14.25 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПИЛЬИ 6+
16.20 МОЙ ДРУГ РОБОТ (Германия — Бельгия, 2016) 6+
Режиссер Вольфганг Гроос. В ролях: Арсений Бульман, Киран Уэст, Мелина Мардини, Оливер Кляйнфельд, Ральф Касперс, Йордис Трибель, Александра Мария Лара, Сэм Райли, Бьярне Медел, Фридрих Мюке и др.
Юный изобретатель Тобби и его друг робот создают автомобиль, на котором можно летать и плавать, и отправляются на австралийские приключения...
18.30, 19.00, 19.30 ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА! 16+
20.00 Полный блэкаут 16+
21.10 ТИХОЕ МЕСТО-2 (США, 2020) 16+
23.05 КИН (США — Канада, 2018) 16+
01.10 ГОНКА СО ВРЕМЕНЕМ (США — Канада, 2021) 16+
02.40 ФИЛАТОВ 16+
05.00 6 кадров 16+
05.20 МУЛЬФИЛЬМЫ 0+
05.50 Ералаш 0+

РЕН ТВ

- 05.00, 18.00, 02.25 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 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+
13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 03.10 Тайны Чапман 16+
20.00 ПЫЛАЮЩЕЕ МОРЕ (Норвегия, 2021) 16+
Режиссер Йон Андреас Андерсен. В ролях: Кристин Куят Торп, Хенрик Бьельланд, Рольф Кристан Ларсен и др. Мощный взрыв в одночасье затягивает огромную нефтяную платформу на дно Северного моря. Выяснив причину катастрофы, группа ученых понимает — это было лишь началом. Крупнейшая в истории подводная трещина грозит обрушением десятка платформ в районе и ударом по всему побережью. Объявляется эвакуация, но небольшая спасательная миссия отправляется к эпицентру аварии, чтобы спасти застрявшего там героя. Они еще не знают, что образовавшееся нефтяное пятно вот-вот загорится и выбираться им придется по бескрайнему пылающему морю...
22.00 Водить по-русски 16+
23.30 Знаете ли вы, что? 16+
00.30 РАЗЛОМ (Норвегия, 2018) 16+

МАТЧ ТВ

- 06.00, 14.25 Спортивный век 12+
06.30 Наши иностранцы 12+
07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 02.20 Новости
07.05, 15.30, 18.10, 22.30, 01.15 Все на Матч! Прямой эфир
10.05, 12.35 Специальный репортаж 12+
10.25 Кто кого? 12+
11.25 Смешанные единоборства. Лучшее из PRIDE. Федор Емельяненко 16+
13.00 Есть тема! Прямой эфир
15.00 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 6+
15.55 Руни 12+
19.00 Футбол. FONBET Кубок России. Зенит (Санкт-Петербург) — Крылья Советов (Самара). Прямая трансляция
21.30 Футбол. FONBET Кубок России. Балтика (Калининградская область) — Ахмат (Грозный). Прямая трансляция
23.10 Футбол. Кубок португальской лиги. Арока — Бенфика. Прямая трансляция
02.25 Футбол. Чемпионат Германии. Айнтрахт (Франкфурт) — Боруссия (Дортмунд) 6+
04.25 Бокс. Международная товарищеская встреча. Россия — США. Трансляция из Суздалья 16+

Хотите, чтобы ваша новость попала в газету? Тогда присылайте ее на электронную почту nedelya@vm.ru Самые интересные новости мы обязательно опубликуем

1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
- 09.00 Новости 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 **ТРОЦКИЙ** [S] 16+
- 23.00 Большая игра 16+
- 00.00 Подкаст.Лаб
- Собрались с мыслями 16+
- 00.45 Подкаст.Лаб
- Антропология 16+
- 01.30 Подкаст.Лаб Произвольная программа 16+
- 02.15 Подкаст.Лаб
- Кот Шредингера 16+
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб Неформат 16+
- 03.55 Подкаст.Лаб
- Легкие деньги 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.00 **МУЛЬТИТРО** 0+
- 06.10 Мой район. Энциклопедия. Москва. Как устроен аквапарк 12+
- 06.35 Мой район. Навигатор 16+
- 06.45 Мой район. Энциклопедия. Эйфория бегуна 12+
- 07.05 Мой район. Энциклопедия. Торт Наполеон 12+
- 07.35 Мой район. Энциклопедия. Скверы 12+
- 07.45 Мой район. Навигатор 16+
- 07.55 Тайны кино 12+
- 08.45 **ПРОФЕССИЯ — СЛЕДОВАТЕЛЬ** 12+
- 10.00 Тайны нашей эстрады 12+
- 10.25 Тайны кино 12+
- 11.10 **ПРОТИВОСТОЯНИЕ** 16+
- 12.25 **СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ** 12+
- 14.00 **ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ** (Россия, 1995) 12+
- 15.35 **ПРОФЕССИЯ — СЛЕДОВАТЕЛЬ** 12+
- 16.55 Тайны кино 12+
- 17.45 Звезды советского экрана 12+
- 18.15 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА** 16+
- 20.00 **ПРОТИВОСТОЯНИЕ** 16+
- 21.05 **СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ** 12+
- 22.40 **ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ** (Россия, 1995) 12+
- 00.10 Мой район. Навигатор 16+
- 00.20 Мой район. Энциклопедия. Фигурное катание 12+
- 00.45 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА** 16+
- 02.25 Мой район. Навигатор 16+
- 02.35 Мой район. Энциклопедия. Москва 02 12+
- 03.00 Мой район. Навигатор 16+
- 03.10 Тайны кино 12+
- 03.55 Мой район. Навигатор 16+
- 04.10 Мой район. Энциклопедия. Спутник 12+
- 04.35 Мой район. Энциклопедия. Москва слезам не верит 12+
- 04.55 Мой район. Энциклопедия. Мосты влюбленных 12+
- 05.10 Мой район. Навигатор 16+
- 05.20 Мой район. Энциклопедия. Операция Ы и другие приключения Шурика 12+
- 05.40 Мой район. Энциклопедия. Самые красивые библиотеки столицы 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 **ЗЕРКАЛО ЛЖИ** 16+
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 02.05 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 16+
- 03.45 **МОРОЗОВА** 16+

НТВ

- 04.50 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S]/ 16+
- 06.30 Утро. Самое лучшее 16+
- 08.00 Сегодня
- 08.25 **ПЕС** [S] 16+
- Бывший полицейский Кузьмин, старый друг Макса, обращается к нему за помощью: неизвестные похитили его младшего брата и теперь требуют выкуп. Макс выясняет, что история с похищением не так проста, как кажется. Когда-то его старый друг после раскрытия дела по ограблению банка присвоил себе часть денег и теперь похититель требует именно эту сумму. Но грабитель, отбывавший наказание по этому делу, сбегал из мест заключения и найден мертвым. Кто же тогда похитил брата Кузьмина?*
- 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 ДНК 16+
- 19.00 Сегодня
- 20.00 **СКОРАЯ ПОМОЩЬ** [S] 16+
- 22.15 **БАЛАБОЛ** [S] 16+
- Саня решает поехать на встречу одноклассников. По дороге на торжество Саня подвозит бывшую одноклассницу Наташу, которая признается Балабину, что была в него влюблена и мечтала о медленном танце с Саней на выпускном. В пансионате Балабин встречает свою первую любовь Юлю, первую красавицу класса, которая стала женой бывшего главного плохиша, а ныне банкира Вована Крымова. Среди приехавших на встречу оказывается кандидат в депутаты Голиков и Дима Новиков, которого Балабин не узнает... Через некоторое время Вован убивают, скинув с лестницы...*
- 23.35 Сегодня в Москве
- 00.00 **БАЛАБОЛ** [S] 16+
- 00.55 **УЦЕЛЕВШИЕ** [S] 16+
- 02.50 **АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР** 16+
- 03.20 **СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА** [S] 16+

ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Настроение
- 08.10 Доктор И... 16+
- 08.45 **ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ВАШЕ ВРЕМЯ И СТЕКЛО** 2+
- 10.55 Большое кино. Москва слезам не верит 16+
- 11.30 События
- 11.50 **ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА** 12+
- 13.40 Мой герой. Михаил Грушевский 12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2** 12+
- 16.55 Отцы-невидимки 16+
- 17.50 События
- 18.15 **НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ** 12+
- 20.05 **НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ТАЙНА КОЛЬЦА** 12+
- 22.00 События
- 22.35 Хватит слухов! 16+
- 23.05 Прощание. Олег Видов 16+
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 Петровка, 38 16+
- 00.45 Дорогие товарищи. Гибель Машерова 16+
- 01.25 Знак качества 16+
- 02.05 Юрий Андропов. Легенды и биография 12+
- 02.45 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2** 12+
- 04.15 Большое кино. Москва слезам не верит 16+
- 04.45 Петр Вельяминов.
- 05.20 Мой герой. Михаил Грушевский 12+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних 16+
- 07.40 Давай разведемся! 16+
- 08.40 Тест на отцовство 16+
- 10.55 Понять. Простить 16+
- 12.00 Порча. Ракушка. Кислородное голодание 16+
- 13.05 Знахарка 16+
- 13.40 Верну любимого 16+
- 14.15 Голоса ушедших душ 16+
- 14.50 **ДЕНЬ РАСПЛАТЫ** (Россия, 2017) 16+
- Режиссер Теймураз Эсадзе В ролях: Наталья Романчева, Мила Новиковаи др. Три совершенно разные женщины, не знакомые друг с другом, в один день получают известие о том, что их жизни угрожает реальная опасность. Удивителен тот факт, что письма счастья приходят каждой из них с того световоривший их к казни, — пенсионер-математик — умер уже месяц назад. Оказавшись в столь парадоксальной ситуации, женщины обращаются в полицию. Однако распутать этот клубок будет непросто...*
- 19.00 **ГРИБНОЙ ДОЖДЬ** (Россия, 2023) 16+
- 23.05 Понять. Простить 16+
- 00.15 Порча 16+
- 01.10 Знахарка 16+
- 01.35 Верну любимого 16+
- 02.05 Голоса ушедших душ 16+
- 02.30 **ДЕНЬ РАСПЛАТЫ** (Россия, 2017) 16+
- 05.35 6 кадров 16+
- 05.40 По делам несовершеннолетних 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30, 07.00, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
- 06.35 Пешком... Москва купеческая
- 07.05 Ступени Цивилизации. Древние цивилизации
- 07.50 Почерк эпохи с Кириллом Кяро. Юрий Тынянов. В начале было Слово...
- 08.25 Жизнь и судьба
- 08.45 **ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО** (Экран, 1984)
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10, 00.05 XX век. Роман Карцев и Виктор Ильченко в программе Bravo, сатира! Ведущая Татьяна Паухова. 1992
- 12.45 Новости. Подробно. Кино
- 13.00 Юбилей Марии Кнушевицкой. Линия жизни
- 14.00 **СОЛЯРИС** (СССР, 1968)
- 15.20, 23.20 Три минуты тишины
- 15.25 Ступени Цивилизации. Древние цивилизации
- 16.10 Белая студия
- 17.15 Лидия Чуковская Мадонна в программе Библиейский сюжет
- 17.40, 01.20 Симфонические оркестры России. Российский национальный оркестр. Дирижер Юрий Ткаченко
- 18.30 Роман в камне. Таганрог. Дворец Алфераки
- 19.00 Почерк эпохи с Кириллом Кяро. Фаина Раневская. Цветное кино...
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Правила жизни
- 20.30 Спокойной ночи, малыши!
- 20.45 100 лет со Дня рождения Сергея Микаэляна. Острова
- 21.30 Власть факта
- 22.15 **КАЛИФ-АИСТ** (СССР, 1968)
- 23.25 Кинескоп с Петром Шелопотинником. Фестиваль российского кино Выборг-2023
- 02.05 Возрождение дирижабля

ЗВЕЗДА

- 05.55, 13.25, 15.05, 17.15, 03.10 **ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА** 16+
- 07.00 Сегодня утром 12+
- 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
- 09.15 Открытый эфир 16+
- 11.00 **ГОЛУБЫЕ МОЛНИИ** (К/ст им. Довженко, 1978) 12+
- 15.00 Военные новости 16+
- 18.00 СВО: компоненты силы. Черноморский флот 16+
- 18.50 Специальный репортаж 16+
- 19.55 По горячим следам 16+
- 20.10 Секретные материалы 16+
- 21.00 Открытый эфир 16+
- 22.45 Между тем с Наталией Метлиной 12+
- 23.15 **СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА** (Свердловская к/ст, 1989) 16+
- 01.15 **ГОЛУБЫЕ МОЛНИИ** (К/ст им. А. Довженко, 1978) 12+
- 02.35 Москва фронту 16+
- 03.00 Сделано в СССР 12+

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 Мистические истории 16+
- 13.30 Охотники за привидениями 16+
- 14.00 Охотники за привидениями 16+
- 14.30 Старец 16+
- 15.00 Старец 16+
- 15.30 Гадалка 16+
- 16.15 Гадалка 16+
- 16.45 Слепая 16+
- 17.15 Слепая 16+
- 17.45 Слепая 16+
- 18.15 **СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ** 16+
- 19.30 **СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ** 16+
- 20.45 **ЛЕСНИК** 16+
- 21.45 **ЛЕСНИК** 16+
- 22.45 **ДЫШИ ВО МГЛЕ** (Франция, 2018) 16+
- 00.30 **ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ** 16+
- 01.30 **ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ** 16+
- 02.15 **ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ** 16+
- 03.00 Нечисть 12+
- 03.45 Нечисть 12+
- 04.30 Нечисть 12+
- 05.15 Нечисть 12+

СТС

- 06.00 Ералаш 16+
- 06.55 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 16+
- 07.25 **ПРОСТОКВАШИНО** 0+
- 07.40 **НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ** 6+
- 08.00 **ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!** 16+
- 09.00 **ГНОМЫ В ДЕЛЕ!** 6+
- 10.40 **БАРБОСКИНЫ ТЕАМ** 0+
- 12.20 **ДИНОМАМА** 0+
- 14.00 **КАК ПРОГУЛЯТЬ ШКОЛУ С ПОЛЬЗОЙ** 6+
- 16.25 **ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ** (Франция — Бельгия, 2012) 12+
- 18.30 **ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!** 16+
- 19.00 **ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!** 16+
- 19.30 **ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!** 16+
- 20.00 **ЛУЛУ И БРИГГС** (США, 2021) 12+
- 22.05 **НА ГРАНИ** (США, 2012) 16+
- 00.05 **ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ** (Южная Корея, 2021) 16+
- 02.00 **ФИЛАТОВ** 16+
- 05.10 6 кадров 16+
- 05.20 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 05.50 Ералаш 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 Документальный спец-проект 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 **ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ** (США, 2014) 16+
- 22.15 Смотреть всем! 16+
- 23.00 Новости 16+
- 23.30 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
- 00.30 **ЛОГОВО МОНСТРА** (США, 2018) 18+
- 03.15 Тайны Чапман 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 06.00 Спортивный век 12+
- 06.30 Голевая неделя. РФ 6+
- 07.00 Новости
- 07.05 Все на Матч! Прямой эфир
- 10.00 Новости
- 10.05 Специальный репортаж 12+
- 10.25 Кто кого? 12+
- 11.25 Бокс. Vare Knuckle FC. Реджи Барнетт против Кита Ричардсона. Трансляция из США 16+
- 12.35 Специальный репортаж 12+
- 12.55 Новости
- 13.00 Есть тема! Прямой эфир
- 14.25 Вид сверху 12+
- 14.55 Новости
- 15.00 Вы это видели 12+
- 15.30 Все на Матч! Прямой эфир
- 15.55 Футбол. FONBET Кубок России. Химки (Московская область) — Динамо-Владивосток. Прямая трансляция
- 18.00 Футбол. FONBET Кубок России. Локомотив (Москва) — Рубин (Казань). Прямая трансляция
- 20.30 Футбол. FONBET Кубок России. Спартак (Москва) — Краснодар. Прямая трансляция
- 22.45 Все на Матч! Прямой эфир
- 23.10 Футбол. Кубок португальской лиги. Брага — Каза Пия. Прямая трансляция
- 01.15 Все на Матч! Прямой эфир
- 02.20 Новости 0+
- 02.25 Вид сверху 12+
- 02.55 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 6+
- 03.25 Футбол. Чемпионат Бразилии. Ботафого — Палмейрас. Прямая трансляция
- 05.30 Вы это видели 12+

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ

ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

8 (495) 226-07-07 • 8 (495) 625-03-88

Москва, Сретенский бульвар, дом 2, офис 8

МГСР
московская городская служба ренты

www.socrenta.ru

РАБОТАЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ

Платежники ренты являются ООО "Городская служба ренты" ОГРН 1157746587195

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 ТРОЦКИЙ [S] 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00 Диагноз — Бандера 16+
01.00 Подкаст.Лаб 16+
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб 16+

ДОВЕРИЕ

06.00 МУЛЬТИУТРО 0+
06.25 Мой район. Навигатор 16+
06.40 Мой район. Энциклопедия. Москва. В мире гигантов 12+
07.05 Мой район. Энциклопедия. Шахматы 12+
07.30 Мой район. Энциклопедия. Необычные памятники Москвы 12+
07.40 Мой район. Энциклопедия. Московское время 12+
08.10 Мой район. Навигатор 16+
08.20 Тайны кино 12+
09.10, 15.45 ПРОФЕССИЯ — СЛЕДОВАТЕЛЬ 12+
10.15 Тайны нашей эстрады 12+
10.40 Тайны кино 12+
11.30 ПРОТИВОСТОЯНИЕ 16+
12.40 СЛЕДСТВИЯ ВЕДУТ ЗНАТОКИ 12+
14.10 ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ — 2 (Россия, 1996) 12+
16.55 Юмор на все времена 12+
17.45 Звезды советского экрана 12+
18.15 ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА 16+
20.00 ПРОТИВОСТОЯНИЕ 16+
21.05 СЛЕДСТВИЯ ВЕДУТ ЗНАТОКИ 12+
22.30 ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ — 2 (Россия, 1996) 12+
00.00 Мой район. Навигатор 16+
00.15 Мой район. Энциклопедия. Московский диалект 12+
00.40 ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА 16+
02.15 Мой район. Навигатор 16+
02.25 Мой район. Энциклопедия. Сквозь ненастье 12+
02.50 Мой район. Навигатор 16+
03.05 Тайны кино 12+
03.50 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 ЗЕРКАЛО ЛЖИ 16+
23.20 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
02.05 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ 16+
03.45 МОРОЗОВА 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
16.50 За гранью 16+
17.55 ДНК 16+
19.00 Сегодня
20.00 СКОРАЯ ПОМОЩЬ [S] 16+
Сан Саныч обнаруживает пропажу денег после того, как у него побывала Саша. Кулыгин безуспешно пытается объясниться с Соловьевой Ломагин снова приводит Сашу на подстанцию — на этот раз возвращать украденные у коллег деньги. Тимофеева с Камышовым приезжают на вызов в солярий, где Тимофеева констатирует смерть клиентки. Камышов предлагает Тимофеевой расписаться. Кулыгин назначает Любе свидание, вся подстанция по громкой связи становится свидетелем их любовной сцены...
22.15 БАЛАБОЛ [S] 16+
23.35 Сегодня в Москве
00.00 БАЛАБОЛ [S] 16+
00.55 Поздняков 16+
01.10 Мы и наука. Наука и мы 12+
02.05 ПЕЧЕНЬ, ИЛИ ИСТОРИЯ ОДНОГО СТАРТАПА (Россия, 2019) [S] 16+
03.30 СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА [S] 16+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
08.10 Доктор И... 16+
08.45 ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. РОМАНТИК ИЗ СССР 12+
10.55 Большое кино. Шерлок Холмс и доктор Ватсон 16+
11.30 События
11.50 ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА 12+
13.40 Мой герой 12+
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2 12+
16.55 Битва со свекровью 16+
17.50 События
18.15 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ВУНДЕРКИНД 12+
20.05 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ТЕМНАЯ ЛОШАДКА 12+
22.00 События
22.35 10 самых... Звездные врунишки 16+
23.05 Актерские драмы. Нож в спину 16+
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка. 38 16+
00.45 Следствие ведет КГБ. Блондинки за углом 16+
01.25 Тайны советской номенклатуры 16+
02.05 Марлен Дитрих. Возвращение невозможное 12+
02.50 Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2 12+
04.15 Закон и порядок 16+
04.40 Валентин Зубков. Поцелуй над пропастью 16+
05.20 Мой герой 12+

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 Порча. Свечная тьма. Не прятаться 16+
12.55 Знахарка 16+
13.30 Верну любимого 16+
14.05 Голоса ушедших душ 16+
14.40 Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ! (Россия, 2017) 16+
19.00 СУПЕРМАМА ДЛЯ КАЗАНОВЫ (Россия, 2023) 16+
23.20 Понять. Простить 16+
00.30 Порча 16+
01.20 Знахарка 16+
01.45 Верну любимого 16+
02.15 Голоса ушедших душ 16+
02.40 Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ! (Россия, 2017) 16+
05.50 6 кадров 16+
06.05 По делам несовершеннолетних 16+

КУЛЬТУРА

06.30 Новости культуры
06.35 Пешком...
07.00 Новости культуры
07.50, 19.00 Почерк эпохи
08.20 Жизнь и судьба
08.40 ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО (Экран, 1984)
10.00 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.10, 23.45 XX век. Мастера оперной сцены
12.30 Новости культуры
12.45 Новости. Подробно. Театр
13.00 Абсолютный слух
13.45 КАЛИФ-АИСТ (СССР, 1968)
14.50 Три минуты тишины
14.55 Ценные мысли
15.25 Ступени Цивилизации
16.10 2 Верник 2. Иван Васильев
17.00 Новости культуры
17.15 Пряничный домик
17.45, 00.50 Симфонические оркестры России
19.30 Новости культуры
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Энигма. Семен Скигин
21.30 100 лет со Дня рождения Анастасии Гребнева. Кинематограф личной искренности
22.10 СТАРЫЕ СТЕНЫ (Ленфильм, 1973)
23.40 Три минуты тишины
02.00 Острова. Сергей Микаэляна

ЗВЕЗДА

05.00 13.25 15.05 17.15 04.35 ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Открытый эфир 16+
11.00 ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ (Н/ст им. Довженко, 1979) 12+
12.50 Специальный репортаж 16+
13.00 Новости дня 16+
15.00 Военные новости 16+
18.00 СВО: компоненты силы 16+
18.50 Специальный репортаж 16+
19.55 По горячим следам 16+
20.10 Код доступа 12+
21.00 Открытый эфир 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 ЖАЖДА (Одесская н/ст, 1959) 12+
01.05 ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ (Н/ст им. Довженко, 1979) 12+
02.20 ПЕРЕД РАССВЕТОМ (Свердловская н/ст, 1989) 16+
03.40 Неизвестная война 16+

ТВ-3

06.00 Утренние гадания 16+
06.15 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 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 Мистические истории 16+
13.30 Охотники за привидениями 16+
14.00 Охотники за привидениями 16+
14.30 Старец 16+
15.00 Старец 16+
15.30 Гадалка 16+
16.15 Гадалка 16+
16.45 Слепая 16+
17.15 Слепая 16+
17.45 Слепая 16+
18.15 СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ 16+
19.30 СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ 16+
20.45 ЛЕСНИК 16+
21.45 ЛЕСНИК 16+
22.45 Последний герой 16+
00.15 РАННЯЯ ПТАШКА 16+
01.15 РАННЯЯ ПТАШКА 16+
02.00 РАННЯЯ ПТАШКА 16+
02.45 РАННЯЯ ПТАШКА 16+
03.30 РАННЯЯ ПТАШКА 16+
05.00 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+

СТС

06.00 Ералаш 0+
06.55 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+
07.25 ПРОСТОКВАШИНО 0+
07.40 ну, погоди! КАНИКУЛЫ 6+
08.00, 18.30, 19.00, 19.30 ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА! 16+
09.05 Уральские пельмени. Смехbook 16+
09.35 ГАНЗЕЛЬ, ГРЕТЕЛЬ И АГЕНТСТВО МАГИИ 6+
11.40 КАК ПРОГУЛЯТЬ ШКОЛУ С ПОЛЬЗОЮ 6+
14.05 ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ (Франция — Бельгия, 2012) 12+
16.10 ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК (Германия — Швейцария, 2022) 0+
20.00 АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ (Россия, 2021) 6+
22.05 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ (Беларусь, 2021) 16+
00.35 НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я (Россия, 2021) 12+
02.25 ФИЛАТОВ 16+
05.10 6 кадров 16+
05.20 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+
05.50 Ералаш 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.10 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
11.00 Как устроен мир 16+
12.00, 16.00 Информационная программа 112 16+
12.30 Новости 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Неизвестная история 16+
16.30 Новости 16+
17.00 Тайны Чапман 16+
17.00 Информационная программа 112 16+
19.30 Новости 16+
20.00 ГРЕНЛАНДИЯ (США — Великобритания, 2020) 16+
22.20 Смотреть всем! 16+
23.00 Новости 16+
23.30 Загадки человечества 16+
00.30 НОКАУТ (Ирландия — США, 2012) 16+
02.55 Тайны Чапман 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

06.00 Спортивный век 12+
06.30 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая лига. Обзор тура 6+
07.00 Новости
07.05 Все на Матч! Прямой эфир
10.00 Новости
10.05 Специальный репортаж 12+
10.25 Кто кого? 12+
11.25 Смешанные единоборства. UFC. Ислам Махачев. Лучшее 16+
12.35 Специальный репортаж 12+
12.55 Новости
13.00 Есть тема! Прямой эфир
14.25 Боулинг. Континентальная лига. Про-тур. Прямая трансляция из Красноярска
15.55 Футбол. FONBET Кубок России. Акрон (Тольятти) — Волгарь (Астрахань). Прямая трансляция
18.00 Футбол. FONBET Кубок России. ЦСКА — Оренбург. Прямая трансляция
20.30 Футбол. FONBET Кубок России. Динамо (Москва) — Пари НН (Нижний Новгород). Прямая трансляция
22.45 Все на Матч! Прямой эфир
23.10 Футбол. Кубок португальской лиги. Спортинг — Фаренсе. Прямая трансляция
01.15 Все на Матч! Прямой эфир
01.55 Футбол. Чемпионат Бразилии. Сан-Паулу — Крузейро. Прямая трансляция
04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА (Москва) — ПАРМА (Пермский край) 6+

Частности НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Юридические услуги

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ ПРАВОВЫЕ РЕШЕНИЯ «ЛЕОНОВ ГРУПП»

- Мошенничество
- Расторжение договора ренты
- Обман экстрасенсов
- Возврат денежных средств с медицинских центров
- Врачебная ошибка
- Земельные споры

Кутузовский проспект, 35
8 (991) 244-38-23
Leonovgroup.ru

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- помощь обманутым вкладчикам
- расторжение договора с юристами
- жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров ренты
- помощь по списанию долгов

8 (499) 938-96-26

Юристы и адвокаты. Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-25-12

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

Вернем деньги с юристов-аферистов. Выписываем через суд. Долги, пенсии, кредиты. Недорого, оплата по результату. Т. 8 (495) 220-56-66

Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

Работа и образование

Курьер ЗП 60 т. р. Т. 8 (495) 681-32-43

Охранник без лицензии требуется в универсам на вахту. Зарплата без задержек 45 000 рублей. Аванс ежедневно. Т. 8 (925) 147-10-51

Финансовые услуги

ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ

Золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум». ОГРН 1087746946847.
8 (499) 112-05-33

Медицинские услуги

Вывод из запоя НА ДОМУ

Анонимно Круглосуточно

Кодирование, скорая помощь, реабилитация, снятие наркотической ломки, помощь при любых видах отравлений

8 (495) 235-07-33

возможны противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом

Транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (926) 203-98-39
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Авто + грузчики. Т. 8 (495) 589-00-78
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81
- Авто и грузчики. Т. 8 (903) 000-75-92

Знакомства

- Невинную девушку от 20 до 30 лет ищет житель Подмосквы 68 лет для брака. Т. 8 (496) 273-28-17
- Люба. Знакомства. Т. 8 (915) 376-42-10
- Знакомства до 90 л. т. (495) 764-04-68

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 с Алексеем Пимановым 16+
 19.45 Поле чудес [S] 16+
 21.00 Время
 21.45 Фантастика. Следующий уровень [S] 12+
 23.40 Матадор. Солнце и тень на площади Милосердия [S] 16+
 00.40 Подкаст.Лаб Гори огнем! 16+
 01.25 Подкаст.Лаб 20 лет спустя 16+
 02.10 Подкаст.Лаб Обман веществ 16+
 02.55 Подкаст.Лаб Собрались с мыслями 16+
 03.40 Подкаст.Лаб Триггеры 16+
 04.30 Подкаст.Лаб Кот Шредингера 16+
 05.15 Подкаст.Лаб Пусть не говорят, пусть читают 16+

ДОВЕРИЕ

06.00 МУЛЬТИУТРО 0+
 06.35 Мой район. Навигатор 16+
 06.45 Мой район. Энциклопедия. Тайны фасадов 12+
 07.15 Мой район. Энциклопедия. Метро 12+
 07.40 Мой район. Энциклопедия. Самые необычные арки Москвы 12+
 07.50 Мой район. Энциклопедия. Москва: главный экспонат 12+
 08.15 Мой район. Навигатор 16+
 08.30 Тайны кино 12+
 09.15, 16.00 ПРОФЕССИЯ — СЛЕДОВАТЕЛЬ 12+
 10.10 Тайны нашей эстрады 12+
 10.40 Программа наших передач 12+
 11.25 ПРОТИВОСТОЯНИЕ 16+
 12.35, 21.05 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ 12+
 14.15, 22.40 ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ — 3 (Россия, 1999) 16+
 16.55 Юмор на все времена 12+
 17.45 Киноулица. 12+
 18.15 ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА 16+
 20.00 ПРОТИВОСТОЯНИЕ 16+
 00.15 Золотая рыбка. 16+
 01.00 Мой район. Навигатор 16+
 01.10 ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА 16+
 02.45 Мой район. Навигатор 16+
 03.00 Мой район. Энциклопедия. Транспорт будущего 12+
 03.25 Мой район. Навигатор 16+
 03.35 Тайны кино 12+
 04.20 Мой район. Навигатор 16+
 04.30 Мой район. Энциклопедия. Бригада 12+
 04.55 Мой район. Энциклопедия. Дома с оригинальными фасадами 12+
 05.05 Мой район. Навигатор 16+
 05.15 Мой район. Энциклопедия. Вам и не снилось... 12+
 05.35 Мой район. Энциклопедия. Фонтаны Москвы 12+
 05.45 Мой район. Энциклопедия. Москва деревянная 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 Ну-ка, все вместе! 12+
 23.55 Истории Большой Страны 12+
 00.55 ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ (Россия, 2020) 6+
 Режиссер Джаник Файзиев
 В ролях: Евгений Романцов, Евгений Миронов, Елена Яковлева, Виктория Агалакова, Мария Лисовая, Елизавета Тайченачева, Михаил Ефремов, Гоша Куценко,
 Дмитрий Назаров, Светлана Пермякова и др.
 2071 год. Галактические войны разрушили Луну и изменили климат на Земле. Москва — в тропических лесах, а Нью-Йорк покрывается льдом. Над Москвой возмущается огромный инопланетный корабль — это стадион, на котором проходят зрелищные межгалактические соревнования по космоболу — игре, объединившей спорт и гладиаторские бои. За матчами следит вся галактика! Но играть в космобол могут только атлеты. Так называют тех, кто наделен необыкновенными способностями и может ими управлять. Космобол обожают все, кроме Антона, который всего лишь мечтает найти работу, чтобы помочь семье. Но однажды у него обнаруживают сверхспособности и принимают в сборную...
 02.55 ЛЮБОВЬ НА СЕНЕ (Россия, 2009) 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 СКОРАЯ ПОМОЩЬ [S] 16+
 22.15 БАЛАБОЛ [S] 16+
 00.00 Своя правда с Романом Бабаевым 16+
 01.55 Квартирный вопрос 0+
 02.50 СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА [S] 16+
 04.20 Военно-исторические маршруты 16+

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
 08.15 Унесенные праздниками 12+
 09.15 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ 12+
 11.15 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ТАЙНА КОЛЬЦА 12+
 11.30 События
 11.50 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ТАЙНА КОЛЬЦА 12+
 13.20 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ВУНДЕРКИНД 12+
 14.30 События
 14.50 Город новостей
 15.05 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ВУНДЕРКИНД 12+
 15.55 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ТЕМНАЯ ЛОШАДКА 12+
 17.50 События
 18.10 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. КРАСНАЯ НИТКА 12+
 20.00 НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ГОЛОВОЛОМКА 12+
 22.00 В центре событий с Анной Прохоровой
 23.00 Хорошие песни 12+
 00.30 ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ 12+
 03.30 Петровка, 38 16+
 03.45 ЗОЛУШКА ИЗ ЗАПРУДЬЯ 12+
 05.25 Женщины способны на все 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних 16+
 07.10 Давай разведемся! 16+
 08.10 Тест на отцовство 16+
 10.25 Понять. Простить 16+
 11.30 Порча. Пилигрим. Недоразумение 16+
 12.35 Знахарка 16+
 13.10 Верну любимого 16+
 13.45 Голоса ушедших душ 16+
 14.20 Скажи, подруга 16+
 14.35 БЛИЗКО К СЕРДЦУ (Россия, 2020) 16+
 19.00 ПЕРЕВОРОТ (Россия, 2023) 16+
 23.05 Уют за 15 минут 16+
 23.20 Понять. Простить 16+
 00.30 Порча 16+
 01.20 Знахарка 16+
 01.45 Верну любимого 16+
 02.15 Голоса ушедших душ 16+
 02.40 По делам несовершеннолетних 16+
 03.30 БЛИЗКО К СЕРДЦУ (Россия, 2020) 16+

РОССИЯ К

06.30, 07.00, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
 06.35 Пешком... Москва пешеходная
 07.05, 15.05 Ступени цивилизации
 08.00 Почерк эпохи с Кириллом Кяро. Вера Панова
 08.25 Жизнь и судьба
 08.50 ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО (Экран, 1984)
 10.15 КУТУЗОВ (Мосфильм, 1943)
 12.00 Открытая книга. Рагим Джафаров
 12.45 К 85-летию Вадима Космачева. Возвращение
 13.30 СТАРЫЕ СТЕНЫ (Ленфильм, 1973)
 15.00 Три минуты тишины
 16.15 Энигма. Семен Скигин
 17.15 Письма из провинции. Сергиев Посад
 17.40 Запечатленное время
 18.10 Расул Гамзатов. Мой Дагестан. Исповедь
 19.45 Мой ГИТИС
 20.30 Линия жизни. Вероника Джиоева
 21.25 ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ (К/ст им. Горького, 1964)
 22.55 Три минуты тишины
 23.00 2 Верник 2. Василий Бочкарев
 23.50 ИЗ УФЫ С ЛЮБОВЬЮ! (Россия, 2017)
 01.40 Искатели. Клад Нарышкиных
 02.25 Банкет. Добро пожаловать!

ЗВЕЗДА

06.25 ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА 16+
 07.50, 09.20 ЗЕМЛЯ, ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ (К/ст им. Горького, 1972) 12+
 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
 11.55, 13.25 СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА (Свердловская к/ст, 1989) 16+
 14.20, 15.05, 17.15 МАЙОР ВЕТРОВ 16+
 15.00 Военные новости 16+
 19.40 Загадки века с Сергеем Медведевым. Швеция 12+
 20.30 Скрытые угрозы с Николаем Чиндяйкиным 16+
 21.20 Специальный репортаж 16+
 22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
 23.30 Музыка+ 12+
 01.15 БАРМЕН ИЗ ЗОЛОТОГО ЯКОРЯ (К/ст им. Горького, 1986) 12+
 02.35 ЖАЖДА (Одесская к/ст, 1959) 12+
 03.55 Неизвестная война 16+
 04.50 Обитель Сергея 16+

ТВ-3

06.00 Утренние гадания 16+
 06.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
 08.00 СуперЖенщина 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 Слепая 16+
 12.20 Мистические истории 16+
 12.30 Слепая 16+
 14.00 Слепая 16+
 14.30 Вернувшиеся 16+
 15.30 Вернувшиеся 16+
 16.45 Слепая 16+
 17.15 Слепая 16+
 17.45 Экстра такси 16+
 18.30 Экстра такси 16+
 19.00 Шоу. Дороже денег 16+
 20.00 ЛИБЕРЕЯ: ОХОТНИКИ ЗА СКОРОВИЦАМИ (Россия, 2022) 12+
 22.15 АРСЕН ЛЮПЕН (Великобритания — Испания — Италия — Франция, 2004) 12+
 01.00 Мистические истории 16+
 01.45 Мистические истории 16+
 02.30 Места Силы 16+
 03.15 Места Силы 16+
 04.00 Места Силы 16+
 04.45 Места Силы 16+
 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

СТС

06.00 Ералаш 0+
 06.55 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
 07.25 ПРОСТОКВАШИНО 0+
 07.40 НУ, ПОГОДИ! КАНИКУЛЫ 6+
 08.00 ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА! 16+
 09.05 БАРБОСКИНЫ ТЕАМ 0+
 10.55 Уральские пельмени. Смехbook 16+
 13.15 Уральские умельцы 16+
 13.55 Шоу Уральские пельмени 16+
 20.00 Шоу Уральские пельмени. География пельменей. Антарктида 16+
 21.30 Шоу Уральские пельмени 16+
 23.00 Импровизаторы 16+
 00.05 Импровизаторы 16+
 01.10 Большой побег 16+
 02.15 ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА (Россия, 2018) 12+
 05.15 6 кадров 16+
 05.20 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
 05.50 Ералаш 0+

РЕН ТВ

05.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
 06.00 С бодрым утром! 16+
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
 09.00 Документальный спецпроект 16+
 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
 13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
 14.00 Невероятно интересные истории 16+
 15.00 Засекреченные списки 16+
 17.00 Я — русский 16+
 20.00 СИЛА СТИХИИ (США, 2020) 16+
 21.55 В ЭФИРЕ (США, 2022) 16+
 00.00 Новый сезон музыкального проекта Соль Инкогнито 16+
 01.05 ЗАКАТАТЬ В АСФАЛЬТ (Канада — Великобритания — США, 2018) 18+
 03.45 Самые шокирующие гипотезы 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

06.00 Спортивный век 12+
 06.30 Третий тайм 12+
 07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 02.25 Новости 0+
 07.05 Все на Матч! Прямой эфир
 10.05 Небесная грация 0+
 10.25 Вы это видели 12+
 10.55 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор 6+
 12.00 Футбол. FONBET Кубок России. Жеребьевка 1/4 финала. Прямая трансляция
 13.00 Есть тема! Прямой эфир
 14.25 Большой хоккей 12+
 15.00 Все на Матч! Прямой эфир
 15.30 Смешанные единоборства. Опе FC. Прямая трансляция из Таиланда
 18.25 Хоккей. Международный турнир Лига Ставок Кубок Будущего. Россия (U20) — Казахстан (U20). Прямая трансляция
 20.45 Все на Матч! Прямой эфир
 21.00 Смешанные единоборства. АСА. Мехди Дакаев против Хердесона Батисты. Прямая трансляция
 00.00 Все на Матч! Прямой эфир
 00.55 Гандбол. Чемпионат России. ОЛИМПЕТ Суперлига. Женщины. Ростов-Дон (Ростов-на-Дону) — ЦСКА 6+
 02.30 Рецептура 6+
 03.00 Смешанные единоборства. Опе FC. Прямая трансляция

НТВ вновь собирает звезды

4 ноября в эфире телеканала НТВ состоится премьера четвертого сезона музыкального шоу «Суперстар!». За звание «супер-стара» будут бороться 10 артистов, которые были очень популярны в 80–90-е и нулевые годы. Это заслуженные артисты России Кай Метов, Алексей Глызин и Феликс Царикати, заслуженная артистка России Екатерина Суржи-

кова, певцы Игорь Наджиев и Алексей Гоман, певицы Татьяна Маркова, Лика Стар и Лариса Черникова, а также солистка группы «Лицей» Анастасия Макаревич. Каждый выпуск шоу будет посвящен определенной теме: «Свой хит», «Посвящение ушедшим друзьям», «Любимые хиты» и другим. Начиная со второго выпуска, проект будет покидать один участник — тот, кто

по итогам нескольких выступлений набрал наименьшее количество баллов. В этом году кресла жюри заняли Лера Кудрявцева, Сергей Соседов, Стас Пьеха и Наташа Королева. Ведущими нового сезона «Суперстар!» традиционно будут певица Лолита и ведущий программ на НТВ Вадим Такменев.



Сергей Соседов и Наташа Королева на съемках проекта

Михаил Петров nedelya@vm.ru

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

- 06.00 Доброе утро
- 09.00 Умницы и умники 12+
- 09.45 Слово пастыря 0+
- 10.00 Новости с субтитрами
- 10.15 **ОФИЦЕРЫ** (СССР, 1971) [S] 0+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 Империя: Петр I [S] 12+
- 14.55 **НАЧАЛЬНИК РАЗВЕДКИ** [S] 16+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.20 Я люблю мою страну 0+
- 19.20 Я русский. Shaman. Большой сольный концерт [S] 0+
- 21.00 Время
- 21.35 **ТРОЦКИЙ** [S] 16+
- 23.35, 00.20, 01.05, 01.50, 02.35, 03.25 Поднаст.Лаб 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.05 Мой район. Навигатор 16+
- 06.20 Мой район. Энциклопедия. Лимита 12+
- 06.45 Мой район. Навигатор 16+
- 06.55 Мой район. Энциклопедия. Ночной дозор, Дневной дозор 12+
- 07.15 Мой район. Энциклопедия. Город-сад 12+
- 07.35 Мой район. Навигатор 16+
- 07.45 Мой район. Энциклопедия. Мимино 12+
- 08.10 Мой район. Навигатор 16+
- 08.20 **ПЕТР ПЕРВЫЙ** (СССР, 1937–1938) 12+
- 12.10 Раскрывая тайны звезд 12+
- 13.00 **ДЕРЕВЕНСКИЙ ДЕТЕКТИВ** (СССР, 1968) 12+
- 14.25 **АНИСКИН И ФАНТОМАС** (СССР, 1974) 12+
- 16.45 **И СНОВА АНИСКИН** (СССР, 1978) 12+
- 20.05 **ШАХ КОРОЛЕВЕ БРИЛЛИАНТОВ** (СССР, 1973) 12+
- 21.40 **ДВОЙНОЙ КАПКАН** (СССР, 1985) 12+
- 00.00 **ЗНАХАРЬ** (Польша, 1981) 16+
- 02.10 Мой район. Навигатор 16+
- 02.20 Раскрывая тайны звезд 12+
- 03.05 Мой район. Навигатор 16+
- 03.20 Мой район. Энциклопедия. Авоська 12+
- 03.45 Мой район. Навигатор 16+
- 03.55 Мой район. Энциклопедия. Курьер 12+
- 04.15 Мой район. Энциклопедия. Самые старые деревья Москвы 12+
- 04.25 Мой район. Энциклопедия. Я на велике 12+
- 04.50 Мой район. Энциклопедия. Необычные памятки 12+
- 05.00 Мой район. Навигатор 16+
- 05.15 Мой район. Энциклопедия. Тетрис 12+

РОССИЯ 1

- 04.40 **ЗЛОУМЫШЛЕННИЦА** (Россия, 2017) 12+
- 08.00 Вести. Местное время. День народного единства
- 08.35 По секрету всему свету
- 09.00 Формула еды 12+
- 09.25 Пятеро на одного
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести. День народного единства
- 11.30 Большой праздничный концерт Песни русского мира
- 13.00 Русская смута. История болезни. Фильм Алексея Денисова 12+
- 14.00 Вести. День народного единства
- 14.50 Измайловский парк. Большой юмористический концерт 16+
- 17.00 Вести
- 17.50 Привет, Андрей! Вечернее шоу Андрея Малахова. Специальный праздничный выпуск 12+
- 20.00 Вести
- 21.00 **РЕЦЕПТ НА ЛЮБОВЬ** 16+ *Накануне своей свадьбы деревенская медсестра Ксюша Михайлова узнает, что жених Валера Берестнев изменил ей. Лучшая подруга Ксюши Инга ждет от него ребенка. Ксюша планирует уехать в город...*
- 00.30 **НЕТ ЖИЗНИ БЕЗ ТЕБЯ** (Россия, 2019) 12+
- 03.55 **ОЛЮШКА** (Россия, 2017) 12+

НТВ

- 04.35 Российская дипломатия. Фильм Владимира Чернышева 12+
- 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+
- 13.10 Попутчик 16+
- 14.20 Игры разумов 0+
- 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+
- 23.55 Международная пиорама с Тиграном Кеосаяном 18+
- 00.40 Квартирник НТВ у Маргулиса. ZIVERT [S] 16+
- 02.20 Дачный ответ 0+
- 03.10 **СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА** [S] 16+

ТВ ЦЕНТР

- 06.25 **СЕМЬ МИНУС ОДИН** 12+
- 09.50, 11.45 **ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН** (СССР, 1979) 0+
- 11.30 События
- 12.50 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА** (СССР, 1980) 0+
- 16.40 Назад в СССР. Красный день календаря 16+
- 17.35 Наша смешная жизнь 16+
- 18.20 **ТАЙНЫ ГОРОДА М. РАССВЕТ НАСТУПИТ НЕЗАМЕТНО** 12+
- 22.00 События
- 22.15 Право знать! 16+
- 23.30 Русские тайны. Правда о водке 16+
- 00.15 Охота на маньяка. Дело Лесного Зверя 16+
- 00.55 Коридор затмений 16+
- 01.25 Хватит слухов! 16+
- 01.50 Вдовы слезы 16+
- 02.30 Отцы-невидимки 16+
- 03.10 Битва со свекровью 16+
- 03.45 Петровка, 38 16+
- 04.00 Большое кино. Шерлок Холмс и доктор Ватсон 16+

ДОМАШНИЙ

- 06.35 **МОЖЕШЬ МНЕ ВЕРИТЬ** 16+
- 10.05 Пять ужинов 16+
- 10.20 **СКАЗОЧНЫЙ СОН** 16+ *Сбежав от мужа Кирилла, Василиса решает открыть небольшой бизнес. Но муж не собирается ее отпустить и пытается уничтожить ее дело. Василисе во всем помогает подруга Светочка, которая мечтает выскочить за богатого принца. Вот только идеального мужчину суждено встретить не Светочке. Алексей влюбляется в Василису с первого взгляда. Его бывшая девушка намерена вернуть Алексея любыми способами...*
- 14.45 **МУР-МУР, АМУР** 16+
- 19.00 **ЯРКОЕ ПЛАМЯ** 16+
- 22.45 Сказки, подруга 16+
- 23.00 **ТЕНЬ ПРОШЛОГО** 16+
- 02.20 6 кадров 16+
- 02.40 Эффект Матроны 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30 Царица небесная. Казанская икона Божией Матери
- 07.05 **В ЛЕСНОЙ ЧАЩЕ**
- 07.30 **ТИХИЙ ДОН** (К/ст им. Горького, 1957)
- 09.15 Мы — грамотеи!
- 10.00 Новости культуры
- 10.15 **БЕЛЫЙ СНЕГ РОССИИ** (Мосфильм, 1980)
- 11.40 Андрей Шмеман. Последний подданный Российской империи
- 12.20 Исторические курорты России. Башкирия. Кумысный край
- 12.50 О времени и о реке. Терек
- 13.30 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский
- 14.55 Коломенское. Остров времени
- 15.45 Три минуты тишины
- 15.50 **ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА** (Мосфильм, 1964)
- 17.20 Большая опера
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 **РУССКИЙ КРЕСТ** (Россия, 2023)
- 21.10 Андрей Шмеман. Последний подданный Российской империи
- 21.50 **ТИХИЙ ДОН** (К/ст им. Горького, 1957)
- 23.30 Три минуты тишины
- 00.30 **БЕЛЫЙ СНЕГ РОССИИ** (Мосфильм, 1980)
- 01.55 Искатели. Софровица атамана Кудеяра
- 02.45 Обратная сторона луны

ЗВЕЗДА

- 06.10 **ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН** (Ленфильм, 1972) 12+
- 08.00 Новости дня 16+
- 08.15 Домисолька. Мой дом — Россия 6+
- 09.10 **АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ** (Мосфильм, 1938) 12+
- 11.15 **ИЛЬЯ МУРОМЕЦ** (Мосфильм, 1956) 6+
- 13.00 Новости дня 16+
- 13.15 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра. Русская жестокость 12+
- 14.05 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра. Русская угроза 12+
- 15.00 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра. Немытая и пьющая Россия 12+
- 15.50 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра. Покорность и долготерпение русского народа 12+
- 16.45 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра. Русская отсталость 12+
- 17.35 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра. Тюрьма народов 12+
- 18.30 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
- 19.00 Новости дня 16+
- 19.15 **ОПЕРАЦИЯ НЕМАН** 16+
- 23.30 **ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ** (К/ст им. Горького, 1981) 12+
- 01.10 **ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ** (К/ст им. Горького, 1982) 12+
- 02.40 **ЗЕМЛЯ, ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ** (К/ст им. Горького, 1972) 12+
- 05.15 Военный врач Иван Косачев. Две пустыни: огонь и лед 16+

ТВ-3

- 06.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 09.30 Вкусно с Ляйсан 16+
- 10.00 **КОН-ТИКИ** (Великобритания — Германия, 2012) 12+
- 12.15 **АРСЕН ЛЮПЕН** (Великобритания — Испания, 2004) 12+
- 14.45 **РОБИН ГУД: НАЧАЛО** (Гонконг — США, 2018) 16+
- 17.00 Последний герой 16+
- 18.30 **ДОСПЕХИ БОГА: МИССИЯ ЗОДИАК** (Китай — Гонконг, 2012) 12+
- 21.15 **ЗЕМЛЯ. ПЕРЕЗАГРУЗКА** (Китай, 2021) 12+
- 23.00 **ПЕРСПЕКТИВА** (США — Канада, 2018) 18+ *Илья работает фотографом и давно мечтает сделать идеальную фотографию. Но, несмотря на огромное количество красивых женщин, с которыми ему приходится работать, нет среди них той самой, идеальной...*
- 01.45 Мистические истории 16+
- 02.45 Места Силы 16+
- 03.30 Места Силы 16+
- 04.15 Места Силы 16+
- 04.45 Места Силы 16+
- 05.30 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+

СТС

- 06.00 Ералаш 0+
- 07.00 **ТРИ КОТА** 0+
- 07.30 **ДЕТЕКТИВ ФИННИК** 0+
- 08.00 Шоу Уральские пельмени 16+
- 09.00 ПроСТО кухня 12+
- 09.30 ПроСТО кухня 12+
- 10.00 100 мест, где поесть 16+
- 11.00 Суперниндзя 16+
- 14.40 **ПЕС-САМУРАЙ И ГОРОД КОШЕК** 6+
- 16.25 **ЛУЛУ И БРИГГС** (США, 2021) 12+
- 18.35 **ДЭДПУЛ-2** (США, 2018) 16+
- 21.00 **ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ** (США, 2021) 16+



Режиссер Шон Леви
В ролях: Райан Рейнольдс, Джоди Комер, Лил Рел Хауэри, Уткарш Амбудкар, Джо Кири, Тайка Вайтити и др.
Парень по имени Парень живет в лучшем в мире городе — Городе, работает на лучшей в мире работе — в Банке и дружит с охранником по имени Приятель. Его совершенно не волнует, что Банк грабят по несколько раз в день, а улицы Города напоминают зону военных действий. Для полного счастья Парню не хватает Идеальной Девушки...

- 23.15 **ТИХОЕ МЕСТО-2** (США, 2020) 16+
- 01.10 **ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ** (Южная Корея, 2021) 16+
- 02.45 **ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА** (Россия, 2018) 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 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 СОВБЕЗ 16+
- 16.30 Новости 16+
- 17.00 Документальный спецпроект 16+
- 18.00 Засекреченные списки 16+
- 19.00 **БРАТ** (Россия, 1997) 16+
- 21.00 **БРАТ-2** (Россия, 2000) 16+
- 23.35 **СЕСТРЫ** (Россия, 2001) 16+
- 01.20 **КОЧЕГАР** (Россия, 2010) 18+
- 02.50 **Я ТОЖЕ ХОЧУ** (Россия, 2012) 16+
- 04.05 Самые шокирующие гипотезы 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 06.00 Смешанные единоборства. Опе FC. Прямая трансляция из Таиланда
- 07.30 Новости
- 07.35 Все на Матч! Прямой эфир
- 10.00 **КОМАНДА МАТЧ** 0+
- 10.30 Хоккей. OLIMPBET ВХЛ — Кубок Шелкового пути. Русская классика. Югра (Ханты-Мансийск) — АКМ (Тульская область). Прямая трансляция из Ханты-Мансийска
- 13.30 Новости
- 13.35 Все на Матч! Прямой эфир
- 14.25 Футбол. Суперлига. Женщины. ЦСКА — Локомотив (Москва). Прямая трансляция
- 16.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 6+
- 17.00 Новости
- 17.05 Все на Матч! Прямой эфир
- 17.55 Хоккей. Международный турнир Лига Ставок Кубок Будущего. Россия (U20) — Белоруссия (U20). Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
- 20.15 Все на Матч! Прямой эфир
- 20.25 Футбол. Чемпионат Германии. Боруссия (Дортмунд) — Бавария. Прямая трансляция
- 22.30 Все на Матч! Прямой эфир
- 22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Милан — Удинезе. Прямая трансляция
- 00.45 Все на Матч! Прямой эфир
- 01.25 Футбол. Чемпионат Бразилии. Америка Минейро — Атлетико Минейро. Прямая трансляция
- 03.30 Матч! Парад. Лучшие голы 6+
- 04.00 Смешанные единоборства. UFC. Жаилтон Алмейда против Деррика Люиса. Прямая трансляция из Бразилии

театральная афиша

Творческое объединение Владимира Вексельмана
Российский национальный музей музыки. Музей-усадьба Ф. И. Шляпина.
Белый зал. Новинский бул., 25–27.
© (495) 605-65-15 (доп. 1166, 1168), © (915) 168-07-14.
4/XI веч. В рамках акции «Ночь искусств». Вечер романсов русских композиторов. Чайковский, Рахманинов, Римский-Кор-

саков и др. Вера Рыжова (сопрано), Дарья Беликова (сопрано), Дмитрий Остапченко (тенор), Мария Шкалевич (фортепиано).
Дом-музей М. Н. Ермоловой (филиал Государственного центрального театрального музея имени А. А. Бахрушина). Белый зал.
Тверской бул., 11. © (915) 168-07-14.
28/Х в 17 ч. «Неизвестный Пушкин». Алексей Казаков (художественное слово).

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 Наше все [S] 12+
11.05 ПроУют [S] 0+
12.00 Новости с субтитрами
12.15 Империя: Петр I [S] 12+
13.50 Империя: Анна Иоанновна [S] 12+
14.55 **НАЧАЛЬНИК РАЗВЕДКИ** [S] 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.20 Михаил Задорнов: вся жизнь. Часть 6-я [S] 16+
19.15 Эксклюзив с Дмитрием Борисовым 16+
20.05 Кто хочет стать миллионером? 12+
21.00 Время
21.35 **ТРОЦКИЙ** [S] 16+
22.35 Большой. Сезон [S] 12+
00.35, 01.20, 02.05, 02.50, 03.35, 04.25, 05.10 Подкаст.Лаб 16+

ДОВЕРИЕ

06.05 Мой район. Навигатор 16+
06.20 Мой район. Энциклопедия. Автомобиль Москвич 12+
06.45 Мой район. Навигатор 16+
06.55 Мой район. Энциклопедия. Я шагаю по Москве 12+
07.20 Мой район. Навигатор 16+
07.30 Мой район. Энциклопедия. Вам и не снилось... 12+
07.50 Мой район. Навигатор 16+
08.00 Юмор на все времена 12+
08.50 Тайны души 12+
09.15 **ТИМУР И ЕГО КОМАНДА** (СССР, 1940) 0+

06.05 **ШАХ КОРОЛЕВЕ БРИЛЛИАНТОВ** (СССР, 1973) 12+
12.10 Раскрывая тайны звезд 12+
13.00 **СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ** 12+
15.30 **СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ** 12+
17.05 **ДВОЙНОЙ КАПКАН** (СССР, 1985) 12+
19.25 **ПРОФЕССИЯ — СЛЕДОВАТЕЛЬ** 12+
00.55 Мой район. Навигатор 16+
01.10 Раскрывая тайны звезд 12+
01.55 Мой район. Энциклопедия. 5 мест для пикников 12+
02.05 Мой район. Навигатор 16+
02.15 Юмор на все времена 12+
03.00 Мой район. Навигатор 16+
03.10 Мой район. Энциклопедия. Салат Оливье 12+
03.35 Мой район. Энциклопедия. Московская реставрация 12+
04.05 Мой район. Энциклопедия. Я шагаю по Москве 12+
04.25 Мой район. Энциклопедия. Самые необычные арки Москвы 12+
04.35 Мой район. Энциклопедия. Москва 02 12+
05.05 Мой район. Навигатор 16+

РОССИЯ 1

06.15 **ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ** (Россия, 2019) 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
11.40 Большие перемены
12.40 **ВСЕМ ПО 50** 12+
17.00 Вести
17.50 Песни от всей души. Вечернее шоу Андрея Малахова 12+
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+
01.30 **ДЕМОН РЕВОЛЮЦИИ** 16+ 1915 год. Европа охвачена огнем Первой мировой войны. Один из главных идеологов русской революции, политический эмигрант и авантюрист Александр Парвус проводит переговоры с министром иностранных дел Германии. С этого начинается история, которая расскажет не только о жизни этого незаурядного человека и его роли в исторических событиях, завершившихся в октябре 1917 года. Парвус получит от немецкого правительства деньги, которые должны будут пойти на революцию в России. Для того чтобы воплотить свой план в жизнь, он делает ставку на Владимира Ленина. Парвус считал, что сможет контролировать лидера большевиков, но ошибся...

НТВ

04.45 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+
06.30 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+
11.55 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 Зейналовой
20.20 Оригинальное музыкальное шоу «Аватар» [S] 12+
23.10 Звезды сошлись 16+
00.40 Основано на реальных событиях 16+
02.35 **СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА** [S] 16+ Татьяна не верит, что ее отец причастен к преступлению. Тихон, которого Константин спрятал в заброшенной рыбацкой деревне, решает собрать свою банду и устроить очную ставку. Таня снимает свою «маскировку», и ее узнают люди Артура...

ТВ ЦЕНТР

04.30 **ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН** (СССР, 1979) 0+
06.40 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА** (СССР, 1980) 0+
10.15 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ** (СССР, 1981) 0+
11.30 События
11.45 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ** (СССР, 1981) 0+
13.35 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. СОКРОВИЩА АГРЫ** (СССР, 1983) 0+
16.40 Назад в СССР. Юмор — дело серьезно 16+
17.30 Наша смешная жизнь 16+
18.20 **СУДЬБА ПО КНИГЕ ПЕРЕМЕН** 12+
22.00 События
22.15 **СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ** 12+
01.25 Петровка, 38 16+
01.35 10 самых... Звездные врунишки 16+
02.00 Слушай, Ленинград, я тебе спую... 16+
02.55 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ** (СССР, 1981) 0+

ДОМАШНИЙ

06.30 Эффект Матроны 16+
06.45 **ТЕНЬ ПРОШЛОГО** 16+
10.15 Уют за 15 минут 16+
10.30 **СЛЕЗЫ ОСУШИТ ВЕТЕР** 16+
14.50 **ОСТАВЛЕННОЕ СЕРДЦЕ** 16+ Все меняется в жизни одинокой учительницы музыки Нины, когда ее сына Кирилла обвиняют в поджоге машины бизнесмена Игоря Самойлова. На помощь Нине приходит адвокат, отец одной из учениц. Борис давно и безответно в нее влюблен. Он выясняет, что преступление совершил парень, очень похожий на Кирилла. Тогда Нина понимает, что это может быть только один человек — восемнадцать лет назад она оставила в род-деме одного из близнецов, который родился с пороком сердца. Муж и мать Нины настояли, чтобы она отказалась от больного малыша. Поняв, что сын жив, она поклялась найти и вымолить у него прощенье. Однако найденный сын не рад появлению в его жизни новой мамы: он считает своей матерью совсем другую женщину и не может простить Нине предательство...

19.00 **ЯРКОЕ ПЛАМЯ** 16+
22.50 Твой Домашний доктор 16+
23.05 **МОЖЕШЬ МНЕ ВЕРИТЬ** 16+
02.30 6 кадров 16+
02.50 Эффект Матроны 16+
04.30 **СКАРЛЕТТ** (США, 1994) 16+

РОССИЯ К

06.30 **МУЛЬТФИЛЬМЫ**
06.50, 21.50 **ТИХИЙ ДОН** (СССР, 1957)



08.45 Первые в мире. Атомная подводная лодка Владимира Перегудова
09.00 **ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ** (СССР, 1960)
10.25 Неизвестные маршруты России. Тюменская область. Тобольск: земля Прошлого и Будущего
11.05 Игра в бисер с Игорем Волгиным. Александр Островский. Волки и овцы
11.45 Открытие фестиваля Москва встречает друзей в ММДМ
13.00 Страна птиц. Песни розового скворца
13.40 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский Ковальчук
14.30 Кино о кино. Дело № 306. Рождение детектива. Авторский фильм Александра Казакевича
15.10, 00.25 **ДЕЛО № 306** (СССР, 1956)
16.25 Три минуты тишины
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
17.10 Пешком... Москва архитектора Клейна
17.40 Линия жизни. Ансамбль Дмитрия Покровского
18.35 Остаться русскими! Русская гимназия в Париже
19.30 Новости культуры
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским
20.25 Отцы и дети. Егор Кончаловский
20.55 Романтика романа. Песни Александра Зацепина
23.40 Три минуты тишины
23.45 Страна птиц. Песни розового скворца
01.40 Кино о кино. Дело № 306. Рождение детектива. Авторский фильм Александра Казакевича
02.25 **МУЛЬТФИЛЬМЫ**

СТС

06.00 Ералаш 6+
07.00 **ОТЕЛ У ОВЕЧЕК** 0+
07.30 **ДЕТЕКТИВ ФИННИК** 0+
08.00, 10.00, 11.00 Шоу Уральские пельмени 16+
09.00 Рогов в деле 16+
10.30 Уральские умельцы 16+
11.05 **ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!** 16+
13.20 **ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК** (Германия — Швейцария, 2022) 0+
15.35 **ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ МОРИС** 6+
17.25 **КОТЫ ЭРМИТАЖА** 6+
19.05 **ЛУКА** 6+
21.00 **МСТИТЕЛИ. ФИНАЛ** (США, 2019) 16+ Режиссеры: Энтони Руссо, Джо Руссо В ролях: Роберт Дауни мл., Крис Эванс, Марк Руффало, Крис Хемсворт, Скарлетт Йоханссон, Бри Ларсон и др. Оставшиеся в живых члены команды Мстителей и их союзники должны разработать новый план, который поможет противостоять разрушительным действиям могущественного титана Таноса...
00.40 **НА ГРАНИ** (США, 2012) 16+
02.25 **ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА** (Россия, 2018) 12+
05.10 6 кадров 16+
05.20 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
05.50 Ералаш 0+

ЗВЕЗДА

06.00 **СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ** (СССР, 1976) 12+
08.00 **ДЕМИДОВЫ** (СССР, 1983) 12+
09.00 Новости дня 16+
09.15 **ДЕМИДОВЫ** (СССР, 1983) 12+
11.40 Новороссия 16+
13.00 Новости дня 16+
13.15 Новороссия 16+
15.35 История военной разведки 16+
19.00 Новости дня 16+
19.15 **ОПЕРАЦИЯ ГОРГОНА** 16+
23.15 **ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА** (СССР, 1981) 12+
00.55 **ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН** (СССР, 1972) 12+
02.20 **СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ** (СССР, 1976) 12+
04.00 **БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО** (СССР, 1946) 12+

ТВ-3

06.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
07.45 Секреты здоровья 16+
08.00 Вкусно с Ляйсан 16+
08.30 Новый день 12+
09.00 Шоу. Дороже денег 16+
10.00 Хорошие новости с Василисой Володиной 16+
10.30 Последний герой 16+
12.00 **ЛЕСНИК** 16+
13.00 **ЛЕСНИК** 16+
14.15 **ЛЕСНИК** 16+
15.15 **ЛЕСНИК** 16+
16.15 **ЛЕСНИК** 16+
17.15 **ЛЕСНИК** 16+
18.15 **ЛЕСНИК** 16+
19.15 **ЛЕСНИК** 16+
20.15 **ЛЕСНИК** 16+
21.15 **ЛЕСНИК** 16+
22.15 **ЛЕСНИК** 16+
23.15 **ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО** (Франция — Италия, 2011) 16+
01.45 Места Силы 16+
04.00 Вокруг Света 16+
05.15 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+

СТС

06.00 Смешанные единоборства. UFC. Жаилтон Алмейда против Деррика Льюиса
07.00 Новости
07.05 Все на Матч! Прямой эфир
10.00 Лига героев 12+
11.05 Универсиада. 10 лет спустя 12+
12.00 Все на Матч! Прямой эфир
12.50 Новости
12.55 Хоккей 3x3. Международный турнир Лига Ставок Кубок Будущего. Россия (U20) — Казахстан (U20)
13.30 Все на Матч! Прямой эфир
13.35 Хоккей 3x3. Международный турнир Лига Ставок Кубок Будущего. Россия (U18) — Белоруссия (U20)
14.10 Все на Матч! Прямой эфир
14.15 Хоккей 3x3. Международный турнир Лига Ставок Кубок Будущего. Финал Матч за 3-е место
14.50 Все на Матч! Прямой эфир
14.55 Хоккей 3x3. Международный турнир Лига Ставок Кубок Будущего. Финал Матч за 3-е место
15.40 Все на Матч! Прямой эфир
15.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Зенит (Санкт-Петербург) — УНИКС (Казань)
17.55, 02.30 Новости
18.00 Все на Матч! Прямой эфир
18.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Локомотив (Москва) — Спартак (Москва)
21.45 Все на Матч! Прямой эфир
22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Фиорентина — Ювентус
00.45 Футбол. Чемпионат Бразилии. Форталеза — Фламенго

г. Москва, ст. м. «Китай-город», ул. Маросейка, д. 9/2, стр. 1, т. 8 (495) 128-19-07, 8 (800) 100-81-75. Скидка на круизы 2024 г.

ТЕПЛОХОДЫ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» И «РОДНАЯ РУСЬ»

26.04.2024—28.04.2024 «ВЕСНА ИДЕТ! ВЕСНЕ ДОРОГУ!» от 12 999 Р.
01.05.2024—15.05.2024 «ЗДЕСЬ И БЕЛАЯ, И ВЯТКА, И ПЛАНЕТА АРКАИМ» от 95 599 Р. МОСКВА — ГОРОДЕЦ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — СВЯНСК — ЕЛАБУГА (МАМАДЫШ) — А-ТУР-АГДЕЛЬ — УФА — АРКАИМ — КАЗАНЬ — ЧЕБОКСАРЫ (ЙОШКАР-ОЛА) — ЧАЛОВСКОЕ — ЯРОСЛАВЛЬ — МОСКВА
18.05.2024—05.06.2024 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» от 107 899 Р. МОСКВА — ГОРЬКИ — О. ВАЛААМ — О. КОНЕВЕЦ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — КР. ОРЕШЕК — СТ. ЛАДОГА — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ — МЫШКИНИ — МОСКВА
21.06.2024—03.07.2024 «СЕВЕРНЫЕ ПИЛГРИМЫ» от 86 799 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТ. ЛАДОГА (ТИХВИН) — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — БЕЛОМОРСК (Г. ВОТТОВААРА) — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ — СВЯРЬСТРОЙ — О. ВАЛААМ — О. КОНЕВЕЦ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
03.07.2024—16.07.2024 «НА БЕЛОМ МОРЕ, К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ» от 60 799 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — КР. ОРЕШЕК — КИЖИ — СОСНОВЕЦ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — ПОВЕНЕЦ — СВЯРЬСТРОЙ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
14.07.2024—26.07.2024 «АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ» от 94 099 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТ. ЛАДОГА — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ — СВЯРЬСТРОЙ — О. ВАЛААМ — О. КОНЕВЕЦ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
22.07.2024—05.08.2024 «ВОТЧИНА СТРОГАНОВЫХ» от 57 599 Р. МОСКВА — НИЖНИЙ НОВГОРОД — ЧЕБОКСАРЫ (ЙОШКАР-ОЛА) — ЕЛАБУГА — ЧАЙКОВСКИЙ (ВОТКИНСК) — ПЕРЬ (УРАЛЬСКИЙ ИЕРУСАЛИМ) — БЕРЗНИКИ (УСОЛЬЕ — СОЛИКАМСК / ЧЕРДЫНЬ) — КАЗАНЬ — МАКАРЬЕВО — ТУЛАЕВ — МОСКВА
24.07.2024—10.08.2024 «АРХАНГЕЛЬСК — МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 108 299 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — КР. ОРЕШЕК — СТ. ЛАДОГА — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — О. КИЖИ — Г. ОНЕГА — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ (Г. ВОТТОВААРА) — ПЕТРОВЗВОДСК (В. КИВАЧ) — МОСКВА
18.10.2024—29.10.2024 «ЛИНКОР ПЕТРА И КАЗАНОВ ДОРОГА» от 50 999 Р. А-ТУР — МОСКВА — ТУЛА — ЯСНЯЯ ПОЛНА — ВОРОНЕЖ — КОСТОМАРОВО — ПАВЛОВСК — КАЛАШ-НА-ДОНУ — ПЯТИМОРСК — НА ТЖ. ВОЛГОГРАД — КВАЛЬСКОЕ — ТОЛЬАТТИ — СВЯНСК — НИЖНИЙ НОВГОРОД — КОСТОМА — МОСКВА (САКС 5000 Р)

СО СКИДКОЙ ДО 17% + АКЦИЯ «ОТЛИЧНАЯ ЦЕНА 2024» Действительно при наличии мест. Реклама

ВЕЛИКОГО
ПОЛКОВОДЦА, ГЕРОЯ
ГРАЖДАНСКОЙ
И ВЕЛИКОЙ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙН
СЕМЕНА БУДЕННОГО
НЕ СТАЛО РОВНО
ПОЛВЕКА НАЗАД,
26 ОКТЯБРЯ.
О СОЗДАТЕЛЕ
ЛЕГЕНДАРНОЙ КОННОЙ
АРМИИ РККА «ВМ»
ПОГОВОРИЛА С ЕГО
ВНУКОМ

Семен Михайлович сердечно любил своих детей и внуков. Сегодня потомки бережно хранят память о знаменитом отце и дедушке. «Вечерка» вспоминает о том, каким был легендарный маршал в личной жизни, вместе с его внуком Алексеем Буденным (на фото внизу).

Алексей Сергеевич, правда, что ваш дедушка был глубоко погружен в воспитание детей и внуков?

Он был очень разносторонний человек, к своим детям относился с огромным вниманием и дал им то, чего сам не получил в детстве. Все дети занимались спортом, учили иностранные языки, получили хорошее образование. Мой отец Сергей стал военным, его сестра Нина — журналистом. Младший сын Михаил работал во внешней торговле. И внукам Семен Михайлович дал, конечно, многое. Мы были долгожданные, и дети, и внуки, ведь семья у него сложилась довольно поздно.

А любовь к лошадям тоже передавалась от деда?

Конечно, я ездил на лошади лет с пяти. Первый мой конь был пони Петушок. Он был достаточно злым существом, я узнал, что лошади иногда кусаются довольно сильно (смеется), но мы нашли с ним общий язык.

Ваши родители много работали, и вы до 14 лет жили в доме дедушки. Каким он вам запомнился?

Я подчеркнул бы его солдатскую выправку, которую он сохранил до преклонных лет. В его биографии было такое количество сражений, что привычка всегда быть готовым выступить на боевое задание сохранилась на всю жизнь. Он всегда был полностью одет и собран. Его верхняя военная одежда висела на крючках в прихожей, сапоги были начи-



Буденный принимает парад на Красной площади 7 ноября 1947 года

С уважением к противнику

щены, и походный несессер стоял наготове. Но у него всегда находилось время и для внуков, он великолепно рассказывал истории.

Поделитесь?

Совсем недавно мы поздравляли с 85-летием Ансамбль имени

Александрова. Но есть важное уточнение: на самом деле ансамблю не 85, а 100 лет. В 1923 году в Москву прибыл великий оперный певец Федор Шаляпин, он очень хотел познакомиться с Буденным. А Буденный тогда жил в вагоне, время было такое. Там его навещал Шаляпин, и там же состоялось большое выступление солдат Первой конной армии — несколько человек с народными инструментами исполнили композиции,

которые сами и сочинили. Шаляпин внимательно слушал, тихонько подпевал. Потом сказал: из этих музыкантов может вырасти серьезный коллектив. И через несколько лет коллектив превратился в ансамбль песни и пляски.

Я слышала, что Семен Михайлович был очень разносторонним человеком.

Он родился в станице Платовской, где кроме русских жили украинцы, немцы,

Кавалерия Буденного сыграла важную роль при взятии Берлина

калмыки, — он выучился говорить на языках этих народов. С раннего детства был заводилой, командиром. Участвовал и в кулачных боях втроем против десятых, играл на гармошке. Там же, на Дону, выучился джигитовке, кузнечному делу.

Подготовила
Дарья Завгородняя nedelya@vm.ru

Та, которой мы гордились

На прошлой неделе на 60-м году жизни не стало Анфисы Резцовой — советской биатлонистки и лыжницы. Она носила звание двукратной олимпийской чемпионки по биатлону и олимпийской чемпионки по лыжным гонкам.

Друзья и близкие до сих пор не могут поверить в эту невосполнимую утрату, ведь Анфиса Резцова всегда была жизнерадостным человеком. «Вечерка» связалась с ее товарищем по сборной, двукратным олимпийским чемпионом и двукратным чемпионом мира по биатлону Сергеем Чепиковым. — Я долгое время был с Анфисой в одной команде, она поражала меня своим талантом и трудолюбием. Все делала с неустойчивым задором, энергией.

Она была очень добродушным человеком, всегда поддерживала товарищей по команде, была настоящим лидером. Я соболезную всему нашему лыжному и биатлонному сообществу, ее близким, детям. Надеюсь, что в нашей стране всегда будут продолжатели ее мировых достижений. Спортивный путь Анфисы Резцовой начался вовсе не с увлечения лыжным спортом. В детстве она занялась художественной гимнастикой, но через год поняла, что это «не ее». А в пятом классе родители подарили Анфисе лыжи... Так из секции лыжных гонок спортивной школы она попала в юношескую сборную, где начался ее путь на Олимп.

В 20 лет, в статусе одного из лидеров, Анфиса Резцова оказывается в заявке сборной СССР. Именно ей тренеры доверили бежать последний этап эстафетной гонки, и молодая спортсменка не подвела — вырвала золото у немцев и норвежцев. До зимней Олимпиады в Калгари Анфиса выигрывает еще и золото чемпионата мира. А на Олимпиаде 1988 года — серебро.

После триумфа в Канаде лыжница берет паузу. В жизни Анфисы Резцовой происходит радостное событие — она становится мамой. Однако рождение дочери не помешало спортсменке вернуться в спорт. Она решила рискнуть и по-

УТРАТА

пробовать себя в биатлоне, и снова Резцова покорила пьедесталы. Уже через год она побеждает в зачете Кубка мира! А в 1992 году становится олимпийской чемпионкой во втором виде спорта, чего до нее не смог сделать никто в мире! Высокое звание она подтверждает на Олимпиаде в Лиллехаммере, где выигрывает свое третье золото.

После рождения второй дочери спортсменка возвращается в лыжные гонки. В 1999 году Резцова стала чемпионкой мира!

Почти всю жизнь спортсменка прожила в Химках. Там ее знал и стар и млад. Ее не просто уважали, перед ней преклонялись. И она ценила народную любовь, потому что это было самой большой наградой и признанием.

Дмитрий Плотников
nedelya@vm.ru



Российская биатлонистка и лыжница Анфиса Резцова, 1998 год

ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ, КАК ВЫЯСНИЛИ ШОТЛАНДСКИЕ УЧЕНЫЕ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ГЛАЗГО, МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ. ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ, ИЛИ ЭТО ОЧЕРЕДНОЕ ГРОМКОЕ ОТКРЫТИЕ, «ВЕЧЕРКА» УЗНАЛА У ЭКСПЕРТОВ



Никита Миронов
nedelya@vm.ru

Это открытие говорит о том, что некоторые люди могут быть предрасположены к счастью генетически. Мало того, человек может быть счастлив, просто унаследовав этот ген от родителей, абсолютно не нуждаясь ни в роскошных яхтах, ни в круглой сумме на банковском счету, чтобы ощутить себя по-настоящему счастливым.

Грянула сенсация

Так как же ученым удалось выяснить, почему одни менее счастливы, а другим для этого не нужно прилагать особых усилий? Началось все, конечно же, с эксперимента. В нем приняли участие более 222 тысяч человек в возрасте от 9 до 83 лет. Сначала ученые собрали образцы слюны у всех участников и провели генное типирование образцов. Такой способ помог оценить индивидуальные особенности каждого участника исследования. Вторым этапом стало проведение магнитно-резонансной томографии (МРТ) головного мозга участников. Вот тут-то и грянула сенсация. В ходе исследования выяснилось, что некоторые части мозга связаны с генетической предрасположенностью к счастью. Внимание ученых привлекли особые области мозга — *ventral pallidum* и прилегающее ядро. Они являются важнейшими центрами системы вознаграждения человека. Речь идет о комплексе структур нервной системы, который регулирует поведение, снабжая человека чувством удовольствия и положительными эмоциями за успешно совершенное действие или принятое решение. А процессы, лежащие

Счастье по наследству



Ощущение счастья, точнее, количество рецепторов, воспринимающих гормоны радости, человек может унаследовать от своих родителей

в основе активности этих областей мозга, наследуются генетически, — добавляют ученые. Дальше — больше: была обнаружена связь между чувством счастья и наличием предков из Азии, Африки и Испании. Оказалось, что потомки представителей

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Гарвардский университет США вот уже 85 лет подряд ведет исследования на тему счастья. С 2005 года работу возглавляет профессор психиатрии Гарварда Роберт Уолдинджер. Ученый выявил два вида счастья: первое — сиюминутное, когда человеку должно быть хорошо здесь и сейчас — он буквально наслаждается жизнью. Второе счастье — длительное. Оно возникает, когда человек понимает: в его жизни есть смысл и то, что он делает в течение жизни, соответствует его ценностям. Для человека, согласно исследованиям профессора, важны оба вида счастья.

этих народностей менее склонны наследовать предрасположенность к счастью. О как!

Правы, но наполовину

Зухра Павлова (на фото), врач-эндокринолог Университетской клиники МГУ, кандидат медицинских наук, поясняет: — С одной стороны, наше настроение зависит от уровня так называемых гормонов счастья — серотонина, дофамина и окситоцина. С другой стороны, имеет значение еще и число рецепторов, при помощи которых гормоны радости воздействуют на клетки нашего тела. А количество рецепторов, в свою очередь, зависит от генетических особенностей человека. Что получается? Шотландские ученые как минимум наполовину правы. При этом, по словам эксперта, часть серотониновых и дофаминовых рецепторов исчезает в процессе старения. Именно поэтому пожилые люди часто пребывают в подавленном настроении.



Гормоны радости

А что делать тем, кто все-таки не унаследовал «ген счастья» или с возрастом «растерял» те самые рецепторы, необходимые для ощущения счастья? По мнению Зухры Павловой, чтобы пребывать в хорошем расположении духа, вовсе не обязательно наследовать этот ген. Это можно сделать и доступными каждому способами. — Чтобы повысить уровень дофамина, ешьте продукты, содержащие тирозин. Этой аминокислоты много в молочных продуктах. Особенно в сыре, — пояснила врач. — Также много тирозина содержится в красном мясе и бобовых. Тирозин — предшественник дофамина в организме, — поясняет эксперт. — Стимулировать выработку серотонина помогает триптофан. Его много в белковых продуктах, особенно в индейке, а также бананах, орехах. Чтобы серотонин вырабатывался в достаточном количестве, нужны еще и витамины группы В6 — они содержатся в зла-

ках и орехах, В9 — их много в зеленых овощах, горошке и фасоли. Также необходим цинк — им богаты морепродукты, семена и бобовые, — подвела итог Зухра Павлова. Выработке гормонов счастья помогают и правильные привычки. — Больше гуляйте, причем желательно в солнечные дни. Выработка серотонина усиливается под действием ультрафиолетовых лучей, — пояснила врач. По ее словам, хорошо помогают и занятия спортом. Дело в том, что физические упражнения — определенный стресс для организма, и чтобы справиться с ним, наш организм начинает вырабатывать все три гормона счастья. — Если хотите быть счастливым, занимайтесь любимым делом — рисуйте, пойте, играйте на музыкальных инструментах. Любимое дело стимулирует выработку дофамина даже сильнее, чем вкусная еда, — рассказала Зухра Павлова. — А еще очень полезно влюбляться. У влюбленных уровень гормонов счастья зашкаливает! Врач также советует изредка баловать себя сладким. При

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Ирина Хвингия
клинический
нейропсихолог

Счастье, без сомнения, процесс физиологический. Да, он зависит от уровня определенных гормонов. Но не нужно забывать и о глубинных структурах мозга, о нейронных связях. Простой пример. Человек нормально, по восемь часов спит, но постоянно просыпается невыспавшимся. Вполне возможно, что у него недоразвиты подкорковые структуры головного мозга. Что делать? Обратиться к специалисту — нейропсихологу. Он должен понять, в чем заключается причина вашего плохого настроения — она психологическая или физиологическая. Если физиологическая, то назначаются медицинские препараты — их спектр весьма широк. Если убрать психологическую или физиологическую причину несчастья, то счастье придет само собой!

Я так изучаю

поступлении в организм глюкозы вырабатывается гормон инсулин, который, в свою очередь, усиливает синтез серотонина. Не зря во время стресса многих тянет к сладкому. — Выработке окситоцина — еще одного «гормона счастья» способствуют посиделки за чашкой чая или кофе, потому что в этих напитках содержатся кофеин и танины. Неудивительно, что беседы за чашкой кофе обычно более доверительны, — пояснила врач.

СПРАВКА

Слово «счастье» произошло от двух праславянских корней — «хороший» и «часть». Условный перевод — «хороший удел». В науке «счастье» — это «состояние, соответствующее наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего призвания и самореализации».

ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ВСТРЕЧАЕТСЯ У КАЖДОГО ТРЕТЬЕГО ЧЕЛОВЕКА В МИРЕ. В ЧЕМ ЕГО ПРИЧИНЫ? КАК ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗОВАТЬ, РАССКАЗЫВАЕТ ЭКСПЕРТ

Пусть сердце не тревожит

Чаще всего повышенное артериальное давление наблюдается у гипертоников. А гипертония, в свою очередь, имеет либо наследственный характер, либо развивается на фоне эндокринных заболеваний, хронических заболеваний почек, патологии кровеносных сосудов и многих других болячек, поясняет эксперт.

— Кроме того, прием некоторых лекарственных препаратов — гормональных противозачаточных средств, кортикостероидов и других тоже может стать причиной развития вторичной артериальной гипертонии, — рассказывает врач-кардиолог, кандидат медицинских наук, член Российского кардиологического общества и Европейского общества кардиологов Этери Колесник. — Если повышение артериального

давления приобретает систематический характер и повторяется неоднократно, нужно поскорее обратиться к врачу.

А что же делать, чтобы риск повышения артериального давления снизить?

Есть несколько простых, но эффективных рекомендаций, говорит доктор. Первая — следите за своим весом. Поправились — худейте!

— Потеря каждых пяти килограммов лишнего веса может способствовать снижению показателей на 2–10 миллиметра ртутного столба, — рассказывает Этери Колесник.

Второй совет — побольше двигайтесь.

— Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, взрослые люди в возрасте от 18 до 64 лет должны уделять физической нагрузке не менее 150 минут в неделю. Для людей старше 65 лет эти рекомендации также сохраняются. Только упражнения должны быть посильными и соответствовать физическим возможностям. Третье — следите за

Давление и пульс — это два важных показателя здоровья человека



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

питанием. Ешьте только то, что принесет пользу вашему организму.

— Большое количество животных жиров, которые содержатся в сливочном масле, сметане, сыре, колбасе, жирном мясе, повышают уровень холестерина в крови. Это может привести к образованию атеросклеротических бляшек, сужающих просвет кровеносных сосудов, — пояснила Этери Колесник. — Малое количество фруктов и овощей в рационе также может влиять на риск развития повышенного артериального давления. Поэтому в питании нужно делать упор на продукты растительного происхождения — один из основных источников солей калия и магния. Ведь их дефицит приводит к нарушению солевого баланса и повышению артериального давления. Еще один совет — меньше соли.

— Регулярное употребление в пищу свыше 9–12 граммов поваренной соли в сутки

СПРАВКА

Нормальным считается такое давление, которое находится в диапазоне 120–130 систолическое (верхнее) и 80–84 диастолическое (нижнее). Повышенное артериальное давление — это давление от 130 до 140 систолическое и от 85 до 90 диастолическое. Таким образом, все значения выше 140/90 рассматриваются как артериальная гипертония, ее необходимо лечить, снижая давление ниже этого показателя. В идеале — до целевого уровня 120/80 мм.

приводит к повышению артериального давления. Уменьшение количества соли до 5 граммов в сутки снижает уровень артериального давления на 4–5 миллиметров, — пояснила врач.

А еще важно следить за своим эмоциональным состоянием.

— Отрицательное воздействие на организм может оказывать как затяжной стресс, так и кратковременные интенсивные эмоциональные переживания. Риск развития гипертонии может быть повышен у людей, склонных к резкой эмоциональной реакции на любые раздражающие факторы, — пояснила Этери Колесник.

Никита Миронов
nedelya@vm.ru

Высокое давление убивает вас каждый день** ЭТО НУЖНО ОСТАНОВИТЬ!

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ: «Последние три года страдаю от высокого давления. Все чаще давление подскакивает без причины, безумно болит голова, особенно ближе к вечеру. Места себе не могу найти. Уже не раз обращалась к врачам. Но через какое-то время давление опять растет. Не знаю, что делать, да и жить так тяжело и страшно. Подскажите, может есть что-то натуральное и работающее?» Евгений, 61 год

ОТВЕТ ЭКСПЕРТА: давление... при этом слове у тех, кто хоть раз столкнулся со скачками давления, неизменно начинает стучать в висках. Ну а те, кто живут с высоким и нестабильным давлением годами и даже десятилетиями, вынуждены перестраивать под это всю свою жизнь... диета, таблетки по часам, тонометр и никакие стрессов. Но ведь так жить нельзя!

*** ЗАПОМНИТЕ:** наши сосуды нуждаются в регулярном ремонте. Поэтому если давление высокое, надо не

только давление снижать, но и срочно реанимировать сосуды!

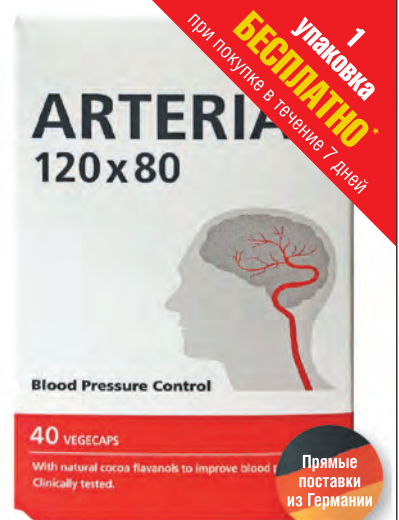
Немецкие ученые создали инновационный продукт **АРТЕРИАЛ** специально для поддержания давления в пределах возрастной нормы! Задача **АРТЕРИАЛА** не только стабилизировать давление, но и разобраться с причиной его повышения: состоянием сосудов и кровообращением. Главное действующее вещество **АРТЕРИАЛА** — флавонолы. Эти уникальные природные

вещества не только расслабляют и расширяют сосуды, делая их эластичными, но и помогают справиться с кальцинированными наростами. Кальций из-за плохой воды видится? Точно так же кальций откладывается в сосудах, делая их хрупкими и ломкими. Кроме того, флавонолы в **АРТЕРИАЛЕ** помогают уменьшать слипание клеток крови тромбоцитов и снижают уровень «плохого» холестерина, тем самым нормализуя кровоток.

А если сосуды и кровь в порядке, то:

- ✓ **НОРМАЛИЗУЕТСЯ** давление,
- ✓ **ПРОХОДЯТ** головные боли,
- ✓ **СНИЖАЕТСЯ** повышенное сердцебиение и нагрузка на сердце,
- ✓ **УЛУЧШАЕТСЯ** память, стрессоустойчивость, сон.

Хотите жить долго и счастливо? Возьмите давление под контроль вместе с немецким **АРТЕРИАЛОМ**.



Звоните по бесплатному номеру: 8 (800) 100-55-60
Код Вашего подарка **«ВМ-АРТЕРИАЛ»**

* При покупке 3-х упаковок. БАД. Необходима консультация специалиста. ** По статистике из открытых источников. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. I, ком. 28. СГР № RU.77.99.11.003.E.001508.04.19 от 18.04.2019 г. Акция действует с 01.11.2023 по 01.06.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА. *** АРТЕРИАЛ. Контроль давления. 40 вегикапсул. С натуральными флавонолами какао для нормализации давления. Клинически протестировано.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Тромб может оторваться

КОГДА В ОБЩЕНИИ С ДРУЗЬЯМИ И ЗНАКОМЫМИ ВОЗНИКАЕТ ТЕМА ВАРИКОЗА, ЧАСТО ВЫЯСНЯЕТСЯ, ЧТО МНОГИЕ ВОСПРИНИМАЮТ ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ КАК НЕЧТО ПРИВЫЧНОЕ И НЕ СТРАШНОЕ. НО ЭТО ДАЛЕКО НЕ ТАК. ВАРИКОЗ НЕПРЕДСКАЗУЕМ И КОВАРЕН

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, варикоз считается одной из самых опасных болезней нашего времени. Специалисты ВОЗ включили его в список болезней цивилизации.

Тревожная статистика дня

По мнению экспертов, ситуация, сложившаяся в России с распространением варикоза, не может не вызывать тревогу всех, кто так или иначе связан с этой проблемой. По данным Ассоциации флебологов страны, в настоящее время в России варикозом страдают 20 процентов мужчин и 40 процентов женщин, из которых у 15 процентов больных уже есть серьезные осложнения. Медиков немало тревожит тот факт, что каждый год число людей, страдающих варикозом, увеличивается на 2,5 процента. К сожалению, по оценке экспертов, этот рост происходит за счет тяжелых форм заболевания. В первую очередь в зону риска попадают люди в возрасте старше 40 лет. О существующих эффективных методах лечения и профилактики варикоза нам рассказал врач-флеболог, сердечно-сосудистый хирург Хачатур Кургинян.

Нарушается отток крови

Варикозное расширение вен является очень распространенной патологией, это заболевание заметно снижает качество жизни и вызывает опасные осложнения, — говорит врач-флеболог. — При варикозе нарушается нормальный отток крови, и она застаивается в венах, вызывая их расширение.

По словам эксперта, зачастую люди вовремя не обращаются за медицинской помощью, надеются на то, что болезнь сама пройдет. Это приводит к развитию опасных осложнений, которые создают угрозу не только здоровью, но и жизни. Например, к самым распространенным осложнениям варикоза относится тромбофлебит. При такой болезни тромбы закупоривают вены в ногах, и это ведет к серьезным последствиям. Тромбоз — самое грозное осложнение варикоза. Тромбы могут оторваться и попасть в кровоток, а потом в сердце и легочную артерию. Такое явление называется тромбоемболией и может вызвать остановку сердца.

Симптомы коварной болезни

Каковы основные симптомы варикоза? В первую очередь, это внешний вид сосудов: они выпирают и образуют узелки. Кроме того,

При ходьбе мышцы ног работают и помогают сосудам проталкивать кровь вверх

эти «узелки» — плотные и болезненные. Во-вторых, варикоз вызывает судороги, тяжесть в ногах, отеки ног в конце дня, так появляется устойчивое состояние болезни, называемое специалистами «беспокойными ногами». — Конечно, как только вы замечаете подобные симптомы, надо обращаться к врачу, — говорит Хачатур Кургинян. — Существуют и медикаментозные методы лечения, но они действуют только на ранних стадиях. На более поздних стадиях человеку может помочь только операция, которая предполагает удаление пораженной вены. К сожалению, наши люди любят лечиться таблетками или народными средствами и сильно боятся оперативного вмешательства, поэтому обращаются к врачу только в крайнем случае, когда болезнь запущена и появились серьезные осложнения.

КСТАТИ

Изменение образа жизни при варикозе значительно замедляет развитие болезни. Для этого необходимо делать упражнения умеренной интенсивности. Нужно также контролировать вес. Благодаря нормализации массы тела снижается нагрузка на сосуды и облегчается возврат крови по венам к сердцу. Нужно избавиться от вредных привычек. Отказ от курения и употребления спиртных напитков также улучшает состояние вен и работу клапанов.



Болезнь может привести к развитию опасных осложнений, которые создают угрозу не только здоровью, но и жизни

разрезов. Но медицинские технологии не стоят на месте, и сегодня появилось множество новых — щадящих — методов лечения этого заболевания. Среди них так называемый метод офисной хирургии, в основе которого лежит использование лазера и радиочастотных волн. При открытых операциях пациенты находятся в круглосуточном стационаре 7–10 дней под присмотром врачей.

Щадящие методы лечения

Сейчас большую часть операций можно выполнить без разреза, с помощью лазерных и радиочастотных методик, — говорит Хачатур Кургинян. — Поэтому теперь пациент не нуж-

дается в госпитализации и после операции сразу идет домой. Что же касается профилактики, то самый действенный способ не дать варикозу прогрессировать — это вести подвижный образ жизни. Если вы работаете в офисе, почаще вставайте и ходите, выполняйте упражнения для ступней или используйте специальные компрессионные гольфы, чулки. Не поднимайте тяжести, не сидите, подогнув ноги под себя или закинув ногу на ногу.

Побольше пейте воды, чтобы кровь не загустела, — рекомендует доктор. — Если ощущаете непривычные болезненные симптомы, обращайтесь сразу к врачу. Он осмотрит пациента и назначит ультразвуковое дуплексное сканирование. Этот метод позволяет выявить состояние сосудов пациента, оценить их структуру, функцию, проходимость поверхностных вен, состоятельность клапанов, а также определить направление и интенсивность кровотока.

Когда речь заходит о лечении варикоза, многие представляют себе сложные, болезненные процедуры. Это не так.

Сейчас больные вены «запаивают» с помощью лазерного луча, — говорит доктор. — Лазерная процедура — один из лучших вариантов лечения варикоза. В том числе и для пожилых людей. Малоинвазивные лазерные манипуляции с варикозными венами эффективны и дают желаемый результат.

Михаил Петров nedelya@vm.ru

Увозили на экстренную операцию

По словам доктора, ему самому не раз приходилось наблюдать, как человека, который просто пришел на прием, прямо из клиники увозила скорая помощь на экстренную операцию, так как существовала реальная угроза того, что найденный тромб может оторваться в любую минуту и тогда неизбежен летальный исход. На самом деле еще не так давно практически все операции, связанные с лечением варикоза, сопровождались большим количеством

Реклама. ООО «Варикоза нет»

ВАРИКОЗА НЕТ
КЛИНИКА ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ + УЗИ ФЛЕБОЛОГА ВЕН НОГ **990** р. 6200

ВЫГОДА от 25000 р.

5 ПРИЧИН ВЫЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ ЛАЗЕРОМ В НОЯБРЕ!*

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

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ!
8 (499) 490-20-20
4 клиники в Москве

варикозанет77.рф

*Акция действует при прохождении лазерного лечения. Срок акций с 01.10.23 по 30.11.23 г., подробности об организаторе, правилах проведения, кол-ве подарков, сроках, месте и порядке получения уточняйте по тел.: 8 (499) 490-20-20. Лич. ЛО41-01019-24/00306317 от 27.05.2016г., ЛО41-01167-59/00364692 от 22.09.2016г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Старость с комфортом

ОДИНОКАЯ И БЕДНАЯ СТАРОСТЬ — ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ СТРАХОВ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА. МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ БОЛЕЕ ОБЕСПЕЧЕННОЙ И КОМФОРТНОЙ? ОКАЗЫВАЕТСЯ, ДА

Практически все пожилые люди имеют собственное жилье. А квартира — особенно в Москве — это довольно весомый капитал. А значит, вы можете заключить договор ренты.

С точки зрения закона рента — это сделка. Одна из ее сторон получает имущество в рассрочку, а вторая — материальное вознаграждение или уход. А иногда — и уход, и материальное вознаграждение, — рассказывает юрист Московской коллегии адвокатов Денис Хлебородов.

Как правило, в роли получателя ренты выступают пожилые люди — владельцы недвижимости, у которых нет близких родственников и, как следствие, финансовой поддержки.

Для этих людей рента — дополнительный доход, который позволяет покупать продукты питания, одежду, обувь, лекарства, а также оплачивать услуги ЖКХ, — рассказывает эксперт. — Оплачивать ренту и оказывать услуги собственникам жилья могут и физические лица, и юридические — то есть компании. Как прави-

ло, рента выплачивается деньгами. Но некоторые ее виды предусматривают еще и нематериальное вознаграждение. Например, медицинский уход, помощь по дому, оказание разнообразных услуг или работ. Многие люди предпочитают именно такой вариант. Деньги — это, конечно, хорошо. Но если пожилому человеку трудно дойти в продуктовый магазин или аптеку, то, конечно, ему нужен еще и уход.

Важный нюанс

В данном случае, как пояснил Денис Хлебородов, речь идет уже о договоре пожизненного содержания с иждивением. — От других видов ренты он отличается тем, что рента получает не только финансовые выплаты.

Человеку, заключившему такой договор, также гарантируются забота и постоянный уход, — пояснил эксперт. — Платательщик недвижимости продуктами, лекарствами и одеждой. Это

прописано в пункте 1 статьи 602 Гражданского кодекса РФ.

В перечень обязательств также входит уборка квартиры, приготовление пищи, сопровождение на прогулках и медицинское обслуживание.

В любом случае, по словам Дениса Александровича, все эти моменты должны быть четко прописаны в договоре.

Недавняя история

Иногда случается, что родственники у человека есть, но помочь они, к сожалению, не могут.

— Моя младшая сестра живет в Якутии, и она тоже довольно пожилой человек, помогать мне не может. И ее дети — мои племянники и племянницы — тоже, поскольку живут в Якутии, — рассказывает жительница Ясенева Мария Кононенко. — Поэтому я и заключила договор ренты.

Пока мне все нравится. У меня есть помощница, которая ходит за продуктами и лекарствами, делает уборку и вообще меня всячески поддерживает. Это очень важно, когда рядом есть доброжелательный человек, с которым всегда можно поговорить.

Как рассказала Мария Устинова, компанию, в которую она обратилась, ей порекомендовала подруга.

Основные условия

Как пояснил Денис Хлебородов, минимальный размер платежа при пожизненном содержании с иждивением — два прожиточных минимума. Эта норма оговорена в Гражданском кодексе РФ, в статье 602, пункт 2.

— Договор ренты с пожизненным содержанием не позволяет платательщику — то есть тому, с кем владелец жилья заключил договор, — пользоваться недвижимостью, отчуждать, сдавать в залог или иным способом обременять это имущество, если нет письменного согласия получателя ренты с нотариальным завершением его

подписи, — пояснил Денис Хлебородов. — Если подобные действия проведены без согласия получателя ренты, он вправе через суд требовать признания недействительности отчуждения или обременения.

Если платательщик ренты нарушает права собственника или условия договора, получатель ренты может потребовать расторжения сделки с возвратом имущества либо выплатой выкупной стоимости недвижимости. Эта возможность оговорена в статье 605 Гражданского кодекса РФ.

Закключаем договор правильно

Как пояснил Денис Хлебородов, типовой формы договора ренты не существует.

— Но есть пункты, которые обязательно прописываются в документе, — уточнил эксперт. — Например, в договоре должны быть описание и характеристики жилой недвижимости — ее адрес, кадастровый номер, площадь, количество комнат и т.д.

Должен быть и пункт о способе оплаты, размере рентного платежа, графике и порядке выплаты.

— Если предусмотрены не только денежные выплаты, то в договоре должен быть перечень обязательных покупок, услуг или работ, — рассказывает эксперт. — Также обязательно оговаривается полная выкупная стоимость недвижимого имущества.

Перед заключением сделки сторонам следует тщательно все продумать и обсудить условия. Это поможет выявить дополнительные потребности и избежать трудностей в будущем.

— В частности, я бы рекомендовал указать в договоре ренты следующие моменты:

■ место проживания платательщика и получателя ренты — продолжит ли



Пожилые люди с благодарностью воспринимают помощь

СПРАВКА

При заключении договора очень важно соблюдать установленные российским законодательством правила и нормы. В данном случае от платательщика потребуются только паспорт. А вот получателю ренты дополнительно нужно предоставить:

- Единый жилищный документ.
- Выписку из домовой книги.
- Выписку из лицевого счета для получения сведений о задолженностях по коммунальным платежам.
- Нотариально заверенное согласие супруга получателя ренты на проведение сделки (если получатель ренты состоит в браке).

получатель ренты проживать в своей квартире, а также сможет ли платательщик переехать в нее — если, например, договор заключен с частным лицом, кто взялся вас содержать;

- правила наследования имущества, если рентополучатель переживет платательщика ренты;
- перечень существенных нарушений договора, каждое из которых может служить причиной его расторжения.

По мнению эксперта, главное для человека, который хочет заключить договор пожизненного содержания с иждивением, — найти надежную компанию.

— Это лучше, потому что компания, хоть и может заключить договор на частное лицо, будет заботиться о своем добром имени, — пояснил эксперт.

Борис Орлов
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

Платательщиком ренты по договорам является ООО «РЦ РЕНТА», ОГРН 1164027052705

8 (495) 227-37-30

Реклама

ДИЕТА ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖНА УЧИТЫВАТЬ ОСОБЕННОСТИ ИХ ЗДОРОВЬЯ И ВОЗРАСТНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. ЧТО ДОЛЖНО ВХОДИТЬ В МЕНЮ, А ЧЕГО НУЖНО ИЗБЕГАТЬ, «ВМ» УЗНАЛА У ЭКСПЕРТОВ

С возрастом пищевое поведение человека меняется. Любимые когда-то блюда кажутся невкусными, и наоборот, то, от чего раньше отказывался, хочется есть каждый день. И даже если это не так, возраст и здоровье становятся поводом для того, чтобы ограничить употребление одних продуктов и включить в ежедневный рацион другие. В пожилом возрасте в организме происходит ряд изменений, влияющих на процесс пищеварения и усвоение пищи, и важно учитывать эти особенности. Поэтому если в семье есть пожилой человек, меню для него должно быть особым, отличным от того, что входит в обычный рацион других членов семьи. Предпочтение нужно отдавать легкоусвояемой, богатой микро- и макроэлементами пище, советует эксперт портала телемедицинских консультаций Екатерина Курбатова.

— Основные принципы питания пожилых людей включают соблюдение энергетического баланса, избегание переедания, употребления большого количества жиров и углеводов, — объясняет эксперт. — Предпочтение нужно отдавать легким продуктам, таким как рыба и кисломолочные продукты, а от копченого мяса, сала, грибов и бобовых лучше отказаться, поскольку они долго перевариваются. Для снижения калорийности следует ограничить потребление животных жиров и углеводов, сахара, хлебобулочных изделий, консервированных продуктов и различных концентратов. При составлении рациона человека преклонного возраста нужно учитывать наличие у него тех или иных заболеваний, таких как артериальная гипертония, сахарный диабет, подагра, избыточный вес, комплектность и состояние жеватель-



Обычно в частных пансионатах представлено несколько меню

Меню особого значения

ного аппарата, добавляет диетолог Дарья Русакова. Норма потребления соли в сутки не должна превышать 5 граммов. То же самое касается сахара. Отказ от него уменьшит риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени,

в качестве полезных заменителей эксперт советует использовать сироп цикория, стевию и эритритол.

— Еще одна добавка, о которой обычно не задумываются, — рафинированный крахмал, который часто используют в пищевой промышленности для увеличения вязкости или вязкости продукта. Эта добавка повышает уровень инсулина, что приводит к развитию атеросклероза, нарушению гормонального баланса, ухудшению зрения, — предупреждает Дарья Русакова.

поджелудочной железы и других органов, а также снижает риск развития диабета. — Пожилым людям нужно не просто отказаться от сахара, но и исключить из рациона продукты, которые содержат добавленный сахар, например, промышленные фруктовые напитки, соки, соусы, маринады, мясные полуфабрикаты, — говорит Дарья Русакова.

таны с учетом потребностей пожилых людей, — советует врач-кардиолог, диетолог, терапевт, кандидат медицинских наук Наталья Полонова.

Нередко пожилые родители живут отдельно. И когда готовить еду самостоятельно им становится сложно, дети привозят им то, что купили в магазине или приготовили дома. В этом случае, отмечает врач, стоит учитывать, что готовить еду на неделю — не лучший вариант. У готовых продуктов есть определенный срок годности, и если съесть их после его истечения, можно получить отравление.

В целом, советует эксперт, при составлении рациона для пожилых людей стоит обратить внимание на меню, которое используют в пансионатах и лечебно-профилактических учреждениях. В него обычно входят блюда, стимулирующие моторику желудочно-кишечного тракта, с большим количеством клетчатки и жидкости. В рационе больных сахарным диабетом минимальное количество простых углеводов. А для людей, перенесших инфаркт или инсульт, меню включает блюда, максимально щадящие для пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Это протертая каша из овсяной или гречневой крупы, омлет из яичных белков, мягкий творог, запеканка из творога, паровые котлеты из курятины, вареная или запеченная рыба, отварная цветная капуста, компоты и кисели, кефир.

Но даже если обеспечить пожилого человека полезным питанием, он может просто забыть поесть, особенно если страдает деменцией. И приехав навестить родственника через несколько дней, вы видите, что он все это время голодал. Порой это приводит к трагическим последствиям. Избежать подобных ситуаций можно, определив своего родственника в пансионат для пожилых людей. Так можно быть уверенным, что он будет обеспечен сбалансированным пятиразовым питанием с учетом особенностей возраста и здоровья (пожилым дробное пита-

ние необходимо), к тому же там проследят, чтобы человек не забыл поесть. Обычно в частных пансионатах представлено несколько меню — основное (с низким содержанием соли, сахара и специй, без копченостей и жареного), диабетическое и специальное меню для маломобильных постояльцев, включающее протертую пищу. В рацион всегда включают сезонные овощи и фрукты. А по праздникам балуют чем-нибудь особенно вкусным. Ведь на то и праздник, чтобы ненадолго отступить от диеты. — Людям старшего поколения в небольших количествах и изредка можно многое. Главное — чтобы еда была свежеприготовленной. У пожилых людей мало радостей в жизни. Вкусная еда — одна из них, — добавила эксперт.

Елена Бодриенко
nedelya@vm.ru

КСТАТИ

Нормы хранения готовых блюд в холодильнике:

- салаты — 12 часов;
- блюда из картофеля — 24 часа;
- блюда из кабачков, брокколи, цветной капусты — 72 часа;
- мясные блюда без соуса — 24 часа;
- рыбные блюда — 24 часа;
- отварные яйца — 36 часов;
- супы — 2–5 дней;
- бобовые, кукуруза — 5–7 дней.



забота

**СЕТЬ ПАНСИОНАТОВ
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**



**НОМЕРА ДЛЯ
СЕМЕЙНЫХ ПАР**

По всем вопросам звоните:

+7 (495) 127-39-78

www.pansion-zabota.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

— Осенью и зимой у пожилых людей суставы болят чаще, чем летом, — рассказывает травматолог-ортопед, доктор медицинских наук Арби Назыров. — Причины этого могут быть самые разные — от резких перепадов атмосферного давления и возрастных изменений в опорно-двигательной системе до хронических болезней и последствий травм, полученных во время аварии или падения на скользкой дороге.

По словам эксперта, болевые ощущения появляются не столько из-за плохой погоды, сколько из-за перепадов атмосферного давления, которые всегда сопровождают смену погоды. Это сильно раздражает нервные окончания хрящевой поверхности суставов и рецепторов суставной сумки. Болевой синдром усиливают высокая влажность воздуха и перепады температуры. Из-за этого часто испытывают дискомфорт люди с болезнями опорно-двигательного аппарата. В первую очередь страдают поврежденные суставы и хрящевая ткань, воспаленные нервные окончания.

— Таким образом, болезненные ощущения, возникающие в суставах во время холодной погоды, являются признаком того, что с хрящевой тканью что-то случилось, — говорит врач. — Она играет большую роль в образовании синовиальной жидкости, которая защищает наши кости от трения во время движения. При высоком давлении хрящевая ткань быстро изнашивается или со временем исчезает вовсе. Это травмирует суставы, появляются воспаление и болевые ощущения.

Или другой пример. При возрастных нарушениях хрящ передает движения на нервные окончания и человек не может не испытывать боль. Как показывает практика, чаще всего от осенних и зимних обострений страдают те, у кого уже имеются различные болезни суставов из-за перенесенных в юности травм, малоподвижного образа жизни или по другой причине.

Еще одна причина — низкие температуры сгущают консистенцию суставной жидкости. Она плохо амортизирует нагрузки. Движения становятся скованными, вызывают дискомфорт и боль. А малоподвижный образ жизни усиливает проблему.

Без боли И СКОВАННОСТИ

ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ, КОГДА ПОГОДА МЕНЯЕТСЯ И НА УЛИЦЕ СТАНОВИТСЯ ХОЛОДНО, МНОГИЕ НАЧИНАЮТ ИСПЫТЫВАТЬ БОЛЬ В СУСТАВАХ. ЧТО ЭТО — МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ НЕВАЖНОЕ СОСТОЯНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ? ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТОМ «ВМ» ВЫЯСНЯЕМ, КАК ПОДДЕРЖАТЬ СУСТАВЫ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

— Занимайтесь умеренной физкультурой, — советует Арби Назыров. — Мало-подвижный образ жизни, а также длительное пребывание в сидячем положении приводят к застойным явлениям в суставах, ухуд-

переусердствовать. Чтобы суставы меньше болели осенью и зимой, следует также контролировать массу тела, напоминает эксперт.

Использование медицинских гаджетов может помочь предотвратить обострение различных заболеваний

шению кровообращения. Поэтому именно осенью и зимой нужно больше двигаться, проявлять высокую физическую активность. Нужно заниматься ходьбой, часто делать гимнастику. Не менее полезно также плавание. При этом важно не

СПРАВКА

Суставы соединяют кости человеческого организма, обеспечивая подвижность и гибкость скелета. Каждый сустав состоит из костных элементов, окруженных суставной капсулой, внутри которой находится суставная жидкость. Эта жидкость выполняет функцию смазки и питает хрящевую ткань. Суставы человека играют ключевую роль в его двигательной активности. Благодаря суставам человек может ходить, бегать, прыгать, сгибать и разгибать руки и ноги.

Чем больше вес, тем сильнее нагрузки на суставы нижних конечностей. Они болят чаще всего. Нужно также пересмотреть свой дневной рацион. Помогут поддерживать суставы в хорошем состоянии также продукты, в составе которых есть минералы и витамин С. Сбалансированное питание может помочь в решении многих проблем. Чтобы продлить нормальную работу суставов и позвоночника, нашему организму требуются витамины и полезные вещества. Поэтому в ежедневное меню следует добавить продукты, в которых есть эти самые витамины. Особенно нужно это людям, которых тревожит боль в суставах при смене погоды. Очень полезны, например, при артрозе желе и холодец. В их составе имеется коллаген, обеспечивающий прочность костей и хрящевой ткани.

— Употребляйте в достаточном количестве продукты,

заболевания, напоминает эксперт. Многие нарушения опорно-двигательного аппарата вначале не проявляют себя активно. Однако следует помнить о том, что любой дискомфорт в суставах является первым сигналом о нарушении или начале воспалительного процесса.

По словам доктора, болезни, вызванные воспалением в суставах, занимают очень большой перечень. Наиболее часто встречаются среди них остеоартрит, подагра, красная волчанка, туберкулез суставов и другие. Остеоартрит, например, поражает хрящ, кости и околоуставные ткани, подагра появляется из-за отложения кристаллов натрия, а красная волчанка поражает соединительную ткань и сосуды. Пораженные хрящевые ткани и больные суставы очень чувствительны к резким перепадам температуры. Различные травмы, приводящие к нарушению целостности тканей, также вызывают боль, которая может усилиться во время похолодания. Вывихи, переломы, растяжения связок тоже могут быть причиной боли под воздействием холода.

Нарушение обмена веществ ведет к потере подвижности, эластичности хряща. Например, при нехватке кальция организм начинает пополнять его запасы из костной ткани. Это тоже может вызвать дискомфорт.

Что нужно делать? Во-первых — повторяю, правильно питаться. Во-вторых — тепло одеваться. Одежда и обувь должны соответствовать погоде. Берегите ноги и колени, советует врач. Они более других органов страдают от низких температур. Теплая обувь защитит ваши суставы от холода. Старайтесь не падать. Скоро придут заморозки, тротуары покроются тонким слоем льда. Любое неосторожное движение может стать причиной травмы. Поэтому выбирайте обувь на рифленой

подошве, обходите опасные участки, будьте внимательны, двигайтесь аккуратно. Эти рекомендации не отличаются оригинальностью, говорит доктор, но они помогают избежать травм, а это главное. И тренируйте суставы. Специальный комплекс физических упражнений будет поддерживать ваши суставы. При отсутствии движения замедляется циркуляция крови и сустав не получает необходимого ему питания.

Сейчас появилось новое инновационное оборудование в здравоохранении. Имеется немало медицинских гаджетов, которые могут поддерживать здоровье суставов. Существуют для лечения суставов физиотерапевтические аппараты могут снизить болевые ощущения, улучшить питание клеток и неклеточных элементов суставов, замедлить разрушение суставного хряща. Однако, выбирая физиотерапевтический аппарат для суставов, нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Есть портативные аппараты, которые применяются в домашних условиях для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Электрофорез, магнитотерапию, электростимуляцию никто не отменял. Например, электростимуляция может оказать обезболивающее воздействие при хронических заболеваниях суставов. Полезны для поддержания суставов также ортезы и бандажи. Они поддерживают и защищают их и назначаются врачом для лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

— Использование в домашних условиях различных медицинских гаджетов способствует повышению качества жизни людей, — говорит доктор. — В здравоохранении они применяются часто. Есть гаджеты, позволяющие пользователям следить за своим здоровьем и получать дистанционную медицинскую помощь. Такие устройства заметно облегчают работу врачей. Они существуют в виде чехлов для смартфона, часов, мониторов, электронных термометров, нейростимуляторов, беспроводных стетоскопов и других.

Используемые медицинские гаджеты могут своевременно сообщить о нарушениях в организме и помочь предотвратить возможное обострение болезни, подчеркнул эксперт.

Михаил Колесниченко
nedelya@vm.ru



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

При первом же появления болей в спине или коленях нужно сразу обратиться к врачу

богатые кальцием, — советует доктор. — Эффективнее пройти витаминный курс, потому что в обычных продуктах его очень мало. А сбалансированное питание и активный образ жизни позволяют в свою очередь контролировать массу тела. Как известно, наступление осенней ненастной погоды и зимних холодов обостряют многие хронические

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДОПУСКАЕТ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ!

В 1928 году был изобретен первый антибиотик пенициллин. Он смог наконец-то исцелять дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизбежно умирали. Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались в попытках вылечиться.

Те, кто обжегся тысячу раз и не побоялся попробовать в тысячу первый, вылечились. А те, кто сдался, махнул рукой со словами «очередное средство, которое не поможет», погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом! К чему мы вам это рассказали? Заболевания прогрессируют. Они на пике. Проблемы с суставами сейчас имеет каждый четвертый человек в возрасте уже 30 лет!

А артриты и артрозы развиваются у 90% людей старше 50. Вот что делать в такой ситуации? Как переломить исход сражения с болезнями в свою пользу? Здесь нужно революционное средство, не меньше!

И такое средство есть! Как в свое время пенициллин произвел настоящую революцию в медицине, так и ультразвуковая терапия сейчас проводит революцию в лечении суставов. Многолетняя практика показала, что на сегодняшний момент именно ультразвук один из самых действенных, безопасных, а главное — недорогих способов лечения. К тому же абсолютно безболезненный!

Невероятно, но, применяя лечебный ультразвук, в большинстве случаев можно быстро снять боль и воспаление. А иногда даже избежать скальпеля хирурга!

Вы еще не пробовали? Тогда самое время начать! Тем более сейчас это доступно каждому, даже в домашних условиях! Как такое возможно? Сейчас расскажем.

КАК ДОЛГО МЫ К ЭТОМУ ШЛИ

Еще буквально каких-то пять лет назад получить качественное лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара.

Да и то своей очереди порой приходилось ждать по несколько месяцев. А если болит уже сейчас?

Что делать? Пить таблетки горстями, заглушая боль? Не спать по ночам? Выть от безысходности?

Совсем не обязательно. Все, что нужно, — иметь в своем доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат отечественного производства «Аврора».

Лучший в использовании, он не требует специальных умений или обслуживания медицинским персоналом. А по эффективности ничуть не уступает амбулаторному лечению.

И главное: «Аврора» готова помочь вам прямо здесь и сейчас! Без всяких очередей и дополнительных условий. Просто мечта!

Лучшие специалисты компании «МедПрибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определенно было сделано не зря!

Да-да, в России всегда умели делать стоящие вещи! Несмотря ни на что, наша медицина все еще впереди Запада, который пытается продать нам свои аналоги за бешеные деньги. Но согласитесь, зачем нам это, если у нас есть свое? И причем гораздо дешевле!

Как часто вы слышали фразу «все болит, ничего не помогает...»? Особенно когда речь заходит о суставах. Сегодня мы хотим рассказать вам историю, которая в корне изменит ваше представление о традиционном лечении! И поможет сдвинуть дело с мертвой точки. А главное, ответит на вопрос: как избавиться от боли и подарить своим суставам вторую молодость?

БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Аппарат «Аврора» — это настоящее спасение для людей, заблуждения которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания. Оглянитесь вокруг. Сколько людей с большими суставами и спиной?!

Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько еще лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свои суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством!

Поверьте, аппарат «Аврора» вернет вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи.

Ведь главное преимущество аппарата «Аврора» — его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с легкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же, да!

Но и это еще не все! Благодаря комплексному воздействию на организм в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения! Только вдумайтесь: уже после первого! А вы все еще терпите боль? Зачем?! Хотите знать, за счет чего происходит оздоровительный эффект?

Сегодня мы готовы раскрыть секрет уникальной технологии.

ЦЕЛЫЙ СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Аппарат «Аврора» действительно уникален. Он расширяет горизонты возможностей современной медицины, помогая поддерживать здоровье всего организма в целом. Тем самым улучшая не только продолжительность, но и качество вашей жизни!

Да, ультразвуковая терапия оказывает благоприятное действие на пораженные ткани. Причем не только суставов. Но создатели «Авроры» на этом не остановились. На помощь ультразвуку в аппарате приходят еще два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «Аврору» часто применяют и для лечения других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, ЛОР-органов, глаз, полости рта и даже в косметологии. Да это практически целая поликлиника у вас дома! Вы можете, например, попасть на прием за час сразу к пяти врачам? Учитывая нехватку специалистов в наших больницах, думаем, ответ очевиден. А с «Авророй» можете! Считайте, что вы и ваши близкие теперь под круглосуточным медицинским наблюдением целой бригады врачей! Правда, здорово?

ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Современный мир живет в бешеном темпе. Чтобы за ним поспевать, нам приходится много двигаться.



Неудивительно, что с возрастом суставы изнашиваются. Увы, это неизбежно. Микротрещины, которые раньше быстро заживали, теперь из-за патологий кровообращения недополучают элементы для восстановления.

Разрушение суставов прогрессирует, боль нарастает, жизнь становится невыносимой. Человеку начинает казаться, что эту лавину проблем уже не остановить. Но это далеко не так.

И главный фактор успеха в лечении не затягивать, не терпеть до последнего, это не то заболевание, которое, как насморк, пройдет через семь дней, нет. Нужно начинать действовать прямо сейчас. Ведь у вас есть еще шанс все исправить!

ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие. Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей.

Это можно представить как микро-массаж на клеточном уровне.

В результате улучшаются кровообращение, лимфоток. Ни одно лекарство не способно на это, а «Аврора» может! Пораженные ткани наконец-то получают в нужном объеме кислород и питательные вещества. Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для изможденного путника. Что же происходит дальше?

Боль уходит! Ее больше нет! А вместе с ней отеки и дискомфорт. Хруст в суставах полностью исчезает, на его место приходит плавность движений благодаря обновлению суставной смазки.

Это дает сразу двойной эффект. Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи ультразвука им не добраться. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым.

Во-вторых, уменьшается расход самого средства. Так, например, вазелина и крема хватит не на месяц, как раньше, а на три! А теперь посчитайте, сколько вы сэкономите при этом, и подумайте, на что сможете потратить эти деньги.

ВСЕ ЕЩЕ СомНЕВАЕТЕСЬ?

Если уже на протяжении нескольких лет вы лечитесь, а результата все нет. Если вы устали от боли, а ваши родственники уже не могут водить вас по больницам.

Если ваши суставы уже изношены дальше некуда и давно подают сигнал SOS, хватит сомневаться, пора действовать! Тем более создатели «Авроры» сделали все, чтобы вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то. Даже ходить никуда не надо, можно лечиться дома. Просто бери и делай! Ну как можно упустить такую возможность?!

Результат гарантирован, в противном случае вам просто вернут деньги! Кто еще сможет предложить вам такие выгодные условия? Никто!

Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывая в долгий ящик. Завтра все равно ничего не изменится, ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить ее станет все сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время? Пока другие думают, вы уже начнете лечиться. А если поторопитесь, то еще и успеете заказать аппарат по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ по номеру телефону

8 (800) 333-65-33

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ И АНОНИМНЫЙ!

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ШАНС ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ЗАВТРА!

ВНИМАНИЕ! Количество физиотерапевтических аппаратов «Аврора» ограничено!

АРТЕКА.RU здравсити♥ру

ДВОЙНАЯ ЭКОНОМИЯ*

НА ПОКУПКУ АППАРАТА «АВРОРА» **СКИДКА 5000 рублей**

ПОДАРОК МАГНИТНЫЙ АППЛИКАТОР «КРЕМЛЕТОН», стоимостью 5000 рублей

Вы экономите целых 10 000 рублей!

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! 0+

4 ноября	МОСКВА	Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Калужская», ул. Профсоюзная, д. 88/20	10:00-13:00
----------	--------	--	-------------

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. *Акция действует с 26.10.2023 г. по 26.11.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ СОЮЗА ЖУРНАЛИСТОВ РОССИИ И ИЗДАТЕЛЬСТВА «ВЕЧЕ» — УНИКАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАФАЭЛЯ ГУСЕЙНОВА «ТРИУМФ НЕВОЛИ» — ВЫШЕЛ В СВЕТ. НАД КНИГОЙ ИСТОРИК И ЖУРНАЛИСТ РАБОТАЛ 20 ЛЕТ



Ольга Кузьмина
nedelya@vm.ru



Писать рецензии на такие книги крайне трудно, поскольку читать их, безусловно, интересно, но и очень непростое. Кто же ты, биологическая особь по имени Человек, зачем ты был создан и откуда в тебе, столь уязвимом, столько жестокости? Нахально представляя себя властелином мира и чуть ли уже не Вселенной, почему ты — создатель как великих произведений искусства, так и орудий пыток? Ты, умильно воркующий над колыбелькой своего ребенка, отчего, оторвавшись от нее, ты несешь зло в чужие дома и не щадишь чужих жизней? Почему ты одной рукой строишь дом, а другой — создаешь оружие для его уничтожения и, признавая, что самая большая ценность жизни это сама жизнь, легко отнимаешь ее у других... Ответы на эти и множество других вопросов ждут вас внутри этой книги. Отметим: автор очень старался сохранять холодность ума исследователя и беспристрастность историка, излагающего веренные факты, работавшего с огромным количеством источников и архивных документов. Но иногда и его самого охватывает дрожь, и вы ощущаете это, читая: ну слишком все же горькие вещи приходится открывать в этой человеческой, но при этом и нечеловеческой истории...

ДОСЬЕ

Рафаэль Гусейнов родился 25 февраля 1949 года в Баку, окончил институт Азербайджанского университета. Обучался в аспирантуре Сорбоннского университета. Был главным редактором газеты «Молодежь Азербайджана», работал редактором отдела политики и военного отдела «Комсомольской правды», работал в ЦК КПСС. Кандидат исторических наук. С 1991 по 1993 год занимал пост первого заместителя посла Азербайджана в Рос-

сии. В это же время избирался народным депутатом СССР, затем работал на руководящих должностях в газетах «Рабочая трибуна», «Труд», «Трибуна». Член Союза писателей России, секретарь СЖ России, автор многих публикаций и книг. Лауреат премии «Золотое перо» СЖР, нацпремии прессы «Искра» и премии Артема Бородинского «Честь. Мужество. Мастерство». В 2022 году был удостоен премии Правительства России в области СМИ.

Важно знать правду

Еще до выхода книги в свет автор действительно уникального исследования Рафаэль Гусейнов эксклюзивно предоставлял «Вечерке» права на публикацию избранных глав, и постоянные читатели еженедельника смогли ознакомиться с ними (в номерах от 22 и 29 июня). И вот теперь — сама книга перед нами. И мы возвращаемся к ней, поскольку при всем изобилии издаваемого ныне подобного — то есть абсолютно оригинальные по теме и беспрецедентные по глубине и качеству собранного материала — исследования встречаются крайне редко. Многие блага, которые дарит человеку жизнь, в том числе такие простые, как наслаждение солнечным светом и любованье закатом, прогулка или общение с близкими, — человек способен оценить, только лишившись их. Но острее всего не ценится (до поры), зато ощущается при отсутствии воля — в смысле свобода. К ее потере все живое относится болезненно. Человек — особенно. И во все времена лишенные воли разными способами и разными обстоятельствами люди, то есть ставшие пленными, претерпевали испы-

Я так пишу

тания и муки, но переживали их очень по-разному — от полной потери стойкости до проявления уникальной силы воли и характера. И увесистый том под названием «Триумф воли. Пленные в мировой истории» объединил под своей обложкой фантастическое количество сведений о различных периодах мировой истории, включая и совсем недавние, рассмотренные именно через призму свободы одних и неволи других. Факты, факты, факты... В тех публикациях, которые размещал наш еженедельник, как вы помните, речь шла о ВИП-пленных времен Второй мировой. Казалось бы, ну чего еще не знаем мы о судьбах тех же нацистских преступников! А оказывается — очень многого. Чего не знали мы о пленении целого города — а как еще можно назвать блокаду Ленинграда? А получается — многое знали, но не до конца, а что-то, возможно, не хотели знать, поскольку слишком страшно осознавать, насколько мучительно погибли от голода изможденные до предела, меняющиеся морально и нравственно люди. Поражает и другое: как низко могут пасть те, кто волей



1 января 1945 года. Узники концлагеря Освенцим в день освобождения советскими войсками

обстоятельств оказываются способны распоряжаться чужими жизнями, как извращен мозгом, выдумывающий пытки для беззащитных, на какие подлости может пойти тот, кто вооружен, в отношении безоружного. Есть у этого и оборотная сторо-

на: в книге полно примеров, которые поразят иным — силой человеческого духа, мощью внутреннего сопротивления и гордости.

По логике отношение к пленным — это своего рода тест на благородство.

По сути, его мало кто проходит — и об этом в книге сказано достаточно. И она честно отвечает на все вопросы, включая болезненные — в том числе о том, как на самом деле вели себя русские солдаты на отвоеванных и освобожденных ими территориях и солдаты союзников. Автор детально разбирает механизм геббельсовской пропаганды и поставленной на крыло антисоветской истории. Все это интереснейшие и важные страницы истории, без понимания которых сама картина мира становится иной, искаженной. И это то прошлое, которое поможет понять очень многие вещи, происходящие в мире сегодня.



Рейхсфюрер СС Гиммлер в лагере для военнопленных на территории СССР, дата съемки неизвестна



Тройная муфельная печь в крематории Бухенвальда — одного из крупнейших концлагерей Германии

...Истории коллаборационистов и поиски «доктора Смерть» Йозефа Менгеле, его эксперименты и «научная работа» его коллег, испробовавших пленных как бесплатный биоматериал, в том числе «ледяные ван-



Газом «Циклон Б» уничтожались узники концлагерей

ны» доктора Зигмунда Рашера... Во все это не хочется, не хочется верить. Однако факты налицо. Как известные, так и не очень. Так, например, профессор Рудольф Шпаннер, еще в 1920-е годы занимавшийся — внимание! — по собственной инициативе разработкой технологии производства мышья из человеческого жира, практически поставил его на широкую ногу. Замести следы этих чудовищных преступлений нацисты не успели, в холодильниках анатомического института в Данциге (Гданьске) были обнаружены 148 тел, не успевших пройти переработку, но Шпаннер ушел от наказания, поскольку его роль в убийствах людей до-

казана не была. Так что «мыловар» спокойно продолжил делать карьеру и умер только в 1960 году. Но и этот случай не единственный — зло уходило от возмездия... Отдельная глава книги посвящена истории генерала Андрея Власова — человека, изменившего присяге, предавшего родину и перешедшего на сторону врага. Она написана для тех, кто пытается сегодня найти ему оправдание. Прочтите, все изложено документально и просто, а знать правду надо, тем более, как отмечает автор, «попытки идеализировать Власова принимают порой уж совсем странные формы. Появились публикации, утверждающие, что генерал был лично заслан



17 июля 1944 года. Марш немецких пленных, или Парад побежденных в Москве



Чудом выжившие после экспериментов, проводившихся над ними в Освенциме доктором Менгеле, близнецы Ева и Мириам Мозес

Сталиным в плен, где успешно выполнял роль Штирлица...» А еще, так уж совпало, что именно в эти дни, в октябре 1946 года, после девяти месяцев слушаний вынес свои вердикты нацистским преступникам Нюрнбергский процесс. В этом году вышел фильм Николая Лебедева «Нюрнберг», после чего интерес к процессу, детали которого стали забываться, мгновенно взлетел. В книге Рафаэля Гусейнова рассказывается и о нем — как о своего рода венце правосудия, хотя и далеко не идеальном. По-настоящему, но в свойства человеческой натуры заложена страсть к самооправданию. Этим занимались и нацистские преступники. «Под гнетом неопровержимых доказательств все они пытались переложить вину на мертвых к тому времени Гитлера, Гиммлера и Геббельса. Себя же представляли как жертву обстоятельств, слепых исполнителей приказов. Особенно болезненной для них была тема уничтожения людей в концлагерях. Вот как подсудимые реагировали на предъявляемые

В этой книге затронуты такие важные моменты истории, без понимания которых сама картина мира становится искаженной

привезли людей из барака, и были продемонстрированы все три вида казни — отравление газом, повешение и расстрел в затылок...» Глава РСХА лично наблюдал, как убивали 15 человек... Упоминается в книге и имя Эвнера Мамедова — легенды журналистского мира. В последние годы Эвнер Назимович остался единственным живым свидетелем и участником Нюрнбергско-

го процесса, и автор книги успел поговорить с ним — в военную бытность офицером ГРУ, прикрепленным к фельдмаршалу Паулюсу. Да, это была фантастическая история — столь важного свидетеля умудрились тайно провезти в Нюрнберг, чтобы он появился на процессе неожиданно и вовремя. И это во многом переломило ход процесса — после его появления в зале суда сомневаться в словах обвинителей с советской стороны уже как-то не приходилось. Эвнер Мамедов рассказал Рафаэлю Гусейнову массу уникальных подробностей о процессе. К глубокому сожалению, 6 сентября этого года Эвнер Назимовича не стало. Ему было 99 лет...

...«Триумф неволи» — чтение не для развлечения. Гусейнову удалось почти невозможное: он превратил сложнейшую, но очень подходящую для разнообразных спекуляций тему в глубокие и документальное, и художественное полотно. Оно не выделено на солнце, соприкосновение с ним царапает сердце. Но как иначе? Да, правда — не бархат, далеко не всегда приятна. Но знать ее нужно. Если ты — человек. «Знание всегда рождает надежду; это не должно повториться», — написал Рафаэль Гусейнов в предисловии к книге. — Я постарался посмотреть на события, о которых рассказываю, глазами обычного человека. Посмотреть и понять: извлекаем ли мы уроки из прошлого...» Автор делает еще одну попытку заставить человечество оглянуться на свое прошлое — ради будущего. Оценивая изложенные в книге факты, нельзя не задуматься о том, как мог нацизм возродиться в мире, который пережил подобное. Пока ответа нет...



Сергей Лесков
nedelya@vm.ru

Англичанка гадит

В XIX веке в русском языке появилось выражение «англичанка гадит». Происхождение скрыто в тумане, но смысл понятен. Англия на каждом шагу старается насолить России, вставляет палки в колеса. Англичане мнят себя джентльменами, но откуда неджентльменское поведение? Ведь так было не всегда.

Постоянные интересы

Первое иностранное посольство в Москве появилось в 1553 году, при Иване Грозном. С Францией дипломатические отношения только при Петре I, в 1717 году. Полтора века богатейшей в Англии была Московская торговая компания, которая получала от русских царей немислимые таможенные льготы. Ее офис, Английский торговый дом, сохранился на Варварке. Иван Грозный после смерти седьмой жены сватался к Елизавете I. Настроил королеве 11 писем, хотя любовной лирикой в них не пахло. Был бы самый громкий династический брак в истории и России, и Англии. Судьбы мира повернулись бы иначе, взяли бы Европу в плен. Не срослось. Может, к лучшему, совсем из разного теста мы скроены... Петр I три месяца жил в Англии, изучал промышленный опыт. Его правой рукой был выходец из Шотландии фельдмаршал Яков Брюс, которого за великие знания в Москве считали чернокнижником. Усадьба Брюса стоит напротив Московской консерватории. Сухарева башня тоже построена Брюсом. Когда любовная лодка дала трещину? Между нами всегда были трения. И это нормально. Англия не обязана любить Россию. В другую эпоху Черчилль скажет, что у Англии нет постоянных союзников, есть только постоянные интересы. Аксиома в полной мере касается России. В нескончаемых европейских войнах в XVIII веке мы оказывались то союзниками, то противниками, но до прямых столкновений не доходило.

Затаили обиду

Самой большой обидой Британии был отказ Екатерины II на просьбу Георга III помочь морской

КАМПАНИЮ по русофобии на Западе вдохновляет прежде всего Великобритания: от атак на Крымский мост до конфискации активов. На протяжении истории отношения держав были непростыми, но так было не всегда

блокаде североамериканских штатов. Не хотела Россия вмешиваться во внутренние разборки. Чего не скажешь об Англии. Посол Уитворт в 1801 году принял участие в дворцовом перевороте и убийстве императора Павла I. Любовницей английского посла была Ольга Зубова, сестра братьев Зубовых, организаторов заговора. Позже в Лондоне русская графиня станет фавориткой принца и будущего короля Геор-

га III. Его следующая фаворитка Наталья Голицына — прототип Пиковой дамы. Ни одной русской обиды не пропустил наследник престола. Есть версия, что из-за русских фавориток Георг от родимой жены нос воротил и не оставил наследника. Так или иначе, русофобия в Англии не водилась. Во всем виноват Наполеон. 1812 год — первое вторжение объединенной Европы в Россию. Результат — поражение и бегство непобеди-

мой армии. После Венского конгресса победителей в 1815 году самыми могущественными державами в Европе стали Россия и Англия. Аналогия со Второй мировой войной, когда бывшие союзники быстро разошлись и вступили в новую историческую эпоху, нареченную «холодной войной».

Новая историческая эпоха

В начале XIX столетия Англия, как США в начале XXI столетия, видела себя мировым лидером и на дух не переносила того, кто ей перечил. Оба раза Россия отказывалась смотреть гегемону в рот. Так устроена Рос-

сия, что не отдает душу служению чужим богам. Запад это постигнуть не в состоянии. Черчилль выведет лаконичную формулу: «Россия — это загадка, завернутая в тайну и помещенная внутрь головоломки». Англия после Наполеона — это Америка после Гитлера. Европа была обескровлена войнами и с головой ушла во внутренние проблемы. Англия, где шел промышленный бум, нуждаясь в ресурсах, расширила владения на всех континентах. Но у России были свои интересы в Центральной Азии, на Балканах, на Кавказе. История ходит по кругу... Профессор Джон Глисон в 1950 году опубликовал монументальный труд об истории русофобии. Он отметил,

что в трех масштабных боях современности Англия оказалась единственной из крупных держав, избежавшей больших жертв и разрушений. Каждый раз — благодаря военной помощи России. Но когда на кону мировое господство, о благодарности говорить неуместно.

Чья бы корова мычала

После 1815 года английские газеты, захлебываясь и возмущаясь, стали писать о деспотизме и экспансии русской власти. Чья бы корова мычала! Англия истязала соседнюю Ирландию, привязывала к пушкам сипаев и отрубала паль-

цы ткачам в Индии, залезла в Афганистан и в Персию, вела войны в Китае, поддерживала кровавый режим Османской империи. Россия помогала освободительному движению православных государств Балкан, но это вызывало осуждение христианской Англии. Газета «Таймс» писала: «Границы умеренности царя Николая I известны. Он предоставит Турции столько же независимости, сколько Рим оставил Карфагену». «Морнинг кроникл» увещевала: «Одно простое убеждение сохранилось у русских — о том, что они призваны быть правителями мира, и это убеждение является в русских публикациях». Вранье на голубом глазу! Нет ни одного серьезного историка, кто повторил бы эту глупость. Но для пропаганды вполне сойдет. В Англии появилось фальшивое, состряпанное русофобами завещание Петра I с планами мирового господства. Появились публикации о планах Наполеона

в союзе с Россией отвоевать Британскую Индию. Пропаганда вела к тому, что Россию надобно исключить из числа цивилизованных государств. Прообраз нынешней позиции США, которые преподают миру уроки демократии. Англия в XIX веке сеяла хаос и разжигала конфликты, куда руки достанут. Особенно на чужих границах. В 1836 году английское судно «Виксен» пришло в Сочи, чтобы разжечь войну на Кавказе и передать черкесам 8 пушек, 800 пудов пороха и сотни ружей. Россия конфисковала судно. В 1837 году новая экспедиция с корреспондентом «Таймс» высадилась на Кавказе с военным арсеналом. Главное в гуманитарном грузе — зеленое «знамя пророка», которое придумал дипломат и отъявленный ненавистник России Давид Уркварт, в изданиях которого охотно печатался Карл Маркс. В 1830-х годах Англия неоднократно пыталась возбудить восстания среди народов Туркестана в Центральной Азии. Английский шпион капитан Артур Коннолли придумал термин «большая игра» в политике Англии. Шпион заигрался — в 1842 году в Бухаре по приказу эмира Насруллы ему отрезали голову. Не каждому английскому шпиону на Востоке даются лавры Лоуренса Аравийского. Может, дело в том, что русских в Азии уважали куда больше.



Чарльз Уитворт, 1-й граф Уитворт, картина художника Томаса Лоуренса. XIX век

призывала к борьбе демократии с тиранией. Даже деликатная королева Виктория впала в жатитацию и объявила: если русские захватят Константинополь, она отречется от престола. Неудивительно, что после русской революции ее внучок король Георг V отказался приютить свергнутое семейство Романовых с пятью детьми, которые приходились ему близкими родственниками. Александра Федоровна была любимицей внучкой Виктории, но, как говорится, ничего личного...

Ничего личного

Первым и последним непосредственным военным столкновением между странами стала Крымская война. К ней вела вся политика русофобии. Причина —

Англия в XIX веке сеяла хаос и разжигала конфликты, куда руки достанут. Особенно на чужих границах

опасения Англии, что Россия после победы над Турцией обзаведется военными базами в Средиземном море, которое Англия считала своим внутренним «водоемом». Турция, приняв помощь Англии, привела в свой дом троянского коня. Через полвека именно Англия поставила жирную точку в распаде Османской империи. У России, хотя воевала с турками сто раз, таких планов никогда не было. Незадолго до войны Николай I ездил в Лондон, пытался навести мосты. Русофобский прием — пресса

собраниях Евросоюза. Русофоб Палмерстон — первый политик Англии, который за невиданные заслуги удостоился чести быть похороненным в Вестминстерском аббатстве по соседству с коронованными особами.

Излечились от англофобии

А что же деятели культуры? Цивилизация възьскует тонкой душевной организацией. Но на русофобии писатели обожлись. Редьярд Киплинг при каж-

дом удобном случае строчил в газеты антирусские статьи, благо конфликтов хватало. Брем Стокер, автор знаменитого произведения «Дракула», написал роман-аллегорию и зашифровал в ужасном вampire русского царя. Анаграммы русских имен, география, торжество Англии в финале. Все семейство Стокеров в войне балканских народов с Османской империей было на стороне турок, которые «героически сопротивляются жестокому натиску русского медведя».

Русские не мальчики для битвы, вторую щеку не подставляют. В XIX веке в России поднялась ответная волна англофобии. Писатель князь Одоевский считал, что история Англии дает урок народам, продающим душу за деньги. Писатель Погодин называл Английский банк сердецем Англии. Профессор Московского университета Шевырев писал, что Англия на месте духовного кумира воздвигла золотого тельца. Председатель Государственной думы Гучков в гимназические годы мечтал поехать в Англию и убить премьера Дизраэли. Принципиальная разница состоит в том, что Россия излечилась от англофобии, Англия продолжает пребывать в душном загоне. Россия осталась великой державой и только укрепила свои позиции. Англия откатилась на вторые роли и плавное соскальзывает вниз. Если сердцевину мировоззрения составляет ненависть к другому народу, это верный признак того, что ты превратился в патентованного неудачника.

Там до сих пор учится элита

По словам Марины Михайкиной (на фото), кандидата исторических наук, специалиста по религиозоведению, история взаимоотношений Англии и России насчитывает не одно столетие, но наиболее прочные основы для культурного диалога двух стран были заложены в век Просвещения, а если точнее, в период правления Петра I и Екатерины II. Например, при самом активном участии англичан создавался флот в России. В течение всего XVIII столетия Англия вносила в развитие русского флота большой и фундаментальный вклад, как отпуская британских офицеров и кораблестроителей на службу в Россию, так и принимая русских в обучение на суда британского флота и на верфи.

Но это были времена, а что же сейчас. Надо сказать, что культурное наследие Англии многогранно. Да, эта страна подарила всему миру выдающихся писателей и ученых, она является хранительницей тради-



ций, например, знаменитый ритуал Five o'clock, который распространился по всему миру (считается, что эту традицию завезла Анна Рассел, герцогиня Беффорт, которая пригласила своих друзей примерно в 1700 на чай с закусками. — «ВМ»). Именно здесь зародилось понятие джентльменства и стало сначала британским культурным феноменом, а затем и мировым. Но главное — английский язык стал международным, да, популяризировали его американ-

Евгений Федоров
nedelya@vm.ru

киранской нефти. Да, безусловно, в своих интересах, но Великобритания помогла нам выстоять. В новой, постсоветской России Великобритания была для российской элиты символом свободного западного мира, куда они устремились, покупая недвижимость. И олигархи уезжали не куда-нибудь, а именно в Лондон. Кстати, и детей своих они тоже предпочитали учить именно в Великобритании. Разумеется, в частных школах — тех самых, где веками воспитывали британских аристократов. Образование, которое ценится во всем мире.



Итонский колледж, 2021 год. Частная британская школа для мальчиков. Основана в 1440 году королем Генрихом VI. За время своего существования выпустила 21 премьер-министра Великобритании

Королева осеннего стола

ТЫКВЕННЫЙ СПАС — славянский праздник, который отмечают 31 октября. Наши предки почитали тыкву как символ урожая. В этот день стол украшали блюда из солнечных плодов

Рецептов приготовления вкусных и простых блюд из тыквы великое множество. Ее запекают, консервируют, добавляют в салаты и десерты, выжимают сок и варят суп. Представляем вашему вниманию полноценный обед, в котором главный ингредиент — тыква.



«Конфетки» из тыквы

Кубики из мякоти плода в соотношении два к одному засыпают сахаром и дают постоять 10 часов. Сок тыквы, апельсины, стакан воды и щепотку лимонной кислоты доводят до кипения. Кубики погружают в сироп и варят минут 7, после чего около часа сушат в духовке при температуре 120 градусов.



Десерт «Медовое солнышко»

Достоинство завершить «тыквенный обед» поможет десерт. Для его приготовления понадобятся полкилограмма мякоти тыквы, нарезанной дольками, мед, столовая ложка растительного масла, один апельсин и любые орешки. В глубокой тарелке смешиваем мед, сок апельсина и растительное масло, добавляем порезанную мелко цедру. Тыкву щедро «обваливаем» в сладкой смеси, кладем на противень, посыпав орешками и запекаем при температуре 180 градусов 45 минут.



Горячее блюдо «Сундучок с мясом»

Понадобятся: тыква, по 300 г говядины и картофеля, морковь, томатная паста, чеснок, растительное масло, соль и перец. У тыквы надо срезать «крышечку» и удалить семена. Мясо, мякоть тыквы, картофель и морковь режем и обжариваем на сковороде, добавляем чеснок, пасту и соль. Начинку перекладываем в тыкву. «Сундучок» ставим в разогретую до 180 градусов духовку на два часа.



Напиток «Яркая точка»

Красочный напиток из моркови и тыквы не только вкусен, но и полезен. По полкилограмму мякоти тыквы и моркови режем кубиками и с помощью соковыжималки получаем желаемый напиток. Сок переливаем в кастрюлю, на медленном огне доводим до кипения, добавляем 4 столовые ложки сока лимона и около 50 г сахара. Через 20 минут напиток готов.



Суп-пюре «Бархат со сливками»

Понадобятся: полкилограмма тыквы, одна морковь, лук, чеснок, по 50 г сливочного и растительного масла, 300 мл сливок, соль и перец по вкусу. Морковь, тыкву, лук и чеснок чистим, режем, обжариваем, солим. Затем вливаем горячую воду, варим 20 минут и с помощью блендера превращаем в пюре. Добавляем сливки и доводим до кипения.



Салат «Оранжевая свежесть»

Изюминка блюда заключается в его свежих ингредиентах. Да, в этом салате тыква — сырая! Кроме нее в феерии вкуса участвуют два огурца, одна морковь, зелень, половина чайной ложки сахара (если тыква несладкая), соль и перец, а также сметана в качестве заправки. Овощи надо почистить и порезать тонкой соломкой, посолить, поперчить и заправить сметаной. Все!

Подготовила **Ольга Маркова** nedelya@vm.ru

Лесок, подари мне грибок

В России введена уголовная ответственность за незаконный сбор ценных растений и грибов, занесенных в Красную книгу РФ или охраняемых международными договорами. В основном это грибы редко встречающиеся. Но опрошенные нами эксперты едины во мнении: вряд ли пенсионер, по случайности сорвавший какой-нибудь шишкогриб или сетконоску, будет препровожден в СИЗО. А вот за сознательное вредительство накажут точно. Мы попросили прокомментировать резонансный закон нашего эксперта, автора грибных прогнозов Сергея Федотова (на фото).

— Я — за принятие правильного закона о сохранении животного, растительного и грибного ресурса России. Да, незаконно пилить деревья, устраивать охоту без лицензии нельзя. Но почему было

решено, что есть некие важные грибы, и их вроде нельзя собирать, я вразумительных объяснений не слышал. В разных регионах — своя «краснокнижная матрица». Например, в Московской области можно собирать подберезовик обыкновенный, а в Москве — нельзя. Хорошо. А если вы набрали в Подмоскovie таких подберезовиков и въехали с ними в Москву? По нынешним временам может быть плохо! Да и отличить обыкновенные подберезовики от необыкновенных в Московской области могут лишь единицы. Но, думаю, волноваться грибникам особо не надо, никто никого не посадит и даже суперштрафов за «особые» грибы не назначит. И любой адвокат развалит дело о «краснокнижниках» на раз. Достаточно отправить запрос в самую авторитетную организацию России по грибам — БИН РАН (Ботанический институт им. В. Комарова)

в Санкт-Петербурге, и там скажут, что при сборе грибов необратимого урона грибнице нанесено не было, и более того: сбор плодовых тел грибов стимулирует мицелий к росту и плодоношению. А еще грибники сами разносят споры грибницы по местам своих маршрутов. Замечали, что самые грибные места находятся недалеко от жилья человека?

В цивилизованных Европах есть разные законы о сборах грибов: от полного запрета до определенных дни недели. Там, где есть запрет, царство грибов потихоньку гложет. Был еще казус в Австралии в 1970-х годах. Туда из США привезли хвойные деревья с мицелием рыжика. Местные так испугались рыжиков, что объявили им войну — рвали с корнем, утилизировали, но грибов становилось только больше! Поскольку целенаправленно убить грибницу можно двумя способами: спилить дерево-симбионт или выкопать весь субстрат с мицелием гриба-сапрофита.

«Грибные запреты» на Руси случались. В царские времена вход в помещичьи леса обычным смертным для сбора дров, грибов и ягод был затруднителен, хотя воровства никто не отмечал. После революции провозгласили лозунги: зем-



ля — крестьянам (предлагаю дополнить его мим: грибникам — биотопы!). Потом наиболее зажиточных и крепко стоящих на земле отправили

покорять Сибирь. А в 1932 году издали «указ о трех колосках»: поля начали охранять. А тут — голод... Люди начали хитрить: делали вид, что идут за грибами, а сами ели зерно с полей. В 1933-м, на пике голодомора, я это знаю по воспоминаниям родственников, вокруг лесов и полей провели боронование — как на границе. Без перегибов не обошлось: теперь нельзя было попасть и на поле, и в лес. Когда призрак голода отступил, сняли и все запреты. В 1941–1944 годах именно грибами жили люди на оккупированных территориях. Спасались лесными дарами и во время перестройки, и в 1990-е, да и сегодня больше половины населения страны собирает грибы, причем 5 процентов делают это для заработка. Так что назвать продуманным закон не могу, но и бояться его как огня не стоит.

Подготовила **Галина Владимировна** nedelya@vm.ru

Частности НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Недвижимость

Офис: м. Академическая, ул. Профсоюзная, д. 3

ПРОДАТЬ СДАТЬ

ВСЕ СДЕЛКИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ

(495) 183 73 12

- Супруги из г. Клина снимут квартиру, срочно. Т. 8 (985) 999-28-82
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
- Риелтор Татьяна. Т. 8 (909) 965-80-92
- Сниму кв., комнату. Т. (916) 959-13-08
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Сниму жилье. Т. 8 (925) 325-66-10
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму комнату. Т. 8 (985) 999-28-82

Строительство и ремонт

ЗАВОД МЕТАЛОКОНСТРУКЦИЙ

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

от 15 000 руб.

выезд замерщика **БЕСПЛАТНО!**

СКИДКИ 10% пенсионерам и новоселам

задвижка, глазок в подарок

8 (968) 828-5752

ЗАМКИ

ВСКРЫТИЕ

РЕМОНТ

УСТАНОВКА

8(495)297-10-10

круглосуточно

ОКНА

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ

РЕМОНТ КВАРТИР

ОТДЕЛКА, КРЕШИ, ВЫНОС, ШКАФЫ

МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, СТЕКЛОПАКЕТЫ

РЕМОНТ ОКОН, ЖАЛЮЗИ

(495) 150-04-01

www.int-okna.ru

● Ремонт квартир Т. 8 (926) 339-60-75

ЗАВОД МЕТАЛОКОНСТРУКЦИЙ

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

от эконом до VIP

КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ НЕТ!

ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА

РЕШЕТКИ-КОЗЫРЬКИ

ЗАМЕР, ДОСТАВКА, УСТАНОВКА-БЕСПЛАТНО

8-495-792-29-89

8-495-960-52-72

10 лет

Завод «СтройБалконСервис»

БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ

AL provedal

www.balkona.ru

ОКНА ПВХ

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ

БЕЗ ВЫХОДНЫХ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

8 (495) 782-54-48

8 (495) 543-53-97

ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ

ЗАВОД ОКНА

ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО

ЖАЛЮЗИ

ОСТЕКЛЕНИЕ

Ремонт окон, балконов

ПВХ, AL, дерево

отделка, утепление, крыши, шкафы

8 (495) 740-76-09

8 (495) 941-96-29

Оконный завод

ОКНА ПВХ

ОСТЕКЛЕНИЕ

БАЛКОНОВ и ЛОДЖИЙ

САЙДИНГ

ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ, КРЫШИ, ВЫНОС ЖАЛЮЗИ

без выходных, гарантия, договор

8(495) 532-71-88

РЕМОНТ КВАРТИР

КУХОНЬ

ВАННЫХ

ОКНА ПВХ

НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК

ЦИКЛЕВКА ПОЛА

8 495 643-30-33

доставка всего материала

Мебель

● Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Товары и услуги

РЕМОНТ НА ДОМУ

● Стиральных машин

● Холодильников

от 400 р.

Гарантия

СКИДКИ ДО 50%

Выезд бесплатно

8 (495) 109-18-54

8-977-000-93-81

«Рем.быт.техника»

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ПЛИТ

Гарантия. Скидки

Без выходных

8(499) 146-21-19

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ

Пенсионерам **50%** Бесплатный выезд

8-495-032-94-20

Ключ-Сервис

ЗАМКИ

замена, ремонт

8-926-157-44-19

пенсионерам скидка

Магия, гадания

Матушка НАТАЛЬЯ

Многолетний опыт работы и бесконечная благодарность людей.

МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- снять порчу, сглаз, печать одиночества, родовое проклятье, венец безбрачия
- вернуть любимого, соединить семью
- заговорить от пагубных пристрастий
- открыть денежный канал

Вся работа по белой магии.

Ставит действенные защиты. Не дает пустых обещаний.

8-906-193-07-92

● Экстрасенс! Таролог! Астролог! Во-прос бесплатно. Т. 8 (925) 676-21-20

Всероссийская знахарка Галина.

Может помочь изменить судьбу, просмотр: пробита аура, сглаз, порча, проблемы с работой, деньгами, пагубные привычки, в любви — проведет очистку, уберет негатив! Любый вопрос по вашей проблеме. Лично и на расстоянии!

8 (916) 826-72-15

Коллекционирование

КУПЛЮ ДОРОГО ПЛАВСКУПКА

ВЫЕЗД 24ч

МЕДАЛИ, значки, часы, **МОНЕТЫ**, МЕЛЬХИОР, КОРОНКИ, бижутерия, статуэтки СССР, вазы, сервизы, бронзу, картины, шкатулки, книги, фото, открытки, **АВТОГРАФЫ**, янтарь, мебель, дом. архив и т.д.

8-903-666-33-55

Комиссионный магазин «Плюшкин»

КУПИМ ДОРОГО

Фарфор. Фигурки. Иконы. Янтарь. Елочные игрушки. Картины. Игрушки СССР. Старинную мебель. Китайский антиквариат. **ЛЮБЫЕ СТАРИННЫЕ ВЕЩИ.**

выезд и оценка бесплатно

8 (915) 497-28-58

Светлана ДОРОГО КУПИТ АНТИКВАРИАТ

КНИГИ до 1940 г. за 250 т.р.

Награды ст. • монеты • значки Иконы • картины • коллекции Автографы • архивы • банкноты Фото, открытки, письма известных людей Статуэтки • фарфор • бижутерию Часы • портсигары • самовары Трофеи ВОВ • модели машин

8-925-835-80-33

Честная оценка. Выезд. Оплата сразу

● Куплю модельки авто, железную дорогу, солдатиков, игрушки, духи, патефон, фотоаппараты, военную атрибутику, значки, часы, монеты, книги, марки, открытки, фарфор, янтарь, самовар, радиоаппаратуру, радиодетали, игровые приставки, генерал. форму, кукол. Т. 8 (495) 508-53-59

● Радиоэлектроника вся. В любом состоянии. Дмитрий. Т. 8 (916) 774-00-05

МосГорСкупка

ДОРОГО КУПИТ!

Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Фарфор, сервизы, статуэтки. Серебро, бронзу. Часы. Монеты. Значки. Автографы. Картины. Соцреализм. Соц.агитацию. Старинную мебель. Любый антиквариат и другое.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-83

Сервизы, статуэтки, фарфор, иконы, награды, значки, янтарь, портсигары, подстаканники, изделия из кости куплю дорого! Выезд и оценка бесплатно. Москва, МО. Оплата сразу. Т. 8 (999) 333-33-72

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

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

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

● **Библиотеку домашнюю:** собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую лит-ру, книги по истории, философии, архитектуре и искусству, географии, а также книги до 1917 г. и мн. др. Куплю. Выезд. Т. 8 (495) 721-41-46

● **Куплю старинные:** иконы и картины от 80 тыс. руб., книги до 1940 г., статуэтки, столовые приборы, сервизы, старинные монеты, буддийские фигуры, значки, самовары, колокольчики, старинные украшения. Т. 8 (920) 075-40-40

● **Куплю:** книги, журналы. Библиотеку, издания до 1950 года, фотографии. Открытки. Документы. Предметы военной истории. Военную форму. Самовывоз. Олег. Т.: 8 (909) 684-19-64, 8 (926) 498-53-19

● Купим старые предметы СССР и всего мира. Т. 8 (985) 192-93-80

● Грампластинки аудиотехнику разную старину Т. 8 (985) 979-56-09

● Покупаем все. Т. 8 (495) 641-67-21

- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-50-09
- Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (925) 585-40-56
- Иконы, фарфор, награды, грампластинки, часы. Т. 8 (925) 626-97-59
- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60
- Ткани, духи . Т. 8 (916) 993-36-64

Животные и растения

ВЕТКЛИНИКА

ВЫЕЗД НА ДОМ 24 ЧАСА

ЛЕЧЕНИЕ ЖИВОТНЫХ НА ДОМУ

- СТРИЖКА
- БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСПЛЕНИЕ ЖИВОТНЫХ*
- КРЕМАЦИЯ • ВЕТРИТУАЛ

8 (495) 728-45-03

8 (495) 142-40-67

*НЕИЗЛЕЧИМО БОЛЬНЫХ, ПО ПОКАЗАНИЯМ ВРАЧА

● Ветритул. Т. 8 (495) 970-70-83

Разное

ПОВЕРКА СЧЕТЧИКОВ ВОДЫ

8 (985) 997-00-14

Выдача документов для Управляющей компании, внесение в новую базу ФГИС «АРШИН».

Уничтожим тараканов, клопов, грызунов и плесень. Обработка садовых участков. С гарантией и навсегда! Сертифицированные дезинфекторы, эффективные и безопасные средства без запаха. Цена от 800 руб. Конфиденциально. Бесплатный выезд. Городская санэпидемстанция.

8 (909) 777-84-04

ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ В КОМИССИОНКЕ

Цену назначаете сами!

8 (499) 226-28-79

● Скупка. Быстро. Деньги сразу. Т. 8 (499) 226-25-39

ОБРАЗОВАНИЕ | Ученые откроют школьникам секреты памяти и найдут ключ к могуществу

Осенью текущего года в музее занимательных наук «Экспериментаниум» для школьников старше десяти лет работает бесплатный проект «Ученые — детям».

Все большие ученые были когда-то детьми. Любознательность к научным знаниям, конечно, зарождается в детстве, когда пылкий ум хочет до всего доко-

паться, все разузнать самостоятельно. Но наука — вещь сложная, и без опытного наставника путь к познанию весьма тернист. Научно-популярный лекторий «Ученые — детям» создан в музее «Экспериментаниум» как раз для того, чтобы просто и понятно рассказать ребятам о сложных физических, химических, зоологических явлениях. Так, в последнюю субботу октября, 28-го числа, ре-



Занятия с детьми в музее «Экспериментаниум», фото 2012 года

бятя станут участниками интерактивной лекции «От молекул до ложных воспоминаний: как устроена наша память?», где поговорят о том, как работает мозг человека и как он отбирает то, что «сохраняет в копилочке». Разберутся, может ли мозг создавать ложные воспоминания. Налекции «Энергия — ключ к могуществу», которая пройдет 11 ноября, физик Дмитрий Мамонтов отве-

тит на вопросы, что такое энергия и как она способна изменить судьбу цивилизации. Ведь все процессы во Вселенной, от шепота до взрыва сверхновой звезды, измеримы энергией. Начало лекций — в 17:00. Посетить мероприятие можно бесплатно по предварительной регистрации на сайте музея experimentanium.ru.

Ольга Маркова
nedelya@vm.ru



Ксения Ефимкова
шеф-редактор
еженедельника
«Вечерки»

ОБЛОЖКА



Вы знаете, где живет самый счастливый народ в мире? В США, странах Европы, в Азии? Все мимо. Как оказалось, чем дальше от благ цивилизации, тем счастливее люди. Представители крошечного амазонского племени пираха оказались самыми счастливыми на земле. Поговорка «Счастливые часов не наблюдают» сказана будто про них, они действительно не следят за временем, у них и слова-то того нет «время» или «часы», есть только — «сейчас». Много чего нет в жизни пираха, но от этого они не стали менее счастливыми. Наоборот, как только в сообществе что-то появляется, например подобие иерархии или имущество — стада животных, за которыми надо ухаживать, — то индекс счастья падает. Есть гипотеза: выживать и быть счастливыми племенам помогает то, что они не знают денег и торговли. Но племя пираха — скорее исключение из правил, живая иллюстрация того, какой уклад жизни вряд ли приемлют развитые цивилизации. А с другой стороны, представьте, что все мы станем счастливы, нам нечего будет делить, у нас всего будет в достатке, мы не будем ругаться и завидовать. Наступит ли на земле рай?

Американский ученый Джон

Кэлхун пятьдесят лет назад провел свой знаменитый эксперимент под названием «Мышиный рай». Он создал для мышей идеальные условия для жизни: где не нужно добывать пищу, где самки могут находиться в безопасности, выкармливая свое потомство, где нет конкуренции. И что же? Возможен ли рай, хоть и мышиный, на земле. Оказалось, что нет: сначала животные начали размножаться с невероятной скоростью, затем начали конфликтовать и в конце концов самки отказались плодиться, а те мыши, что остались, умерли от старости... Так что во всем нужен баланс и понимание, что делает счастливым именно вас.

Было голодно, но весело

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»

Дорогая редакция «Вечерки»! Этот снимок 1948 года был сделан в одном из подмосковных пионерских лагерей. Наше звено в тот день дежурило по лагерю. Подняли нас в 5 утра, чтобы мы начистили картошки на всех, а это мешка три. Очистки мы не выбрасывали, они шли на корм свиньям: относительно недалеко, на берегу реки, располагалась свиноферма. Я на фото — вторая слева, а четвертой в том же ряду

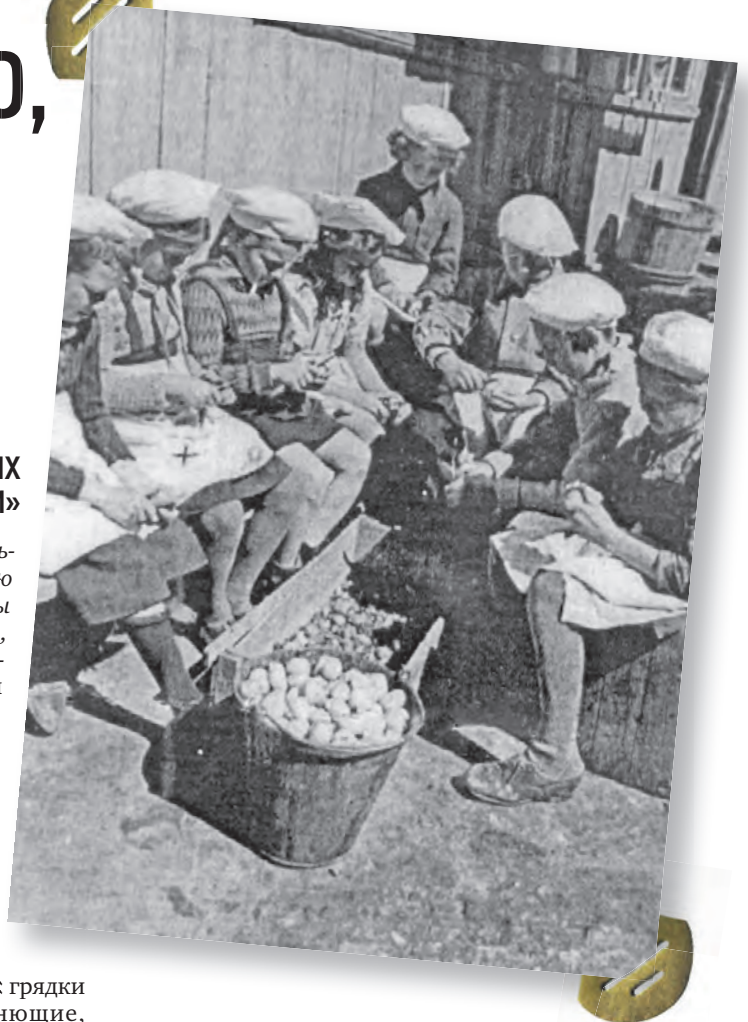
Рязанова «Карнавальная ночь» эту песню исполняли сестры Шмелевы — Ольга, Валентина и Евгения. — «ВМ»). Оля уже и тогда, в 10 лет, была очень артистичной, отлично танцевала и пела. Помню, как великомерно она пела «Летела лебедушка на крестьянский двор»!

...А еще нас посылали полоть свеклу: гляди были длиннющие, ни конца ни края. Зато для нас устраивали увлекательную игру «Зарница», мы сдавали нормы ГТО, ходили в походы... И хотя жили мы в то время бедно и голодно, зато весело!

Валентина Зиминая (Симбирцева)
Москва

ФОТО ИЗ АЛЬБОМА

сидит Олечка Шмелева, та самая, что потом снялась в фильме 1956 года «Карнавальная ночь» и пела в нем песню «Ах, Таня, Таня, Танечка...» (в картине Эльдара



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

По картинам столичной художницы Алены Дергилевой можно изучать старую Москву.

Синоптики раскладывают погодные карты. Ждать ли трескучих морозов этой зимой в столице?

Во что может вылиться набирающий обороты конфликт между Израилем и Палестиной.

Столичный врач отвечает на топ-5 самых актуальных вопросов читателей об инсульте.

ЭКОЛОГИЯ

Уникальные фотографии дикой природы удивят горожан неожиданными сюжетами

С 28 октября по 10 декабря в Западном крыле Новой Третьяковской галереи проходит фестиваль дикой природы «Золотая черепаха».

Крупнейший эколого-просветительский проект открыл двери в фантастический мир природы в семнадцатый раз. Его главная миссия — сохранение хрупкого мироздания и изменение экологического сознания людей. Более 400 фоторабот финалистов конкурса дикой природы увидят посетители. На каждой из них — уникальные хрупкие образы.

В современном мире, где все стремительно меняется, очень важно, чтобы прежними остались наши базовые ценности — духовность, доброта, гуманное отношение к себе, друг другу и окружающему нас миру. И дикая природа является как раз идеальным примером гармонии и хрупкого равновесия, — отметил президент Международной эколого-просветительской платформы «Золотая черепаха» Андрей Сухинин. В оформлении экспозиции впервые использованы иммерсивные технологии: звуковые эффекты, цифровые решения, ароматические композиции.



Работа «Голод и жажда» китайского фотографа Чжан Цяна, представленная на Международном

Отдельный зал фестиваля посвящен дикой природе Москвы. Здесь посетители увидят биоразнообразие зеленого мегаполиса, выразительные образы дикой природы столицы: редких животных, растений, птиц. В программе также экскурсии, лектории, творческие встречи, кинопоказы, мастер-классы и тематические дни, посвященные заповедной России, столичной природе, воде, путешествиям и живой планете. Двери фестиваля открыты ежедневно, кроме понедельника, по адресу: улица Крымский Вал, 10.

Ольга Маркова
nedelya@vm.ru



НОВЫЙ СЕЗОН

АВАТАР

ШОУ



5 НОЯБРЯ 20:20

РЕКЛАМА 12+