

**ДОЖИЛИ ОНИ НЕ УЧАТСЯ,  
НЕ РАБОТАЮТ И НИЧЕГО НЕ ХОТЯТ**

с. 8

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

# ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

19–26.12.2024

№ 50 (29907)



Дельные советы  
нерадивым дачникам **с. 12**



**СЕРГЕЙ СОБЯНИН**  
ОТКРЫЛ  
НА ВДНХ МУЗЕЙ  
ГЕРОИЗМА

с. 4

**СПЛАНИРОВАТЬ ОТПУСК  
И ОСТАТЬСЯ ПРИ СВОИХ** **с. 13**



Все лыжные трассы  
открыты! **с. 6**



# Долг сцене я отдала

**Юбилей**

Анастасия  
Вертинская, одна  
из красивейших  
актрис советского  
кино, празднует  
юбилей  
и благодарит  
Бога за то, как  
сложилась ее  
жизнь на сцене  
и вне ее...

с. 20



**ПРОВЕРЕНО  
НА СЕБЕ  
В ЛЮБУЮ  
ПОГОДУ  
ПО ВАШЕЙ  
ПРИХОТИ**

Самыми богатыми  
в этом декабре станут  
курьеры. Прочитав такое,  
наш корреспондент  
отправился развозить  
товары и быстро  
убедился, насколько  
тяжела эта работа

с. 26



МАРИЯ ЦИПОВА

ГЕОРГИЙ ТЕР-ОВАНЕСОВИЧ/РИА НОВОСТИ

Анастасия Вертинская говорит, что для кино и сцены сделала все, что могла, и теперь старается больше уделять времени семье. Фото 1964 года







Для юных участников Дня финансовой грамотности подготовлена особая программа. Фото: Пелагия Замятина

## Повысьте свою финансовую грамотность

Департамент финансов города Москвы и Центр финансовой грамотности города Москвы приглашают москвичей 21 декабря на новогодний День финансовой грамотности. Он пройдет в рамках проекта «Зима в Москве» с 14:00 до 16:00 на площадке научно-познавательного центра «Заповедное посольство» парка «Зарядье» (ул. Варварка, 6, стр. 1). Просветительский семейный марафон позволит посетителям всех возрастов

с финансовой точки зрения грамотно подготовиться к длинным праздничным выходным, не совершать лишних трат и не попадаться на уловки маркетологов. Кроме этого, каждый посетитель сможет пройти экспресс-тестирование «Финансовый чекап», по итогам которого получит персональные рекомендации по дальнейшему финансовому самообразованию и полезные материалы для изучения. Для гостей будет работать и зона VR-тренажеров. В ней посетители смогут потренировать навыки по финансовой грамотности на виртуальном тренажере в таких областях, как страхование, права потребителей, займы и кредиты,

налоговые вычеты, а также пройти финансовый блиц. Для участия необходима предварительная регистрация. Количество мест ограничено. Следить за анонсами мероприятий по финансовой грамотности Департамента финансов Москвы можно на портале «Открытый бюджет города Москвы» и в телеграм-канале «Открытый бюджет Москвы» (<https://t.me/budgetmos>).

**Алексей Зиновьев**  
nedelya@vm.ru

### УЧАСТНИКИ ПОЛУЧАТ НОВЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ

получить новые знания по финансовой грамотности и повысить свой уровень финансовой культуры, а также грамотно подготовиться к Новому году. Традиционно особое внимание будет уделено юным участникам. Для них подготовлена отдельная праздничная программа. Горожан ждут просветительские тематические лекции, мастер-классы, квиз, викторина, игры, кинолекторий и финмульти.

# Вклады вырастут, кредиты подорожают

**Ведущие банки России уверены, что ЦБ 20 декабря в очередной раз повысит ключевую ставку и активно готовятся к этому**

Так, например, ВТБ повышает ставки по краткосрочным вкладам в рублях. Для новых клиентов максимальная ставка по вкладам на три месяца увеличена до 23,7 процента годовых, на шесть месяцев — до 24 процентов годовых при выплате процентов в конце срока. Сбербанк также поднял ставки по накопительным счетам до 18 процентов годовых, но только на первые три месяца и при выполнении нескольких условий. По вкладам максимальная ставка у Сбербанка составляет 22,5 процента годовых при размещении на полгода суммы свыше миллиона рублей, а также при выполнении ряда условий. Альфа-банк поднял до 24 процентов годовых ставки по депозитам на сроки девять месяцев, один год и три года. В Московском кредитном банке ставка достигает 25 процентов, в Банке ДОМ.РФ — 23,4 процента, в Т-Банке — 24,13 процента. — Ключевая ставка ЦБ на сегодня — 21 процент. Но многие эксперты уверены, что она вырастет до 23 про-



Эксперты по финансовому рынку рекомендуют размещать свободные средства на рублевых банковских депозитах с целью их накопления

центов, а кто-то считает, что даже до 25, — пояснил финансовый аналитик Артем Извольский. — Вот банки и пытаются подстраховаться: привлекают деньги населения под более низкий процент, чем ожидаемая ставка Центробанка.

### Деньги

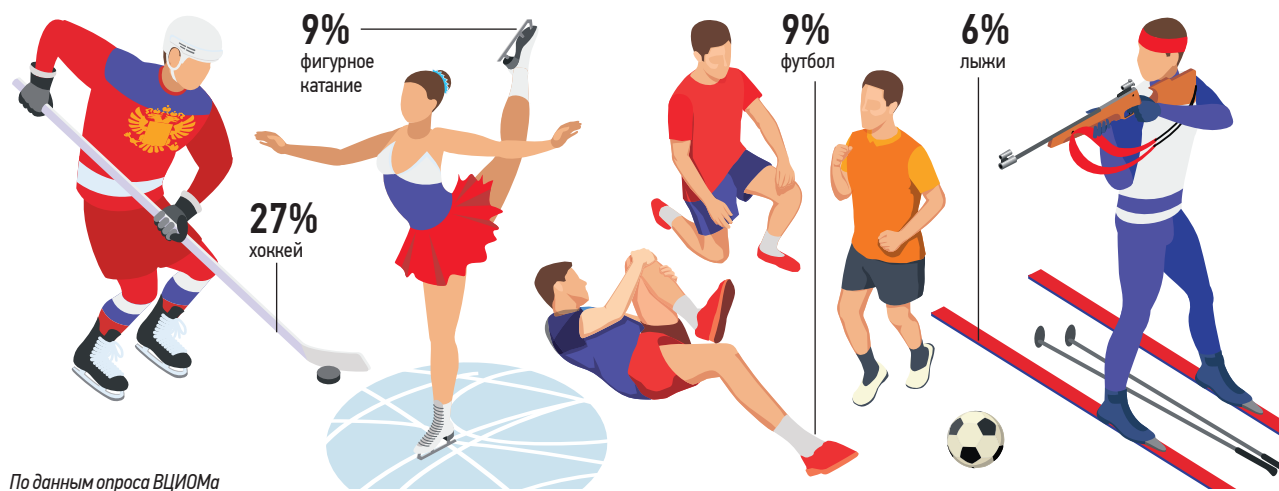
Ян Арт, эксперт Комитета Госдумы по финансовому рынку, уверен: — Сейчас очень хорошее время, чтобы размещать деньги на рублевых банковских депозитах. Если у вас есть свободные средства,

выберите банк из первой двадцатки — а актуальный рейтинг надежности банков легко найти в интернете, и несите средства туда. Артем Извольский между тем добавляет: — Сейчас крайне неблагоприятное время, чтобы брать кредиты, включая ипотечные — если ипотека не льготная. Сумма переплаты при покупке в кредит будет настолько высока, что, например, холодильник, автомобиль или квартира обойдутся вам в несколько раз дороже их сегодняшней цены. Поэтому — никаких кредитов! Сейчас время не занимать деньги, а копить.

Уже в следующем году Центробанк начнет снижать ключевую ставку, потому что ее повышение — мера временная: она снижает инфляцию, но тормозит экономику. Вот когда ключевая ставка упадет ниже 10 процентов, о кредите уже можно будет подумать. Артем Извольский уверен: повышая ключевую ставку, Центробанк поступает вполне логично. — Сейчас уровень инфляции — выше 8 процентов, а планировали 4–4,5. Так что ставку нужно повышать, чтобы цены не росли так быстро, как в нынешнем году, — уверен эксперт.

**Борис Орлов**  
nedelya@vm.ru

## ЕСТЬ МНЕНИЕ КАКОЙ ВИД СПОРТА СЧИТАТЬ НАЦИОНАЛЬНЫМ



По данным опроса ВЦИОМа



# БЫЛО СТАЛО

В новой рубрике «Было — Стало» мы будем публиковать фотографии прошлых лет и современные снимки, которые наглядно показывают, как меняется с течением времени наш город.



2002

Павильон «Космос», открывшийся на ВДНХ в 1939 году, — самое необычное сооружение на выставке. Построенный по проекту архитекторов В. Андреева, И. Таранова и Н. Быковой, он задумывался как площадка для демонстрации достижений в машиностроении. В 1990-е годы экспозиция уступила место ларькам с рассадой.



2024

Москвичи с воодушевлением восприняли идею возвращения павильону его предназначения. И 12 апреля 2018 года отреставрированный музейный комплекс — центр «Космонавтика и авиация» — распахнул свои двери. Его масштабная экспозиция вновь посвящена истории достижений отечественной космической отрасли.

# не забудьте на неделе...



## ...ИСПОЛНИТЬ НОВОГОДНЮЮ МЕЧТУ РЕБЕНКА



Стать волшебником может каждый. Для этого достаточно принять участие в благотворительной акции «Добрая елка»

В рамках проекта «Зима в Москве» стартовала благотворительная акция «Добрая елка». Зеленые красавицы, на ветвях которых висят шары с пожеланиями подопечных фондов, разместились на фестивальных площадках «Московских сезонов», в Центральном детском магазине, на «Острове Мечты», в парке «Зарядье», в торговых центрах. Принять участие в акции можно до 28 февраля. Стать Дедом Морозом или Снегурочкой просто: нужно зайти на сайт акции или снять шар с елки и заполнить анкету. После подтверждения заявки представитель некоммерческой организации договорится с вами о дате для передачи подарка подопечному.

## ...УВИДЕТЬ УНИКАЛЬНЫХ АВТОРСКИХ КУКОЛ

Пятнадцатая юбилейная выставка «Искусство куклы» зовет гостей с 19 по 22 декабря в Экспоцентр. Сотни художников из России и зарубежья, тысячи кукол, эксклюзивные новогодние игрушки, сувениры и предметы интерьера ручной

работы — главные составляющие большого праздника. Внимание привлекут новые экспозиции: «Улицы елок», «Пластиковая Москва» Алексея Микулина, «Семья Буратино» Виктора Назарити, алтарные куклы Любови Табаковой, «Песнь китов» Эллы Ким и Варвары Бобриковой и многие другие.

## ...ПОЛУЧИТЬ НОВЫЕ ЗНАНИЯ НА ВЫСТАВКЕ ДОСТИЖЕНИЙ

На ВДНХ стартовал сезон бесплатной зимней просветительской программы, в рамках которой пройдут встречи с ведущими учеными, начнется новый цикл мероприятий по лингвистике, состоятся лекции «ВДНХ как зеркало архитектуры», посвященные 85-летию главной выставки страны. Арт-лаборатория представит несколько спектаклей и спецпоказов. Одним из открытий сезона станет серия интеллектуальных встреч «Совы не то, чем кажутся».

### Важно

На платформе станции метро «Маяковская» открылась выставка костюмов главных героев фильма «Волшебник Изумрудного города. Дорога из желтого кирпича». Кинопреьера известной детской сказки запланирована на 1 января.



10 декабря. Актрисы Александра Богданова (слева) и Екатерина Чернова открыли выставку на станции «Маяковская». Фото: Мария Хапцова



Народный артист СССР Владимир Спиваков выступит на фестивале в «Зарядье»

## ...УСЛЫШАТЬ МУЗЫКУ ЗИМНЕГО ФЕСТИВАЛЯ

До 28 декабря в концертном зале «Зарядье» проходит Московский зимний музыкальный фестиваль. В нем принимают участие Илдар Абдразаков, Борис Березовский, Валерий Гергиев, Денис Мацуев, Владимир Спиваков. 22 декабря публике представят премьеру оперы «Золушка» Россини в концертном исполнении. Опера Чайковского «Черевички» прозвучит 25 декабря.

## ...ВДОХНОВИТЬСЯ НАСТРОЕНИЕМ РОЖДЕСТВА

Сделать доброе дело, поймать праздничное настроение и купить подарки близким — все это можно сделать на благотворительной рождественской ярмарке фестиваля «Звезда Рождества», которая пройдет с 20 по 22 декабря в ДК «Рассвет» на Красной Пресне. У посетителей будет возможность приобрести винтажную посуду, елочные украшения и другие приятные сюрпризы. Все собранные средства пойдут для помощи подопечным службы помощи «Милосердие».

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

## ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

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

Учредитель и издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»

Главный редактор А. И. Куприянов

Генеральный директор Георгий Рудничий

Шеф-редактор Сергей Серков

Ответственный секретарь Галина Неробова

Редакционная коллегия Александр Шарнауд (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зарянов (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Таранова (заместитель

главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Анна Балон (шеф-редактор газеты «Москва Вечерняя»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)

Дизайн-макет Александр Костриков при участии Cases/Associats (Барселона, Испания)

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2024.

Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена.

Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя.

Приобретение авторских прав: (499) 557-04-24

Адрес редакции и издателя 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2 (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08 nedelya@vm.ru

## VM.RU

Рекламная служба reklama@vm.ru

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

Контроль качества доставки (499) 557-04-00

Отдел подписки rodpiska@vm.ru

Подписной индекс П 7380

Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Цена свободная.

Газета распространяется в Москве и Московской области

## ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

Отпечатано АО «Прайм Принт Москва» 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5Б.

Тираж 735 000 экз.



Средняя аудитория одного номера еженедельника — 821 700 читателей (по данным Mediascope, NRS-Москва, 14+ март-июль 2024)

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

Дата выхода в свет 19.12.2024 / № 50 (29907)





## СОЦСЕТИ

Сергей Собянин  
@MosSobyanin

Уже больше 10 лет московское метро является знаковой культурной площадкой. В нем свыше 50 пространств для выставок, концертов и других событий.

Фестиваль «Путешествие в Рождество» объединит 35 столичных площадок. Центральная локация на Манежной площади стилизована под «Голубой огонек».

В центрах госуслуг «Мои документы» теперь можно получить справку об участии в СВО. За ней могут обратиться не только участники СВО, но и члены их семей.

Один из ключевых проектов — запуск первого в России беспилотного трамвая. Испытания уже

идут. Во время поездок в городе движение трамвая страхует водитель. Ожидаем, что к концу 2025 года трамвай начнет курсировать в полностью беспилотном режиме.

Новый ледовый комплекс «Монтреал» открылся в районе Южное Бутово. В здании — две ледовые арены, бросковая зона, залы хореографии и ОФП, тренажерные залы. Комплекс открыт для всех желающих, одновременно в нем смогут заниматься 180 человек.

Московские археологи завершили очередной полевой сезон. Он стал рекордным по количеству найденных предметов: свыше 300 тысяч артефактов, все они направлены на реставрацию.

## Узнать о героях нашего времени

9 декабря. Мэр Москвы Сергей Собянин (в центре) открыл Музей героизма на ВДНХ. В церемонии приняли участие ребята из «Движения Первых», представители «Молодежи Москвы» и многие другие

се, — уточнил мэр Сергей Собянин.

Тем временем на западе столицы строители собрали основные конструкции шести-полосного автомоста через Москву-реку. Он соединит Шелепихинскую набережную и Филевскую пойму, чем улучшит транспортное обслуживание около 500 тысяч жителей районов Филевский Парк, Пресненский, Хорошево-Мневники и Хорошевский.

— После открытия еще одного моста, в створе улицы Мяснищева, появится прямая транспортная связь между Мневниковской и Филевской поймами с дальнейшим выходом на Шелепихинское и Звенигородское шоссе, — рассказал глава города. Сейчас мост длиной 315 метров готов на 53 процента. Строители планируют сдать объект осенью 2025 года.

— Это один из трех автомобильных мостов, которые мы строим в районе Филевской поймы, — напомнил Собянин. — Будет еще пешеходный. Они надежно свяжут с остальным горо-

## ЭКСПОЗИЦИЮ РАЗМЕСТИЛИ В ИСТОРИЧЕСКОМ ПАВИЛЬОНЕ

дом район, где строятся Национальный космический центр и жилые кварталы.

## Вручили орден

Патриарх Московский и всея Руси Кирилл вручил Сергею Собянину орден Преподобного Сергия Радонежского II степени за помощь Русской православной церкви. За последние годы при поддержке города в столице восстановили больше сотни памятников истории и архитектуры религиозного назначения.

— По сути дела, спасли их от разрушения и вернули православным москвичам, гостям столицы, нашей Родине, — поблагодарил за высокую награду Собянин. Кроме того, в городе строят новые церковные комплексы. Начиная с 2011 года в Москве открыли для прихожан почти 150 храмов.

Наталья Тростьянская  
nedelya@vm.ru



### Неделя мэра

Мэр Москвы Сергей Собянин открыл на ВДНХ Музей героизма, проинспектировал готовность двух дорожных объектов и получил от патриарха ордена Преподобного Сергия Радонежского II степени за помощь Церкви

### Открыли музей Связали районы

Первый в России Музей героизма разместили в отреставрированном павильоне № 59 «Зерно» на ВДНХ. В основную экспозицию вошло три раздела. В первом — «Становление героя» — посетители узнают об идеалах в литературе и культуре. Второй раздел — «Путь война» — посвящен войскам специального назначения и уникальным боевым операциям. И третий, который называется «Подвиг», — трудовому героизму.

— В центре экспозиции — специальная военная операция, подвиг ребят, которые защищают на боевой линии нашу Родину, Отечество и независимость, — сказал Сергей Собянин. Часть выставки посвящена врачам, спасателям, волонтерам, деятелям культуры, ученым и многим другим современным героям. В музее проходят экскурсии, запланированы лекции, круглые столы и встречи с интересными людьми.

— Надеюсь, это будет живое пространство, где подрастающее поколение будет вбирать в себя историю, дух и традиции нашей страны, — добавил Собянин.

### Связали районы

На северо-востоке столицы открыли автодорожный тоннель, который связал Бутырский район и Марьину Рощу. Он проходит под путями четвертого Московского центрального диаметра (МЦД-4).

— В районе Савеловского вокзала есть территория, с трех сторон окруженная железной дорогой. Долгие годы там было довольно депрессивно, но сейчас строятся новые кварталы, и, конечно, встал

вопрос транспортной доступности, — отметил мэр Сергей Собянин. — Открытый тоннель сократит время в пути в среднем на 20 минут.

Ежедневные поездки станут быстрее для 135 тысяч жителей

двух районов. В планах — строительство дорог между кварталами и путепровода через второй диаметр.

— Появится новая транспортная связь между ТТК и улицей Милашенкова с выездом на Алтуфьевское шоссе,

**12**  
ВЕРТОЛЕТОВ  
ЕСТЬ В РАСПОРЯЖЕНИИ  
МОСКОВСКОГО  
АВИАЦЕНТРА,  
В ТОМ ЧИСЛЕ  
ПОЖАРНЫЕ  
И САНИТАРНЫЕ



11 декабря. Открыт тоннель под путями МЦД-4, соединивший районы Бутырский и Марьина Роща



# Недвижимость раздора

Московские власти волевым усилием приняли решение ввести мораторий на строительство апарт-ментов. Начатые проекты завершат, а вот новых не предвидится. В чем основные недостатки такой недвижимости, разбиралась «Вечерка»



На выставке недвижимости строительные компании представляют лучшие проекты как городских новостроек, так и загородных коттеджных поселков

горожане предпочитали не только устраивать там офисы, рабочие пространства, небольшие магазины, но и жить. Так продолжалось

— Не стоит забывать и о том, что налог и коммунальные платежи за апарт-менты, как правило, намного выше обычных, квартир-

нодательства. Ни один из представленных проектов по признанию этого вида помещений жильем не прошел чтения в нижней палате парламента. Но надежду владельцам апарт-ментов дал заместитель председателя правительства РФ Марат Хуснуллин.

— По этому закону есть два противоположных мнения. Москва говорит: нам апарт-менты не нужны, и, на-

верное, это правильно. Есть позиции приморских городов, которые говорят: а нам апарт-менты нужны, чтобы люди приезжали на лето, при этом чтобы мы социальную нагрузку не несли. И мы как-то пока не можем найти такую формулу в законодательстве, чтобы были интересы всех учтены. Но мы будем ее искать, — подчеркнул вице-премьер.

## НА ЭТОЙ ПЛОЩАДИ ВАС НЕ ПРОПИШУТ

добрых полтора десятка лет, пока нагрузка на имеющуюся в городе социальную инфраструктуру не стала максимальной.

— Действительно, в апарт-ментах люди не могут прописаться, хотя вопрос о пересмотре законодательства в этой сфере за прошедшие годы поднимался не раз, — отмечает юрист Дмитрий Левин. — При этом проживающий в апарт-ментах человек пользуется услугами поликлиники, отводит детей в школу или детский сад, расположенные в непосредственной близости от места проживания. Таким образом, растет нагрузка на объекты социальной инфраструктуры. Ведь застройщики не создавали дополнительные объекты социалькультбыта рядом с апарт-ментами.

При этом, по словам Владимира Ефимова, возведение тех апарт-ментов, что уже находятся в стройке, город приостанавливать не будет. Застройщиков постарается переориентировать на перевод таких проектов в жилье в тех случаях, когда это возможно.

В настоящее время в Москве на долю апарт-ментов приходится чуть менее 11 процентов предложения на первичном рынке. При этом количество таких лотов, представляемых на продажу, к началу нынешней осени сократилось на 17,1 процента в сравнении с аналогичным показателем за прошлый год.

структуру — в первую очередь социальную — оказывают нежилые пространства. А заодно напоминали владельцам такой недвижимости: апарт-менты не являются помещениями, в которых можно жить.

— Апарт-менты — это не жилье, в них нельзя прописаться. Соответственно, нельзя по месту жительства получить необходимые услуги — социальные, в первую очередь образовательные. Это имеет целесообразность развивать где-то на юге России, но не в Москве, — пояснил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов.

Апарт-менты пользовались спросом у покупателей, потому что стоили дешевле квартир. На этапе развития рынка разница в стоимости с квартирами достигала порой 30 процентов. Покупатели выбирали их в том числе как альтернативу традиционному жилью. Хотя изначально формат предполагал коммерческие отношения: как правило, апарт-менты сдавали по типу гостиничных номеров. Но

## ВАСИЛИСА В КУРСЕ

Василиса Чернявская  
v.chernyavskaya@vm.ru



Ведущая новой рубрики, специальный корреспондент «Вечерки» и, между прочим, мать троих детей, Василиса Чернявская рассказывает о городском строительстве, о том, как специалисты контролируют возведение объектов, и о прочих важных сферах жизни столицы.

Решение о запрете на строительство апарт-ментов принималось не спеша. Власти анализировали, какую нагрузку на существующую инфра-

## ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ ОБ АПАРТАМЕНТАХ

- Апарт-менты — это не жилье, в них нельзя прописаться.
- Нельзя по месту жительства получить необходимые социальные услуги, в первую очередь образовательные.
- К апарт-ментам нельзя предъявить требования санитарно-эпидемиологических норм: по площади, планировке, уровню шума и прочему. А значит, невозможно гарантировать жителям безопасные и безвредные условия жизни.
- У застройщиков апарт-ментов нет обязательств по возведению социальной инфраструктуры.
- Апарт-менты — это нежилое помещение, а его покупатель с точки зрения закона занимается предпринимательской деятельностью.
- Часто апарт-комплексы возводят на территории бывших промышлен-

ных зон, где жилищная застройка запрещена.

■ Кроме элитных апарт-ментов строились и очень бюджетные — например, площадью менее 10 «квадратов» с окнами, в которые не попадает солнечный свет. В Москве же минимальная площадь квартиры составляет 28 квадратных метров.

■ Налоги и коммунальные платежи за апарт-менты существенно выше, чем за квартиры, поскольку они не относятся к жилым помещениям.

■ За последний год доля апарт-ментов на рынке новостроек Москвы снизилась с 14 до 10,9 процента.

■ Первый апарт-комплекс в Москве появился в 2007 году. Сегодня на первичном рынке Москвы представлено порядка 100 комплексов с апарт-ментами.

### Стоматология «ЭТА-СТОМ»

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

## ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

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

АКЦИЯ

Консультация, составление комплексного плана лечения — **бесплатно**

Панорамный рентген — **470 р.**

Компьютерная томография зубов 3D премиального качества — **2500 900 р.**

Пломба (светоотверждаемая пр-ва США) — **от 1100 р.**

Металлокерамическая коронка «под ключ» — **9900 7200 р.**

Отечественный протез «под ключ» — **19600 12 900 р.**

Циркониевая коронка (КНР) «под ключ» — **14 900 9900 р.**

Установка имплантата «под ключ» — 36 000 р.

(Osstem с циркониевой коронкой)\* \* данная акция не суммируется с другими скидками

СУПЕРАКЦИЯ! Установка имплантата Lenmiriot — 22 000 р.

(в стоимость входят: имплант, анестезия, КТ после, швы)\* \* данная акция не суммируется с другими скидками

Предъявителю рекламы скидки

20%

на лечение зубов

10%

на протезирование,  
хирургию и имплантацию

5%

на ортодонтию  
и детскую стоматологию

Скидки действуют при оплате наличными

Акция только до 15.01.2025 г.

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

Приглашаем ДЕТЕЙ на лечение,

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ!



# Зима зовет на улицу

**В проекте «Московское долголетие» стартовал зимний сезон. В этом году горожан старшего возраста ждут как уже привычные активности на свежем воздухе, так и интересные новинки**

**□** В декабре в городе традиционно открывается зимний сезон «Московского долголетия». — Москвичи старшего поколения проявляют живой интерес к нашему городу, его уникальной архитектуре и истории. В этом году для горожан серебряного возраста впервые пройдут экс-

курсии, которые позволяют по-новому взглянуть на столицу и узнать о новогодних традициях наших предков, — рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Всю зиму горожан ждут и уличные активности. — Для них открыты группы по скандинавской ходьбе,

гимнастике, общей физической подготовке, а когда в столице появится постоянный снежный покров, начнутся любимые многими занятия по конькам и лыжам, — добавила заммэра.

## Побывать в сказке

Первые экскурсии уже состоялись. Так, группа участников проекта посетила прогулку «Новогодняя сказка в Лужниках и на Воробьевых горах». — Мы встречаемся у метро «Спортивная», движемся к «Лужникам», где любимся их новогодним убранством, а я попутно знакомлю участников с историей спортивного комплекса, — рассказала экскурсовод Наталья Фейзрахманова о первой части прогулки. Заряд новогоднего настроения москвичи получили во время встречи с Дедом Мо-

розом в его резиденции на территории «Лужников». Зимние прогулки по Москве очень любит Ирина Новосельцева и Наталья Васильева. Москвички познакомились на проекте и стали неразлучными подругами. — Очень понравилась экскурсия. Зимой в «Лужниках» не была давно. Не думала, что здесь так красиво, — поделилась Ирина. Полюбоваться столицей участники экскурсии смогли и с высоты птичьего полета — двигаясь по маршруту, они добрались до смотровой площадки Воробьевых гор.

## Физкульт привет!

В зимний период продолжатся занятия скандинавской ходьбой. Тренировки проходят как в парках, так и во дворах, на спортивных площадках. Кроме того, у москвичей старше 55 лет есть возможность научиться кататься на коньках и беговых лыжах. Занятия на льду пока начались только в Бабушкинском парке. А вот групп, где обучают ходьбе на беговых лыжах, открыто уже несколько.

**Марьяна Шевцова**  
nedelya@vm.ru



11 декабря. Москвич Михаил Соколов прокатился по лыжной трассе в «Сокольниках». Фото: Дмитрий Дубинский

## Смотри, какая свежая лыжня!

**□** Декабрь радует любителей лыжных прогулок снегом. В парках столицы уже прокладывают лыжные трассы. При этом некоторые из них создают с помощью технологии искусственного оснежения, дабы возможные оттепели не помешали катанию. «Вечерка» рассказывает, где можно покататься и как при этом не навредить здоровью. Все трассы открыты для бесплатного катания. Некоторые работают круглосуточно. При этом прогулки безопасны, поскольку трассы хорошо освещены. Кроме того, в парках работают пункты проката инвентаря, есть кафе, в которых можно выпить горячего чая и перекусить. В этом году горожане смогут покататься на 73 лыжных маршрутах, проложенных по натуральному снегу. Самым протяженным из них станет трасса для классического хода в национальном парке «Лосиный остров». Разнообразие маршрутов порадуют Измайловский парк, парки «Яуза» и «Фили», сквер по Олонецкому проезду, усадьба «Воронцово», парковые территории музеев-заповедников «Царицыно» и «Коломенское» и другие. Впервые в этом году трасса для катания на лыжах появилась в кинопарке «Москино». Кроме того, в парках «Сокольники», «Север-

ное Тушино», парке Олимпийской деревни и парке «Митино» появятся 13 всепогодных лыжных трасс. Их создают с помощью искусственного снега. В рамках проекта «Зима в Москве» горожане могут принять участие в бесплатных тренировках по бегу на лыжах. Как правильно заниматься спортом в холодное время года, читателям «Вечерки» рассказала невролог Екатерина Демьяновская. По ее словам, чтобы избежать проблем со здоровьем, к тренировкам нужно тщательно готовиться. Первый шаг — разминка. Легкие кардиоупражнения или бег на месте помогут разогреть мышцы. Другой важный момент — правильная экипировка: нужно одевать многослойно, чтобы иметь возможность «отрегулировать» теплоизоляцию в зависимости от нагрузки. — Перед тренировкой следует выпить теплый напиток. Во время занятий нужно дышать через нос — в этом случае воздух успеет согреться, прежде чем окажется в легких. После тренировки нужно как можно быстрее зайти в теплое помещение, переодеться в сухую одежду и выпить теплой воды или чая. Также полезно принять теплый душ или сделать легкий массаж кистей и стоп, — отметила Демьяновская.

**Ольга Маркова**  
nedelya@vm.ru

## ЭКСПУРСИИ ПОЗВОЛЯЮТ УЗНАТЬ О НОВОГОДНИХ ТРАДИЦИЯХ ПРЕДКОВ



Ирина Новосельцева (слева) и Наталья Васильева на экскурсии в «Лужниках». Фото: Дмитрий Дубинский

## ПОКАЖУТ И РАССКАЖУТ

Всего проводятся пять пеших экскурсий. Программа «Новогоднее узорустье Москвы» познакомит с дворянскими усадьбами. На экскурсии «Когда зажигаются звезды!» москвичей ждет рассказ об истории Спасской и Никольской башен Московского Кремля, прогулка по Ма-

нежной и Театральной площадям. От станции метро «Динамо» стартует маршрут «Рождество и Новый год в дореволюционной Москве». В «Новогоднем путешествии в Немецкую слободу» участники проекта погрузятся в историю праздника петровских времен.



Эта история могла бы и не произойти. Если бы молодому учителю по физкультуре не поручили вести занятия с пожилыми людьми.

Однажды в небольшом городе в Карелии кому-то из чиновников пришла идея. Организовать группу занятий спортом для людей старше 60 лет. Вести занятия попросили школьного учителя физкультуры Маркелова Вадима Евгеньевича.

Сначала он был удивлен и даже обескуражен: «Я же никогда не работал с пенсионерами, только с детьми!». Но молодой пылкий ум и тренерские амбиции победили страх. Он принял вызов.

### ВИДНО НЕВООРУЖЕННЫМ ГЛАЗОМ

Что же он увидел на первом занятии? Перед ним стояли люди с опущенными плечами. Их суставы больше напоминали морские узлы. И было видно, что каждое движение приносит им боль и страдания. Кто-то держался за поясницу, кто-то тяжело дышал под грузом лишнего веса. Были и те, кто пришли на занятия с тростью. Как с такими заниматься!? Но было ясно одно: им всем нужна помощь!

И Вадим Евгеньевич начал работать. Бережно, осторожно. Сначала с каждым по отдельности. А потом наш герой (а по-другому его не назовешь: кто еще в нашей стране уделяет столько внимания пенсионерам?) разработал свой собственный уникальный комплекс упражнений.

В нем он учел все: возрастные особенности, наличие хронических заболеваний, ослабленные мышцы и связки, хрупкость костной системы. Это было просто феноменально, потрясающе. И результат не заставил себя ждать!

### ПЕРВЫЕ ШАГИ

Как дети учатся делать первые шаги, так и ученики Маркелова снова учились жить по-новому. Вадим Евгеньевич помог вспомнить этим седовласым мужчинам и женщинам за 60, что они еще ого-го! Рано списывать себя со счетов. И, честно сказать, люди каждый раз с нетерпением ждали этих занятий.

День за днем, упражнение за упражнением их мышцы крепились. Руки начинали слушаться, колени переставали ныть, а спина болеть. Голова больше не кружилась при наклонах, а лишний вес стал потихоньку уходить.

Надо ли говорить, что жизнь этих людей кардинально изменилась? Еще буквально месяц назад многие даже представить себе такое не могли. А сегодня они не узнавали сами себя! Как будто кто-то отмотал 5, а то и 10 лет жизни назад. А это, согласитесь, немало!

# В КАРЕЛИИ ИЗОБРЕТЕНА «ПАНАЦЕЯ» ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ, ПОЯСНИЦЕ И СУСТАВАХ



«Теперь, когда выхожу из дома, забываю брать палку. А ведь раньше без нее не выходил!» «А я в этом году посадила рассаду на подоконнике. На дачу поеду, 2 года там не была уже из-за болевых коленей». Каждый хотел поделиться своими успехами. Что же случилось дальше?

### ЭТО КОНЕЦ ИЛИ НАЧАЛО НОВОГО?

Но все хорошее рано или поздно заканчивается. Вот и финансирование этого проекта прикрыли. И тогда Вадим Маркелов подумал: «А почему бы не создать аппарат, который будет делать то же самое, что и тренер? Ведь тренер один, а больных людей много!»

С помощью которого можно будет проработать нужные мышцы, укрепить мышечный корсет. Помочь суставам, а внутренние органы заставить работать как часы? И все это без посторонней помощи и усилий — все-таки возраст уже не тот. А занятия можно было бы проводить дома. Ведь многим даже ходить тяжело.

С этой идеей он обратился к медицинским инженерам. Как вы понимаете, такое большое дело одному не по плечу.

Заручившись поддержкой и вложив весь свой опыт, Вадим Евгеньевич создал уникальный авторский аппарат для оздоровления организма. Который помог уже сотням людей буквально снова встать на ноги. Обрести свободу движений и избавиться от болей в спине, пояснице и суставах. И назвал его — «тренажер Маркелова».

За это изобретение Вадим Маркелов был удостоен звания «Почетный гражданин Республики Карелия». А слава о его изобретении вышла далеко за пределы республики.

### ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ КАЖДОМУ

Сегодня аппарат Маркелова для пожилых людей — это главная возможность поддерживать самочувствие на должном уровне. А его название уже стало синонимом качественной медицинской помощи.

Но самое главное в этой истории — терапия такого уровня теперь доступна абсолютно каждому. Повторяем, каждому! Потому что пользоваться им можно в домашних условиях.

Да и цена приятно радует. Ведь аппарат Маркелова производится в России, а значит, не нужно переплачивать за высокий курс доллара и таможенные сборы.

А для пенсионеров аппарат отпускается еще и по льготной цене. Чтобы как можно больше людей смогли им воспользоваться и поправить свое здоровье. Ведь именно для них Вадим Евгеньевич его и создал!

Кроме того, аппарат Маркелова уже зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения. И может быть рекомендован к применению на территории Российской Федерации.

А его клинические исследования проходили в самом «Университете имени академика И.П. Павлова» в Санкт-Петербурге. Согласитесь, внушает доверие! И пользоваться не страшно: контроль на самом высоком уровне.

### РАЙ ДЛЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ

Во время процедуры электрические импульсы аппарата преодолевают сопротивление слоев мышц.

Разжимают зажатые мышцы и снимают спазм.

Ощущение непередаваемое! Настоящий рай для спины и суставов!

Как будто тысячи невидимых мягких пальцев массируют мышцы снаружи и изнутри. Это потрясающее чувство комфорта. Хочется, чтоб не прекращалось.

Происходит полное расслабление. Боль отступает — появляются сила, энергия. Кажется, что каждый орган, каждая клетка твоего организма начинают работать с новой силой.

Как будто внутри тебя какая-то невидимая сила запустила двигатель, как мотор в машине.

Спина, поясница — все становится гибким, как будто только и делал, что всю жизнь занимался спортом. И даже не верится, что еще вчера от боли нельзя было даже на бок перевернуться.

Поверьте, после курса процедур Вы себя просто не узнаете.

Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны. А главное — ничего не болит!

### НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

Так ли это на самом деле? У тренажера Маркелова есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуется совсем чуть-чуть.

Все дело в том, что у аппарата есть функция ионофореза.

Эта дополнительная функция помогает вводить лекарства и обезболивающие непосредственно в проблемную зону. Как это работает? Под действием электрических импульсов активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это дает сразу двойной эффект.

Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи электрических импульсов им не добратся. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым.

Во-вторых, уменьшается расход самого средства. Так, например, Вашего геля 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.

Если мы ляжем на диван и будем лежать там полгода, то не сможем встать. К сожалению, для каждого наступает такой момент, когда нельзя уже просто лежать. Телу требуется помощь. Без нее оно просто рассыпется в труху, как старое дерево.

Давайте честно, единицы занимаются лечебной физкультурой с квалифицированным тренером. Остальные же просто не могут. Вот для таких людей и создан «Тренажер Маркелова». Чтобы без усилий, дома, нажатием всего одной кнопки избавиться от боли. Привести свой организм и тело в порядок. А при грамотном использовании еще и сэкономить на привычных препаратах.

Поверьте, «Тренажер Маркелова» вернет Вам радость движений! Тем более что в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения! Только вдумайтесь: уже после первого! А Вы все еще терпите боль? Зачем?! Поэтому звоните прямо сейчас по номеру 8-800-777-96-27, сегодня, не откладывая в долгий ящик. Завтра все равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить ее станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время?

## НОВЫЙ ГОД – ВРЕМЯ ДАРИТЬ ПОДАРКИ И ЖЕЛАТЬ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Мы желаем нашим читателям всего наилучшего! И дарим возможность приобрести аппарат для здоровья, по самой выгодной цене. Такие подарки дарят только самым близким и родным. Экономьте с умом, но не на здоровье!

### ПОПРОБУЙТЕ И ДРУГИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ!



## ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

# 8 (800) 777-96-27

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! 0+ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК! МОСКВА 29 ДЕКАБРЯ

Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Беляево» / «Калужская», ул. Профсоюзная, д. 88/20 10.00-13.00

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Акция действует с 19.12.2024 г. до 19.01.2025 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. www.prodex.ru. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



До России добралось и расцветает буйным цветом движение «ни-ни». Его представители — молодые люди — не учатся и не работают: им, мол, не дают. Так ли это, рассуждают эксперты «Вечерки»



Никита Миронов  
nedelya@vm.ru

Движение «ни-ни» появилось в Японии, потом в странах Латинской Америки, а затем добралось и до нас. В англоязычном мире оно звучит как NEET. Это английское словосочетание — Not in Education, Employment or Training. Перевод — «Не обучаются, не работают и не проходят профессиональную подготовку». Участники движения — молодежь 15–24 лет.

По словам «ни-нишников», сейчас многие молодые сталкиваются с трудностями в поиске работы и доступе к качественному образованию. Движение «ни-ни» стремится создать пространство для общения и поддержки среди молодежи, где они «могут поделиться своими переживаниями и находить единомышленников». Это важно для борьбы с социальной изоляцией и для формирования чувства принадлежности. В странах Запада участники движения организуют акции и мероприятия, чтобы привлечь внимание к своим проблемам и потребностям. Они требуют изменений в политике, направленных на улучшение условий жизни молодежи и создание возможностей для трудоустройства и образования. В России никаких акций нет, но есть активное общение в соцсетях. «Ни-нишники» критикуют системы образования и трудоустройства. По мнению участников, они не учитывают реальных потребностей молодежи. «Ни-нишники» выступают за реформы, которые помогут молодежи реализовать свой потенциал и найти свое место в обществе.

# Ни-че-го я не хо-чу!



Плакат «А как ты сегодня работал?», художник Александр Добров, 1983

## Загнивающий Запад

Кандидат социологических наук преподаватель МГУ Виталий Караев считает: ничто не ново под Луной.

— Каждое новое поколение недовольно существующим положением дел, хочет его изменить и пытается заявить о себе. Хиппи приш-

ли с лозунгом Make love, not war — «Занимайтесь любовью, а не войной». Их дети, панки, с лозунгом Live fast, die young — «Живи быстро, умри молодым», а вот у «ни-ни» — свой лозунг. Это нормально. Я бы не называл их идейными тунеядцами, как уже заклеили многие. Эти молодые люди лишь говорят, что для них якобы «все двери закрыты». Правда, вместо то-

го чтобы двери открывать, они стонут, как им плохо, и ничего не делают, чтобы это исправить.

Как пояснил эксперт, во многих странах Запада движение «ни-ни» имеет довольно широкую социальную базу. Действительно, по данным Евростата, уровень безработицы среди молодежи до 25 лет в странах ЕС — 14,6 процента.

А, к примеру, в Испании, как пишет либеральная газета El Confidencial, нет работы у каждого четвертого молодого человека. По данным Банка Италии, например, в стране насчитывается почти 2,2 млн молодых «ни-ни» — это 23 процента от всей молодежи страны. Каждый четвертый молодой итальянец не учится и не работает.

— Европа сейчас живет в постиндустриальном мире, — говорит финансовый аналитик Артем Извольский. — Многие страны производят разве что пропитание. Все остальное делается в Китае, потому что там дешево. И многие молодые люди оказываются «за бортом». Они оканчивают школу и сразу встают на биржу труда, чтобы получать по-



собие — работы для них нет. Во всяком случае такой, на какую они рассчитывают. Собрать в Польше клубнику или в Испании апельсины они не хотят — это для мигрантов. На дальнейшее обучение у них денег нет, потому что оно, как правило, платное и стоит дорого. А пособие дают всем. Вот они и сидят на пособии. И государству выгоднее их содержать всю жизнь, чем переносить производства назад: в Европе слишком дорогая рабочая сила, а значит, произведенный товар будет стоить дорого и его не продашь. Но в России ничего подобного нет и близко. У нас, наоборот, дефицит рабочих рук!

## Упустили молодежь

Социолог Виталий Караев продолжает: — Если в России кто-то считает себя «поколением ни-ни», то это от инфантилизма. И учиться, и работать в России можно без всяких проблем.

Действительно, по данным Росстата, уровень безработицы в России сейчас 2,3 процента, это исторический минимум (в Москве и вовсе ниже одного процента)...

— Думаю, дело не в экономике, а в том, что у нас нет никакой молодежной политики, — говорит Караев. — Как было в СССР? Ты окончил восемь классов и идешь в ПТУ. Потом — в армию. Потом — на работу. Окончил 10 классов — поступаешь в вуз, оттуда по распределению — на работу. А не работаешь — статья за тунеядство. Сейчас, окончив школу, молодой человек может не работать нигде. И никакая статья ему не грозит. Больше того: он вполне может жить на деньги родителей. Почему? Во-первых, по сравнению с СССР уро-

## Жизненные ориентиры нашей молодежи

| Возраст    | Цель  | Процент населения |
|------------|---|-------------------|
| 14–17 лет  | Добиться популярности, известности              | 20                |
| 18–24 года | Достичь высокого уровня благополучия            | 64                |
| 30–35 лет  | Жить спокойно, работая и заботясь о своей семье | 65                |

По опросам ВЦИОМ

вень доходов граждан очень сильно вырос. Большинство семей прокормить любимое чадо, даже великовозрастное, может не напрягаясь. Во-вторых, большинство российских семей сейчас однодетные, а одного содержать проще. В-третьих, нравы стали куда более либеральными. В СССР ребенок в 18 лет шел в армию, и это было нормально. Сейчас нормально от армии «отмазать».

Отдельная история, как поясняет эксперт, глубокий ценностный кризис, поразивший молодежь.

— Молодежь не понимает, чем ей в принципе в жизни заняться. У советской молодежи, вспомните, были то «первые пятилетки», то война, то целина, то БАМ. Было

понятие «комсомольская стройка», — рассуждает Караев. — Когда СССР был в кризисе, молодежь массово ушла в криминал и начала «делить асфальт», как правдиво показано в сериале «Слово пацана». Потом были 90-е с большими, кста-

40, родившиеся еще в СССР. А молодежь все больше в сторону Верхнего Ларса тянется, релоцируется, — говорит Караев. — Почему? А потому что у нее другие ценности: жить нужно для себя. Семья не нужна, Родину защищать не обязательно, да-

## НИ ЦЕЛИНЫ, НИ БАМА, НИ ДРУГИХ ИСПЫТАНИЙ У МОЛОДЫХ НЕТ

ти, для многих молодых людей возможностями — многие занялись предпринимательством, многие стали делать карьеру. Годом к 30 можно было войти в правление банка — была бы энергия и «масло в голове». Сейчас, когда и экономическая, и политическая ситуация «устаканилась», многие молодые люди опять потеряли перспективу. Они не понимают, куда им идти, каким «большим делом» заняться. Как пояснил социолог, даже лозунг «не хочу учиться, а хочу жениться» современных недорослей не вдохновляет. Институт семьи — в кризисе. Жениться, если тебе 20–25, немодно. Интим же легко обеспечить и без свадьбы — времена сейчас свободные.

— Казалось бы, в последние годы для молодежи появилось большое дело — спецоперация. Можно заключить контракт и зарабатывать аж 400 тысяч в месяц, как топ-менеджер. Но молодежь не очень-то спешит на СВО: большая часть контрактников — мужчины за

же за хорошие деньги. Почему так? А потому что с молодежью 30 лет никто не работал. Она росла под лозунгом НЭПа «обогащайтесь!». И по большому счету все стена движения «ни-ни» — на тему того, что обогащаться, оказывается, трудно. «Дайте нам возможность легко получить хорошее высшее образование. Дайте нам работу, за которую много платят, даже если нет ни навыков, ни опыта» — вот о чем эти люди стонут.

## Не надо себя обманывать

Психолог-консультант Евгений Лазаревский тоже считает, что жалобы «нишников» надуманные.

— Если молодой человек говорит «я не могу получить хорошее образование» или «я не могу найти хорошую работу», это нужно воспринимать как «я не хочу», — настаивает эксперт. — Простой пример: человек говорит «я не могу похудеть». Это ложь, он обманывает

окружающих и себя. Строгая диета, здоровой образ жизни, высокая двигательная активность, и вы похудеете с вероятностью 100 процентов. Но человек хочет похудеть, делая недостаточно или не делая ничего вообще. Его «я не могу» — это «я не хочу». Вместо того чтобы хорошо учиться в школе и поступать в приличный вуз, потом прилежно учиться и начинать работу с нижней ступеньки, вкалывая по 12 часов, эти ребята жалуются друг другу, как все вокруг плохо. И что государство им должно помочь. Конечно, это инфантилизм. Попытка переложить собственную лень на кого-то. «Сделайте мне хорошо, чтобы я, не напрягаясь, вписался в ваш взрослый конкурентный мир» — вот их позиция.

По словам эксперта, с детьми должны работать не психологи, а родители.

— Учитите: главная задача родителя — сделать так, чтобы ребенок мог обходиться без него. Чтобы у вас не вырос такой «ни-ни», постоянно расширяйте зону ответственности ребенка. Исполнилось три года — пусть сам кровать заправляет. А убирать игрушки он должен вообще всегда. Умеешь играть — умеешь убирать. Чем старше ребенок, тем зона ответственности шире. Задали уроки — делай сам. Что непонятно — спроси. В своей комнате сам делаешь уборку. В средних классах в школу просыпаешься сам — ставь будильник. Проспал, опоздал — твоя проблема. К концу школы ребенок должен уметь готовить — хотя бы простейшие блюда, сам должен стирать — пусть с помощью стиральной машинки. Чем шире зона ответственности, тем лучше. А если его все время опекают, то он и вырастет «ни-ни» — потому что ничего не умеет и уверен, что ему должен кто-то помогать.

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Павел Кудюкин**  
член Совета  
Конфедерации труда  
России, социолог

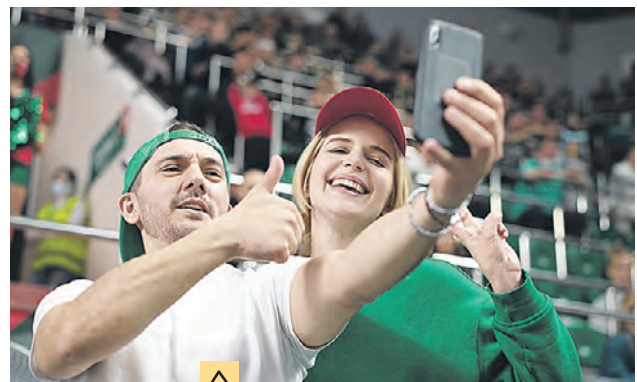
Проблема «ни-ни» — это проблема любого развитого общества. Если вами не правит, по выражению Некрасова, «царь Голод», если вы как-то можете прокормиться, не получая образования и не работая, то, конечно, такие люди и появляются. На Западе их больше, у нас — меньше. Но если примерно каждый 12-й молодой человек в России не учится и не работает — это повод задуматься. Сначала — образование. Число бюджетных мест и в средних, и в высших учебных заведениях ограничено. Все большее их число занимают льготники. Среднее образование, позволяющее быстро получить профессию, начать работать и зарабатывать, стабильно движется в сторону платности. Так что проблема есть. Что касается работы, то тут все намного проще. В любом большом городе ты можешь найти работу, которая тебя как минимум прокормит. Но тут, как я понимаю, у части молодых людей возникает разрыв между желанием и возможностями. Он хочет много и сразу, а получает мало и постепенно. Вот и тоскует. В плане занятости молодежи, я считаю, молодежь и власть должны и должны и власть должны иди друг другу навстречу. Назвали Россию социальным государством — надо создавать новые рабочие места.

# В спортакадемии появился скоростной интернет

Инженеры компании «МегаФон» обеспечили качественную связь и мобильный интернет в академии спорта «Динамо».

Теперь спортсмены, тренеры и зрители смогут без задержек общаться по видеосвязи, вести онлайн-трансляции и пользоваться мобильными приложениями в любой точке комплекса на максимальной скорости до 150 Мбит/с.

Оператор установил специальную антенно-фидерную систему и новое телеком-оборудование на территории спортакадемии, поддерживающее технологию MIMO 2x2 и частотные диапазоны 2G и 4G. Работу скоростного интернета обеспечивают более 70 антенн. В зонах с высокой проходимостью и большими площадями, таких как тренировочные арены и спортивные залы, инженеры компании разместили панельные ан-



Зрители смогут вести онлайн-трансляции из спорткомплекса

тенны, гарантирующие более качественное покрытие. Под потолком коридоров, служебных помещений и в раздевалках установлены всенаправленные антенны, благодаря которым обеспечивается надежный сигнал из любой точки.

— Академия спорта «Динамо» стоит в одном ряду с крупнейшими спортивными объектами в Москве, построенными в последние годы. Здесь молодые спортсмены делают первые шаги

к великим победам, преодолевают трудности, и учатся верить в себя. Мы понимали, насколько важна надежная связь в таком значимом комплексе и внедрили современные технологии, чтобы болельщики могли в прямом эфире делиться впечатлениями и победами своих юных героев, — отметил директор компании по развитию в Московском регионе Михаил Прахов.

**Михаил Петров**  
nedelya@vm.ru



# Учебники для будущего

**Искусственный интеллект как-то слишком быстро входит в нашу жизнь. Магазин, банк, поликлиника — он проник повсюду. И теперь обретает уже новый статус: ИИ будут учить в школе**

Учебники по искусственному интеллекту уже увидели свет. Изучать новые технологии планируется на уроках информатики начиная с 5-го класса.

— Будущее уже здесь, — делится с «Вечеркой» директор по управлению проектами крупной ИТ-компании Александр Хаюров. — Учебные пособия по искусственному интеллекту для учеников 5–9-х классов — это уникальный образовательный продукт, который скоро должен появиться в школах. Эта новость привлекла внимание не только учителей и учеников, но и широкой общественности. Можно говорить о значимости этого шага и о том, как это изменит наше образование.

Искусственный интеллект (ИИ) — это технологии, которые позволяют анализировать данные, принимать решения и даже предлагать помощь, чтобы справиться со сложными задачами. — К примеру, привычный нам навигатор строит маршрут с учетом пробок благодаря данным, которые он собирает в режиме реального времени, — продолжает Хаюров, — банковские приложения используют

ИИ для защиты ваших финансов: они распознают подозрительные транзакции и предупреждают о них. Искусственный интеллект помогает мгновенно перевести текст в окне вашего браузера, а также предлагает функцию его озвучки, когда вы выбираете фильм на стриминговом сервисе. Он анализирует ваши предпочтения и рекомендует что-то похожее.

## ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ АВТОРЫ УДЕЛИЛИ ЭТИЧЕСКИМ МОМЕНТАМ

По словам ИТ-специалиста, новые технологии применяются для решения практических задач и в городском транспорте. К примеру, система беспилотного управления трамваями уже используется на городских маршрутах Санкт-Петербурга и тестируется в Москве.

Искусственный интеллект, несомненно, помогает существенно упрощать жизнь, экономить время и делать привычные вещи удобнее. Как заверяют эксперты,

в будущем технологии будут еще более интегрированы в повседневность — от умных домов до персональных помощников, которые знают все ваши привычки. — Важно понимать, что искусственный интеллект — это не замена человеку, а его помощник, — утверждает Хаюров. — Главная задача образования в этой области — научить людей использовать технологии ответственно и эффективно.

О выпуске учебников для средней школы объявило издательство «Просвещение». — Со слов руководителя центра прототипирования и организации технологического сопровождения издательства и соавтора учебника Алексея Павлова, курс

будет посвящен знакомству с основами ИИ и его использованию в реальной жизни, — продолжает Хаюров. — Учащиеся смогут работать с российскими нейросетями GigaChat и Kandinsky, чтобы

создавать тексты и изображения. Учебники сопровождаются цифровым дополнением: интерактивными заданиями, лекциями экспертов и тестами. Особое место создатели учебников уделили этическим моментам и ответственному отношению к технологиям ИИ. Научным редактором издания выступила доктор педагогических наук, директор Института педагогики СПбГУ, член-корреспондент Российской академии образования Елена Казакова.

Ранее, в 2023 году, «Просвещение» выпустило учебное пособие для старшекласников (10–11-е классы), где акцент сделан на практическое программирование: анализ данных, создание моделей и диагностики.

Обучение искусственному интеллекту в школах становится глобальным трендом, но подходы в разных странах отличаются.

— Китай — лидер по внедрению ИИ в образование, — продолжает Александр Хаюров. — Там учебники по ИИ появились в 2018-м. Программа включает теорию и практику: от создания алгоритмов до работы с системами распознавания лиц. Например, в одной из школ в Шанхае дети изучают алгоритмы автономного вождения. Китай также активно инвестирует в разработку

Представители ИТ-сферы считают, что знание основ новейших технологий поможет детям стать конкурентоспособными в будущем

образовательных приложений на основе искусственного интеллекта. Более 70% школ в крупных городах используют такие технологии. Америка тоже ориентируется на практическое применение. В старших классах популярны курсы по созданию чат-ботов и обучению алгоритмов. Государственные гранты поддерживают разработку образовательных проектов в сфере искусственного интеллекта. Например, в 2022 году около 40 процентов STEM-школ (образовательная программа, которая объединяет научные и технические дисциплины, такие как математика, физика, химия и информатика. — «ВМ») получили оборудование для работы с нейросетями.

Германия делает упор на применение ИИ в профессиональных дисциплинах. В школах внедряются проекты по созданию умных систем управления для бизнеса и промышленности. Франция сосредоточена на этике ИИ. Здесь детей учат критически относиться к работе технологий, а также анализировать последствия их применения. Например, обсуждаются такие темы, как фейковые новости, соз-

дание цифровых двойников и защита данных.

В ОАЭ школьники участвуют в конкурсах, где создают прототипы умных городов или стартапы с использованием ИИ. В 2020 году здесь была открыта Академия искусственного интеллекта, которая разрабатывает образовательные программы для всех уровней, начиная с начальной школы.

В России искусственный интеллект активно развивается в крупных корпорациях и государственных структурах. Создаются собственные нейросети и платформы для обработки данных, разрабатываются голосовые ассистенты, технологии для беспилотных автомобилей, анализа больших данных, повышения эффективности мобильных сетей. ИИ применяют в геологоразведке и для оптимизации добычи нефти.

— Сколково и Иннополис — образовательные и исследовательские центры, где создаются новые решения и обучаются специалисты в области ИИ, — говорит Хаюров. — Российская академия наук изучает этические и юридические аспекты его применения. Россия уже добилась успехов в таких направлениях, как распознавание лиц, кибербезопасность, беспилотный городской транспорт, а также создание умных городов.

Знание основ искусственного интеллекта поможет детям быть конкурентоспособными в будущем.

— Они смогут лучше понимать, как работают современные технологии, научатся применять ИИ для решения задач — от учебных до бытовых, — говорит Хаюров. — А также разовьют критическое мышление: умение анализировать данные и принимать взвешенные решения. Внедрение уроков по искусственному интеллекту в школы — это шаг к тому, чтобы сделать современные технологии понятными и доступными для всех. Это не только про детей, но и про общество, где техно-



SHUTTERSTOCK/PHOTOBOX

## театральная афиша

Творческое объединение Владимира Вексельмана

**Дом-музей Марины Цветаевой. Концертный зал.**

Борисоглебский пер., стр. 1.  
© 8 (915) 168-07-14.

19/XII в 19 ч. Цикл «Русский романс». Концерт № 4. «Для берегов отчизны дальней». («Слышу ли голос твой...»). В концерте примут участие артисты оперной труппы Творческого объединения Владимира Вексельмана.

**Российский национальный музей музыки. Музей С. С. Прокофьева. Зал «Открытие».**

Ул. Б. Дмитровка, 5/6, стр. 3.  
© 8 (915) 168-07-14.

29/XII в 16 ч. «Новогодний калейдоскоп». Ансамбль «A-corda»: Лолита Бегалиева (фортепиано), Анна Игумнова (скрипка), Стелла Григорьянц (скрипка), Кристина Панасенкова (домра), Даниил Чариков (аккордеон).



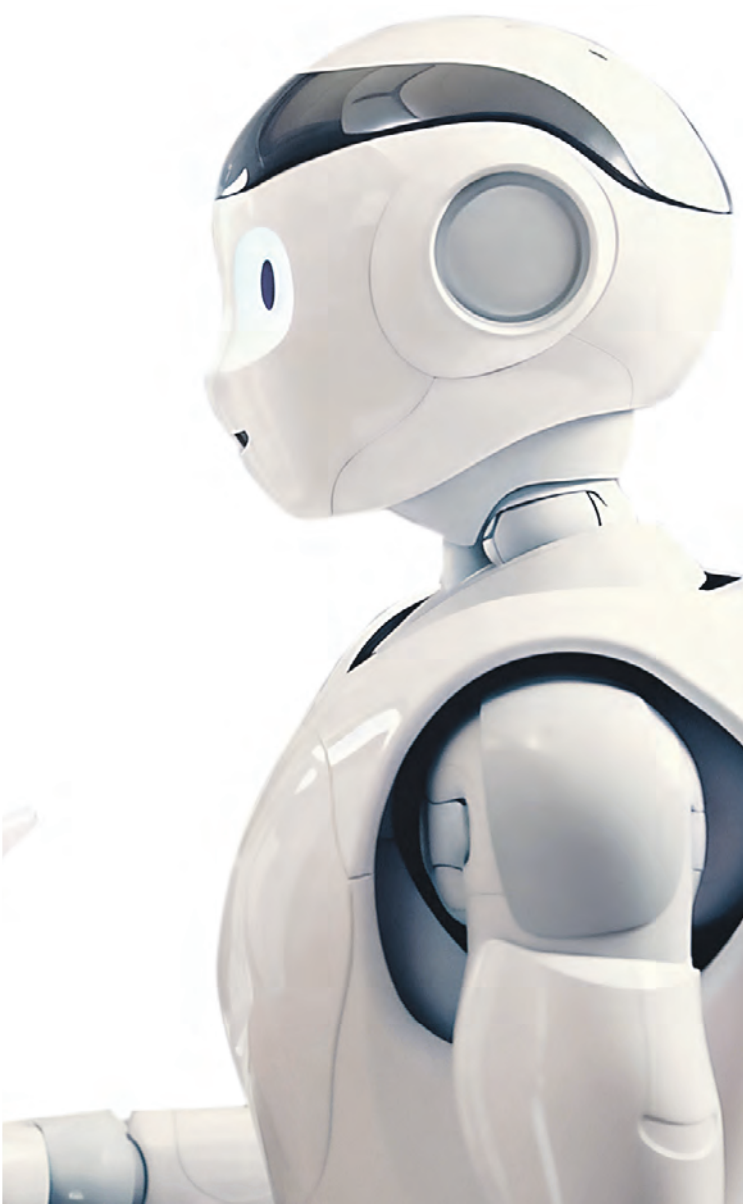
## Основные препятствия развития ИИ в России

| Процент населения   | Причины   |
|---|---|
| 40% опрошенных  | Кадровый дефицит  |
| 28% разработчиков<br>22% ученых<br>27% представителей бизнеса | Считают, что госрегулирование является проблемой для отраслевого внедрения ИИ                 |
| 34% разработчиков   | Называют усилия государства по поддержке ИИ-стартапов недостаточными                          |
| 23% ученых  | Отрицательно оценивают действующие меры поддержки исследований ИИ                             |
| 70% представителей бизнеса                                    | Не знают о федеральном проекте ИИ   |
| 20% опрошенных  | Отрицательно оценивают действующие меры поддержки исследований ИИ, низкий спрос на ИИ-решения |

Доклад НЦРИИ (2023)

## ОТКУДА ВСЕ ПОШЛО

Задачу, переключаясь с современной концепцией искусственного интеллекта как усилителя естественного, в Российской империи ставил коллежский советник Семен Корсаков (1787–1853). Впервые термин artificial intelligence, который переводится с английского как «искусственный интеллект», был упомянут в 1956 году американским профессором Джоном МакКарти. Но дорогу в жизнь искусственному интеллекту в 1950 году дал Алан Тьюринг. В СССР работы в области ИИ начались в 1960-х годах. Ряд исследований были выполнены в Московском университете и Академии наук.



логии помогают в повседневной жизни. А как лучше разобраться в будущем, если не с самого детства, — резюмирует он.

Интересна точка зрения на ИИ футуролога Сергея Москалева:

— Появление искусственного интеллекта можно сравнить с появлением электричества в начале XX века. Электричество создало мир, в котором мы живем.

В ближайшие 20 лет любой новый технологический бизнес будет состоять в том, что к привычному традиционному делу будет добавлен ИИ — будь то маленькое кафе или аэропорт. Значит, нужны интерфейсы между научными исследованиями и практическим применением. У нас уже лет 20 все вокруг говорят про «умный дом», но дальше, чем «Маруся, Алиса и т.д. включи радио», дело не идет. Разные протоколы, ненадежность соединения... То, что работает в идеальных лабораторных условиях, в поле работает плохо. Изначально для ИИ нужно создавать очень надежный стандарт.

Искусственный интеллект — в первую очередь агрегатор информации, к которой он имеет мгновенный доступ.

ИИ можно использовать не только для выполнения работы, но и для самосовершенствования, повышения своего интеллектуального уровня. Но существует и опасность при работе с ИИ, ее можно понять через метафору. Если в спортивном зале штангу за вас будет поднимать робот, то походы в зал бессмысленны. ИИ может помочь нам в развитии мускулов интеллекта, если мы будем не просто потребителями готовых ответов.

Я сам при разработке автотренингов Caramba Switcher использую то, что называется «нейронными сетями» — это один из элементов ИИ. Поэтому могу предположить, что даже через 20 лет расшифровать структуру человеческого сознания не получится, так как в сознании присутствуют биологические и метафизические элементы. Метафизические — не изученные и еще не открытые. Например, есть предположение, что мозг не является источником мысли, но приемником, который ловит мысли из пространства.

Есть и сложности. ИИ может потеснить с рынка бухгалтеров, юристов, секретарей... Это может спровоцировать миграционные и финансовые проблемы. Хотя раньше считалось, что благодаря ИИ люди будут заниматься творчеством, а роботы будут укатывать асфальт...

При этом, обладая таким огромным и мгновенным знанием, ИИ пока сам не знает, что ему с этим делать! У него нет собственного целеполагания. Вот как раз обретение понимания того, как можно распорядиться этим многомерным доступом, и есть следующий этап в развитии ИИ.

Мир организован так, что отражает устройство нашего мозга. Есть ИИ андроидный — человекоподобный, он создается как попытка скопировать и повторить человеческий мозг на электрическом уровне. А есть ИИ, который не имеет отношения к устройству ума и логике человека, он устроен по другим, математическим принципам. Он четкий и безжалостный. В нем нет лирики, и поэтому он эффективен. Соответственно, есть некоторые опасности, с этим связанные. И есть опасность, что с внедрением ИИ понятный для нас мир начнет трансформироваться во что-то нечеловеческое. Уже сейчас в больших корпорациях людей оценивают статистические алгоритмы, которые невольно начинают делать из них функции понятные и управляемые. Чтобы работать с таким «нечеловеческим» ИИ, потребуются не столько программисты, сколько те, кто понимает математику и педагогику одновременно. Так как разработка ИИ требует этих двух умений.

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

с. 26 О РАЗВИТИИ  
ТЕХНОЛОГИЙ

# НУ ВЫ НАШЛИ КОГО УЧИТЬ!

В фильме «Гостя из будущего» глазастая Алиса Селезнева говорит советским школьникам: «Если хотите — я вам расскажу». И рассказывает — о том, какое их будущее ждет. Садовский изобретет машину времени, а Лена станет киноактрисой и стихи о ней будет писать Коля Герасимов... Пожалуй, это тот научно-фантастический минимум, на котором воспитывались дети конца XX века. И вот «внуки» поколения одноклассников Алисы Селезневой получили для глубокого изучения учебное пособие по искусственному интеллекту (ИИ). Аж с пятого класса предлагается школярам знакомиться с всемогущим ИИ! Издатели говорят, что содержащиеся в учебнике материалы «направлены на формирование у детей и учителей адекватного понимания ИИ, его роли в обычной жизни и его функции как помощника».

Хочу огорчить создателей умной и, без сомнения, важной книги. Она — уже устарела! То, что будут проходить сегодняшние пятиклашки, через три года станет неактуальным, а через пять лет — смешным. Старшеклассникам учебник тоже вряд ли чем-то поможет, тем, кто хочет что-то понять в сфере ИИ, из общих знаний

на данную тему почерпнуть будет нечего. Потому что молодые и продвинутые уже фактически оседлали этот самый интеллект и скачут на нем галопом в будущее. Девятиклассник Вадик, сын моих соседей, всю квартиру подключил к «умной» колонке. «Алиса» (не Селезнева) зажигает ему свет, включает кондиционер и музыку. Родители сердятся и с «Алисой» взаимодействовать не хотят, им привычнее нащупать выключатель и сделать «щелк».

**ТАК СТОИТ ЛИ ТРАТИТЬ ТАКОЕ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОБУЧЕНИЕ ЗНАНИЯМ, КОТОРЫЕ «ПРОТУХНУТ» БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ПО НИМ БУДЕТ СДАН ЗАЧЕТ?**

«продвинутой», и не нужно погружаться в пучины столь сложной сферы. Во всяком случае, в средней школе.

Существует в научной литературе такая единица измерения устаревания знаний: «период полураспада компетентности». Она обозначает временной отрезок после окончания вуза, за который компетентность «свеженького» специалиста снижается в половину. Ведь появляются новые знания, а старые выходят «в тираж». Проблема «устаревания знаний» касается всех — даже в такой стабильной сфере, как, допустим, работа сантехника, появляются новые технологии. Стандартная система образования, по мнению ученых, готовит специалистов прошлого.

Так вот, сфера ИТ-технологий устаревает быстрее всего: там знания остаются актуальными лишь год. А учитывая скорость развития ИИ, устаревание всех этих учебников будет еще стремительнее. Так стоит ли обучать знаниям, которые «протухнут» быстрее, чем по ним будет сдан зачет? У наших школяров хватает проблем в образовании, но самое страшное, что они не умеют «делать руками» самое простое: вбить гвоздь, сварить суп. Может, лучше обучать этому? А то с развитием ИИ человек станет совсем беспомощным, делегируя все больше своих полномочий виртуальному помощнику.

## Мнение

**Екатерина Рощина**  
nedelya@vm.ru





**В 2025 году вступает в силу закон, предусматривающий изъятие дачных участков, не приведенных в порядок в трехлетний срок. «ВМ» выяснила также, какие законодательные новшества начнут действовать в следующем году**

## ХОРОШИЛОВ ЗНАЕТ

Алексей Хорошилов  
a.horoshilov@vm.ru



Автор рубрики Алексей Хорошилов вместе с экспертами отвечает на вопросы читателей, связанные с городским хозяйством столицы.

### Три года на освоение

Многие, возможно, не знают, но если оставить свой дачный участок на произвол судьбы, то его могут изъять. Это записано в Гражданском кодексе РФ. Так, если участок не используется по целевому назначению, если он негативно влияет на плодородие земель или причиняет вред окружающей среде, собственник может с ним распрощаться. При этом, как ни парадоксально, законодательством до сих пор не было конкретизировано понятие «освоение». Что нужно делать? В какой срок? Все эти вопросы снимает новый закон, вступающий в силу 1 марта 2025 года.

— В законе прописано, что под освоением понимается приведение участка в пригодное для целевого использования состояние. Также



PHOTOXPRESS

# Занимайся участком, а то отберут

определен срок освоения — три года, — отмечает специалист по работе с недвижимостью Екатерина Соколовская. Если участок был в собственности до 1 марта 2025 года, срок на освоение будет отсчитываться с первого дня весны. Если участок приобрели позднее, то три года на освоение дается с момента оформления прав собственности. Бывают случаи, когда владелец участка не может начать его освоение сразу после по-

купки. Именно поэтому в законе предусмотрен трехлетний срок. — Прежде всего это касается проблемных участков, которые заболочены, захламлены или заросли сорняками. Человеку дается три года, чтобы провести все необходимые работы и подготовить участок к использованию: очистить его от мусора, осушить, выровнять рельеф, — пояснил глава Росреестра Олег Скуфинский. Новый закон призван решить проблему заброшен-

ных участков, являющихся настоящей головной болью председателей СНТ и органов местного самоуправления. Заросшие участки опасны, на них, к примеру, может что-то загореться. Если кто-то хотел приобрести такой участок, собственника зачастую бывало крайне сложно найти, а процедура изъятия была долгой и дорогой. Теперь же при выявлении нарушений собственникам будут выдавать предписания об устранении. На пер-

вый раз будет обходиться без штрафа. Если собственник не устранил нарушение за месяц, то Росреестр передает информацию о нем в уполномоченный орган государственной власти,

ГТО и прохождение диспансеризации. Главным условием является то, что оба действия нужно совершить в один год. При этом не важно, на золото, серебро или бронзу сданы нормативы.

## ВЛАДЕЛЕЦ УЧАСТКА ОБЯЗАН ПРИВЕСТИ ЕГО В ПОРЯДОК В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ЛЕТ

который в свою очередь может обратиться в суд с требованием изъять участок. При этом в суде собственник может доказать, что не осваивал участок по объективным причинам, например, предъявив справку, подтверждающую длительную болезнь.

### МРОТ и прожиточный минимум

В 2025 году по традиции повысят минимальный размер оплаты труда. С 1 января его размер составит 22 440 рублей.

Прожиточный минимум вырастет на 15 процентов. По стране он составит 17 733 рубля, для рабочего населения — 19 329 рублей, для детей — 17 201 рубль, для пенсионеров — 15 250 рублей.

Вслед за ростом прожиточного минимума увеличатся и социальные выплаты, привязанные к нему, например, единое пособие на детей, социальные стипендии, которые получают студенты, обучающиеся очно, пенсионные выплаты.

### Прогрессивный НДФЛ

С 2025 года подоходный налог станет пятиступенчатым. 13 процентов сохранят для тех, кто получает до 2,4 миллиона рублей в год (200 тысяч рублей в месяц). При доходах от 2,4 до 5 миллионов рублей в год НДФЛ составит уже 15 процентов, при доходах от 5 до 20 миллионов — 18 процентов, от 20 до 50 миллионов — 20 процентов. При доходах выше 50 миллионов рублей НДФЛ будет максимальным — 22 процента. При этом повышенная ставка применяется лишь к той части зарплаты, что превышает лимит.

### Налоговый вычет

С 1 января 2025 года появится новый налоговый вычет за сдачу нормативов

Размер налогового вычета составляет 18 тысяч рублей, полагается один раз.

### Штрафы вырастут

В 2025 году увеличат размер штрафов за нарушение Правил дорожного движения. Так, за превышение скорости на 20–40 километров в час придется заплатить не 500, а 750 рублей. Штраф за непристегнутый ремень увеличится с одной до полутора тысяч рублей. Такую же сумму придется заплатить за проезд на красный свет. За нарушение правил остановки или стоянки придется заплатить 2250 рублей (вместо 1500 рублей). За движение по выделенной полосе штраф вырастет до 2500 рублей. Изменения коснутся практически всех штрафов за нарушение ПДД.

Уважаемые читатели! Свои вопросы, связанные с городским хозяйством и в целом с жизнью в столице, для рубрики «Хорошилов знает» присылайте на эл. почту [a.horoshilov@vm.ru](mailto:a.horoshilov@vm.ru) или на почтовый адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2.

Не забудьте сделать на конверте пометку «Еженедельник «Вечерки», Хорошилов знает».



# Если шеф отпустит

**Хотите сходить в отпуск и при этом не потерять в деньгах? «ВМ» выяснила, какие месяцы в 2025 году будут самыми выгодными для отдыха, а в какие лучше как следует поработать**

Во многих организациях уже утвердили графики отпусков на 2025 год, в некоторых — еще не успели, и у работников есть возможность ухватить себе самый выгодный отпуск. Да, не все месяцы одинаково вы-

годны. Отпускные рассчитываются по следующей формуле: средневзвешенной заработной платы за последний год, умноженной на количество дней отпуска.

— Самым выгодным будет отпуск в те месяцы, когда рабочих дней больше всего, и, соответственно, невыгодным будет самый «нерабочий» месяц, — объясняет HR-специалист Дарья Бунина.

Известно, что в нашей стране число рабочих дней в году одно из самых низких в мире. За это нужно сказать спасибо многочисленным государственным праздникам, самые продолжительные из которых приходятся на январь и май.

— В январе 2025 года всего 17 рабочих дней, в мае — 18. Это самые невыгодные месяцы для отпуска, — говорит эксперт.

**САМЫМ ВЫГОДНЫМ ОТПУСК БУДЕТ В ИЮЛЕ И ОКТЯБРЕ СЛЕДУЮЩЕГО ГОДА**



17 декабря. Анна Осипова отправляется на отдых с Курского вокзала. Фото: Пелагия Замятина

Напротив, самым выгодным отпуск будет в июле и октябре. Также отпуск вполне можно взять в апреле, сентябре или декабре.

Так, к примеру, сотрудник, получающий 70 тысяч руб-

лей в месяц, уходит в отпуск в июле, в котором 23 рабочих дня. Стоимость рабочего дня у такого сотрудника на основании дохода за последний год составляет 2389 рублей. Стоимость

рабочего дня в июле — 3043 рубля.

Допустим, сотрудник берет отпуск на две недели. В этом случае он получит около 33,5 тысячи рублей отпускных. Если бы те же две неде-

ли он работал, он получил бы за них 42,6 тысячи рублей. Разница не так уж и велика. Теперь другой пример: тот же сотрудник решает сходить в двухнедельный отпуск в январе. В этом месяце стоимость рабочего дня максимальная — 4117 рублей. Таким образом, если бы он работал, а не отдыхал две недели, то получил бы 57,6 тысячи рублей. Разница в этом случае намного ощутимее.

Отдых можно продлить, если присоединить отпуск к праздничным дням, но и в этом случае к планированию нужно подходить с головой.

— Очевидным решением кажется присовокупить отпуск к новогодним каникулам. Но в этом случае выгоднее брать отпуск в конце декабря, в котором много рабочих дней, — отмечает Дарья Бунина.

Аналогичная ситуация с майскими праздниками: чтобы не упустить выгоду работы в мае, можно взять отпуск в конце апреля.

Напомним, увеличить длину отпуска можно за счет отгулов, к примеру за работу в выходные. Также дополнительные отгулы есть у доноров.

**Алексей Хорошилов**  
nedelya@vm.ru

## ВОЗРАСТНОЕ СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ? ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ, ДАЙТЕ СВОИМ ГЛАЗАМ «ТОПЛИВО»!

«Я очень переживаю, скоро совсем стану слепой. Подскажите, пожалуйста, что мне делать?»  
Ефремова Галина, 70 лет

**ЕСЛИ САДИТСЯ ЗРЕНИЕ, ЗНАЧИТ ГЛАЗАМ НЕ ХВАТАЕТ «ТОПЛИВА»!**

«Топливом для глаз» ученые называют каротины — производные витамина А. Именно они наполняют органы зрения энергией, необходимой для нормальной работы. Считается, что лидером по содержанию каротинов является морковь, но это не так. Российские ученые установили, что больше всего этих веществ в сибирской чернике.

**КАК СИБИРСКАЯ ЧЕРНИКА ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ?**

Проведенные в научно-исследовательском институте исследования показали, что компоненты сибирской черники способствуют очищению хрусталика от катаракты, улучшению кровоснабжения сетчатки, ускорению процесса регенерации ее тканей, укреплению стенок кровеносных сосудов в тканях глаза, нормализации внутриглазного давления. Си-



бирская черника содействует увеличению количества родопсина за счет чего улучшается цветовосприятие, ясность и четкость зрения. Черника может помочь нормализовать слезоотделение, улучшить работу глазных нервов и мышц, избавиться от чувства «песка», синдрома «сухого глаза» и прочих неприятных ощущений.

**КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧЕРНИКУ?**

Чтобы быстро и максимально насытить организм «глазным топливом», лучше принимать сибирскую чернику в виде высококонцентрированного экстракта. Такой экстракт содержится в ампулах для внутреннего применения «Лимозор с сибирской черникой». Также в их состав входят экстракты очанки, гибискуса, софоры японской, лимонника, комплекс витаминов и минералов. Эти компоненты усиливают действие черники и делают ее еще более эффективной. Иметь хорошее зрение в любом возрасте — посильная задача, когда у ваших глаз есть такая потрясающая природная поддержка.



**СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»**

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему ПОДАРОК\* — «Лимозор»

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **2044**
2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* — «Лимозор»

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО! ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!**

\* АКЦИОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ДО 19 ФЕВРАЛЯ 2025 Г.

**ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.**

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 19 февраля 2025 г. \* Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.



**У Большого детского хора имени В. С. Попова — юбилей за юбилеем. В этом году коллектив празднует 90-летие своего основателя, а в следующем отметит 55 лет со дня создания коллектива**



Наталья Тростьянская  
nedelya@vm.ru

Большой детский хор готовится выступить в ЦДМ, Главном детском магазине. У импровизированной сцены рядом с елкой удобные места заняли слушатели.

— Чем ближе Новый год, тем больше у нас праздничных выступлений, — художественный руководитель Большого детского хора имени Попова, заслуженный артист России Анатолий Кисляков просит ребят открыть ноты рождественского хита Jingle Bells.

Шелест страниц, взмах дирижерской руки — и чистые голоса зазвенели, словно колокольчики. Атмосфера волшебной сказки во время выступления хора гарантирована. Маленькие слушатели, возможно, впервые узнают про лесного оленя, а взрослые вновь почувствуют себя детьми и взмоют на «крылатых качелях».

— Детство — самое дорогое, самое радостное время в жизни, — замечает Кисляков и вспоминает себя в восемь лет.

Он только-только поступил в Московское хоровое училище и попал в хор мальчиков, которым руководил Виктор Сергеевич Попов — создатель Большого детского хора Центрального телевидения и Всесоюзного радио. Песни в исполнении коллектива звучали на всю страну и за ее пределами. — Виктор Сергеевич был очень уважаемым человеком, — рассказывает Анатолий Львович. — Достаточно сказать, что мы, мальчишки, каждому педагогу давали какое-то прозвище. А у него всегда были только имя и отчество — Виктор Сергеевич. Для нас он был не просто



Выступление Большого детского хора имени Попова под руководством Анатолия Кислякова в Московской консерватории

## И конечно, припевать лучше хором

### БОЛЬШОЙ ДЕТСКИЙ ХОР ИМЕНИ ПОПОВА СЕГОДНЯ

**250 детей, которые занимаются в четырех группах:**

- дошкольной
- средней
- младшей
- старшей

В старшую группу девочек берут обычно с 13 лет, мальчиков — с 12 лет.

Занятия в хоре бесплатные. Чтобы попасть в состав, нужно пройти прослушивание. Обычно их проводят в конце каждого учебного года.

**Знаменитые выпускники коллектива:**

- оперная певица Маргарита Суханкина
- оперный певец Дмитрий Галихин
- заслуженный артист России, солист Большого театра Вадим Тихонов
- оперная певица Лолитта Семенина
- ведущая солистка Московского театра «Новая опера» Виктория Яровая
- актриса Театра на Таганке Александра Басова и многие другие.

Подробности можно узнать на сайте: [bdh-popova.ru](http://bdh-popova.ru)

Учителем с большой буквы, мы воспринимали его почти как отца.

Строгий, но справедливый Попов требовал от учеников идеальной дисциплины. При этом занятия проходили на одном дыхании. Он знал, как увлечь детей музыкой, и умел это делать. — Если мы пели какое-то иностранное сочинение — на немецком, латинском языках, то Виктор Сергеевич обязательно давал нам перевод, рассказывал, о чем это произведение, чтобы мы понимали, какую музыку исполняем, — приводит пример Кисляков. — Он обя-

зательно рассказывал о композиторах — причем не так, как написано в учебнике, а своими словами, добавлял какие-то интересные факты об эпохе, в которой создавалось то или иное музыкальное произведение. И нас уже не надо было просить, нам самим хотелось, чтобы оно скорее зазвучало.

Анатолий Львович, конечно, берет пример со своего Учителя, хотя и признается, что поповской строгости ему порой не хватает. Но удаётся самое главное: со-

брать дружный коллектив ребят, увлеченных музыкой. — Мне очень нравится атмосфера в хоре, — говорит ученица 11-го класса Вера

Шараевская. — Анатолий Львович честен с нами, всегда скажет правду. Девочка занимается в хоре четвертый год. До этого она окончила музыкальную школу и, по совету мамы, решила продолжить твор-

ческое обучение, немного сменив направление. Несмотря на выпускной класс, Вера успевает ходить на все репетиции. — У них очень большая концертная нагрузка, — объясняет художественный руководитель. — В среднем за год получается 50–60 выступлений. В этом, особенном для нас сезоне, начиная с сентября мы уже дали больше 30 концертов.

В конце декабря у хора пройдут первые рождественские спектакли. Ребята участвуют в постановке «Дорога в Вифлеем». Чудесная история развернется в интерьерах храма Святителя Николая на Трех Горах. Большой детский хор исполнит колядки и другие рождественские и новогодние песни.

Вечером 30 декабря, после второго спектакля, ребята соберутся на последнем в уходящем году занятии. Оно будет особенным — со сладкими угощениями, новогодними поздравлениями и, конечно же, подарками.

— В моем детстве нам раздавали пакеты с конфетами, и там обязательно были мандарины, — вспоминает

Анатолий Львович. — Сейчас ими никого не удивишь, а тогда, в 1970-е, для нас это была экзотика. Современным детям не понять, что такое дефицит, но Кисляков не жалуется. Ведь он рос в творческом коллек-

тиве, который объездил весь Советский Союз, был на гастролях за границей. Виктор Попов делал каждую поездку особенной. Водил ребят по музеям, рассказывал о музыке и отвечал на любые вопросы.

— До конца жизни в нем было столько энергии, что позавидовал бы любой студент, — описывает наставника Анатолий Львович. С Большим детским хором, по приглашению самого Попова, Кисляков работает с 2000 года. Сначала был главным дирижером, через шесть лет стал художественным руководителем.

— А ведь в детстве я мечтал стать машинистом паровоза, — смеется Кисляков. — Моя бабушка, папина мама, жила в частном доме у железной дороги, по которой в то время ходили паровозы. Мне было интересно, как они движутся, поэтому я хотел попасть в кабину машиниста.

После зимних праздников Большой детский хор начнет подготовку к собственному юбилею, который будет в апреле. Один из концертов в честь своего 55-летия коллектив планирует дать в Светлановском зале Дома музыки. Познакомиться со всеми составами хора можно будет в одном из парковых столицы. Художественный руководитель присматривается к саду «Эрмитаж». На открытых площадках прозвучат как знакомые всем мелодии, написанные Александрой Пахмутовой, Евгением Крылатовым, Владимиром Шаинским и другими легендарными композиторами, так и произведения современных авторов.

— По завещанию Попова хор поет все, что написано для детей, и все, что может быть исполнено детскими голосами, включая сложные полифонические сочинения Баха, Моцарта, Березовского, Бортнянского и других классиков, — говорит Анатолий Кисляков.

Нередко ребята сами предлагают, что можно спеть. Так, однажды в исполнении хора прозвучала «Богемская рапсодия» — песня британской рок-группы Queen.

— К нам приходят талантливые ребята — с музыкальным слухом, красивыми голосами, — продолжает художественный руководитель. — Но лично для меня самое главное, чтобы у ребенка было огромное желание петь. Тогда он вместо одного делает два шага вперед.

**НАЧИНАЯ С СЕНТЯБРЯ, МЫ С РЕБЯТАМИ ДАЛИ БОЛЬШЕ ТРИДЦАТИ КОНЦЕРТОВ**

Анатолий Львович. — Сейчас ими никого не удивишь, а тогда, в 1970-е, для нас это была экзотика. Современным детям не понять, что такое дефицит, но Кисляков не жалуется. Ведь он рос в творческом коллек-

Анатолий Львович. — Сейчас ими никого не удивишь, а тогда, в 1970-е, для нас это была экзотика. Современным детям не понять, что такое дефицит, но Кисляков не жалуется. Ведь он рос в творческом коллек-

\* В заголовке использована строчка из песни «Вместе весело шагать» композитора В. Шаинского на стихи М. Матусовского





1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро  
 09.00, 12.00 Новости с субтитрами  
 09.20 Модный приговор 0+  
 10.10 Жить здорово! 16+  
 11.00 Информационный канал 16+  
 12.15 Информационный канал 16+  
 13.30 АнтиФейк 16+  
 14.00 Информационный канал 16+  
 15.00 Новости с субтитрами  
 15.15 Давай поженимся! [S] 16+  
 16.05 Мужское / Женское 16+  
 17.00 Информационный канал 16+  
 18.00 Вечерние новости с субтитрами  
 18.30 Информационный канал 16+  
 19.50 Пусть говорят 16+  
 21.00 Время  
 22.00 **КОМБИНАЦИЯ** [S] 16+  
*Саратов становится мал «Комбинации»: пора покорять Москву. Шишинин уговаривает Виталика уволиться из консерватории и поехать с коллективом в столицу. После длительных раздумий композитор, наконец, соглашается, но перед Сашей возникают новые препятствия: ударница Юлия не желает жертвовать ради группы личными отношениями, а родители Ивановой настаивают на том, чтобы дочь сначала получила образование, а потом разъезжала по гастролям...*  
 23.00 Большая игра 16+  
 00.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+  
 03.00 Новости

РОССИЯ 1

05.00 Утро России  
 09.00, 11.00 Вести  
 09.30 Местное время  
 09.55 О самом главном 12+  
 11.30, 18.30 60 минут 12+  
 13.00 Наши 12+  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.55, 02.30, 03.30 **РАЙСКИЙ** 16+  
 17.00 Вести  
 17.30 Малахов 16+  
 20.00 Вести  
 21.10 Вести. Местное время  
 21.30 **ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. НАСЛЕДИЕ** 6+  
*Сказочное Белогорье не знает лишней уже много лет — с тех пор, как богатырь Иван, сын Ильи Муромца, остановил опасную колдунью и победил зло. Переписал могучий заступник историю и подарил всем счастье и спокойствие в новом мире. Теперь герой управляет волшебной страной и воспитывает с Василисой двух дочек — Марью, девушку с богатырской силой, да начинающую ведьму Софью. Не зная бы славным жителям Белогорья беды и дальше. Но накануне именин Ивана в город прибывает высокий гость — колдун Северин с дурными вестями...*  
 23.50 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+  
 03.00 Вести

ТВЦ

06.00 Настроение  
 08.10 Смех, дрожь и видео 16+  
 08.45 **СЕМЬ ВЕРСТ ДО НЕБЕС** (Россия, 2011) 16+  
 10.55 Городское собрание 12+  
 11.30 События  
 11.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГЛАДИАТОР** 12+  
 13.45 Мой герой. Кристина Бабушкина 12+  
 14.30 События  
 14.50 Город новостей  
 15.05 **ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА** 12+  
 17.00 Не дошли до ЗАГСа 16+  
 17.50 События  
 18.20 **ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!** 16+  
 22.00 События  
 22.35 События-2024 16+  
 23.10 Знак качества 16+  
 00.00 События. 25-й час  
 00.30 Петровка, 38 16+  
 00.45 СМЕРШ.  
 Ловушка для самурая 16+  
 01.30 Прощание. Вячеслав Добрынин 16+  
 02.10 Дорогие товарищи. Бриллианты для Галины Брежневой 16+  
 02.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГЛАДИАТОР** 12+  
 04.15 Леонид Харитонов. Отвергнутый кумир 16+  
 05.00 Мой герой. Кристина Бабушкина 12+  
 05.35 Большое кино. Белое солнце пустыни 16+

РОССИЯ 7

06.30 Пешком... Москва барочная  
 07.05 Легенды мирового кино. Валентина Серова  
 07.30 Черные дыры. Белые пятна  
 08.10 Невский ковчег  
 08.40 **ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ** (Экран, 1974) 0+  
 10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55 Новости культуры  
 10.15 Наблюдатель  
 11.10 XX век. Радость — это песня. Большой детский хор ЦТ и ВР. 1985  
 12.45 Новости. Подробно. АРТ  
 13.00 Диалоги о животных. Минский зоопарк  
 13.40 Первые в мире. Миномет Гобято и Власьева  
 14.00 Русская классика  
 15.25 Агора. Ток-шоу с Михаилом Швыдким  
 16.45 Пряничный домик. Дымковская барыня  
 17.10 Рассекреченная история. Выставка, которой не было  
 17.40 Кино о кино. Человек-амфибия  
 18.20 Рассказы из русской истории  
 19.50 События 2024 года. Живи в века, моя Россия! Александра Пермякова. Концерт в день юбилея  
 22.00 Стоп! Шито! Костюм в кино  
 22.25 **Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА** (СССР, 1979) 0+  
 00.20 **ТАЙНА МУЛЕН РУЖ** (Франция, 2011) 16+  
 01.45 XX век. Эльдар Рязанов в кругу друзей. 1986

НТВ

04.50 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+  
 06.30 Утро. Самое лучшее 16+  
 08.00 Сегодня  
 08.25 **ПЕС** [S] 16+  
*Копатель с металлоискателем находит в зимнем парке заиндевевшее тело девушки, завернутое в целлофан. По записям с камер наблюдения полицейские выходят на грузовик, следы которого найдены возле трупа, но новые сведения все больше запутывают следствие. Леонидов, увлеченный темой серийных убийц, видит в деле почерк маньяка. А Гнездилов проводит собственное расследование с помощью разных гаджетов...*  
 10.00 Сегодня  
 10.35 **ПЕС** [S] 16+  
 13.00 Сегодня  
 13.25 Чрезвычайное происшествие  
 14.00 Место встречи  
 16.00 Сегодня в Москве  
 16.45 За гранью 16+  
 17.50 ДНК 16+  
 19.00 Сегодня  
 20.00 **ПЛЕВАКО** [S] 16+  
 22.30 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ВЕКТОР АТАКИ** [S] 16+  
 23.35 Сегодня в Москве  
 00.00 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ВЕКТОР АТАКИ** [S] 16+  
 01.05 **КАСПИЙ 24** [S] 16+

ДОВЕРИЕ

06.00, 06.25, 06.50, 07.10, 04.05, 04.30, 04.55 Мой район. Энциклопедия 12+  
 07.25, 01.50, 03.30 Мой район. Город без окраин 12+  
 07.50, 02.20, 03.55 Мой район. Моя Москва 12+  
 08.00, 10.40, 16.40, 01.35, 03.15 Мой район. Новости 16+  
 08.15 **СТАРАЯ ГВАРДИЯ** 16+  
 09.50 Раскрывая тайны звезд 12+  
 10.55 **ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ** (СССР, 1971) 12+  
 12.35 **ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ** (СССР, 1973) 12+  
 14.10 **ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА** (СССР, 1978) 12+  
 15.50 Тайны кино. Наталья Фатеева 12+  
 16.55 **ПРЕЖДЕ, ЧЕМ РАССТАТЬСЯ** (СССР, 1984) 16+  
 18.20 **СЛУЧАЙ НА ШАХТЕ ВОСЕМЬ** (СССР, 1957) 12+  
 20.00 **ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН** (СССР, 1972) 6+  
 21.25 **ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ** (СССР, 1979) 12+  
 23.40 Звезды советского экрана. Наталья Фатеева 12+  
 00.05 **СТАРАЯ ГВАРДИЯ** 16+  
 02.30 Тайны кино 12+  
 05.05 Мой район. Энциклопедия. Москва. Боткинская 12+  
 05.30 Мой район. Энциклопедия. Библиотеки им. Ленина 12+  
 05.55 Мой район. Энциклопедия. Самые необычные доходные дома 12+



1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро  
 09.00, 12.00 Новости с субтитрами  
 09.20 Модный приговор 0+  
 10.10 Жить здорово! 16+  
 11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+  
 13.30 АнтиФейк 16+  
 15.00 Новости с субтитрами  
 15.15 Давай поженимся! [S] 16+  
 16.05 Мужское / Женское 16+  
 18.00 Вечерние новости с субтитрами  
 19.50 Пусть говорят 16+  
 21.00 Время  
 22.00 **КОМБИНАЦИЯ** [S] 16+  
*Лена Апина возвращается в Саратов, чтобы навещать больную мать, и там вдохновляется на создание нового суперхита. Тем временем в коллективе нарастает напряжение: Виталик начинает подрабатывать на стороне, Света крутит роман, а Таня Иванова идет на свидание с незнакомцем и оказывается в опасной ситуации. Шишинин старается разрешать конфликты в группе и быть эффективным менеджером, чему мешают серьезные финансовые трудности, но он сам не замечает, как ловит «звездную болезнь»...*  
 23.00 Большая игра 16+  
 00.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+  
 03.00 Новости

РОССИЯ 1

05.00 Утро России  
 09.00 Вести  
 09.30 Местное время  
 09.55 О самом главном 12+  
 11.00 Вести  
 11.30 60 минут 12+  
 13.00 Наши 12+  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.55, 02.10, 03.30 **РАЙСКИЙ** 16+  
*На подземной парковке торгового центра в одной из машин обнаруживают труп Алексея Фадеева, начальника планово-финансового отдела корпорации и примерно семьянина. Фадеев был задушен тонким кожаным ремешком. Машина припаркована в «слепой» зоне, на камерах торгового центра нет никакой информации. Убийца мог сесть в машину вместе с жертвой, убийство было четко спланировано, а значит, убитый кому-то перешел дорогу. Какие тайны он скрывал даже от самых близких людей?*  
 17.00 Вести  
 17.30 Малахов 16+  
 18.30 60 минут 12+  
 20.00 Вести  
 21.10 Вести. Местное время  
 21.30 **ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. НАСЛЕДИЕ** 6+  
 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+  
 03.00 Вести

ТВЦ

06.00 Настроение  
 08.10 Доктор И... 16+  
 08.40 **ОТДАМ КОТЯТ В ХОРОШИЕ РУКИ** (Россия, 2012) 12+  
 10.40 Актерские драмы. Вероника Маврикиевна и Авдотья Никитична 16+  
 11.30 События  
 11.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГЛАДИАТОР** 12+  
 13.45 Мой герой. Павел Трубинер 12+  
 14.30 События  
 14.50 Город новостей  
 15.05 **ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-2** 12+  
 17.00 Звездная пыль в глаза 16+  
 17.50 События  
 18.15 **ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-2** 16+  
 22.00 События  
 22.40 Закон и порядок 16+  
 23.10 Предсказать судьбу 16+  
 00.00 События. 25-й час  
 00.30 Петровка, 38 16+  
 00.45 Русские тайны.  
 01.30 Школьница в ЗАГСе 16+  
 02.10 Мифы о еде. Салаты 16+  
 02.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГЛАДИАТОР** 12+  
 04.15 Людмила Гурченко. Блеск и отчаяние 16+  
 04.55 Мой герой. Павел Трубинер 12+  
 05.30 Большое кино. Сказ про то, как царь Петр арапа женил 16+

РОССИЯ 7

06.30 Пешком... Москва писательская  
 07.05 Легенды мирового кино. Искатели.  
 07.35 Тайна усадьбы Гребнево  
 08.40 **ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ** (Экран, 1974) 0+  
 10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.05 Новости культуры  
 10.15 Наблюдатель  
 11.10 XX век. Эльдар Рязанов в кругу друзей. 1986  
 12.45 Новости. Подробно. Книги  
 13.00 Диалоги о животных  
 13.45 Первые в мире  
 14.00 **АЛЫЕ ПАРУСА** (Мосфильм, 1961) 12+  
 15.45 К 300-летию Российской академии наук. Княгиня Дашкова  
 16.45 Пряничный домик. Теньговская семецветка  
 17.15 Рассекреченная история  
 18.00 Кино о кино. Свадьба в Малиновке  
 18.40 К 90-летию со дня рождения Николая Сличенко. Театральная летопись. Избранное  
 19.45 Владимир Спиваков. Концерт на бис  
 21.00 Белая студия  
 22.00 Стоп! Шито! Костюм в кино  
 22.30 **Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА** (СССР, 1979)  
 00.20 **ТАЙНА ЭЙФЕЛЕВОЙ БАШНИ** (Франция, 2015) 16+  
 01.50 XX век. Радость — это песня. Большой детский хор ЦТ и ВР. 1985

НТВ

04.50 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+  
 06.30 Утро. Самое лучшее 16+  
 08.00 Сегодня  
 08.25 **ПЕС** [S] 16+  
 10.35 **ПЕС** [S] 16+  
 13.00 Сегодня  
 13.25 Чрезвычайное происшествие  
 14.00 Место встречи  
 16.00 Сегодня в Москве  
 16.45 За гранью 16+  
 17.50 ДНК 16+  
 19.00 Сегодня  
 20.00 **ПЛЕВАКО** [S] 16+  
 22.15 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ВЕКТОР АТАКИ** [S] 16+  
*Геката медленно стягивает петлю вокруг отряда «Акул». С помощью хорошо подготовленных «сливов» информации она рассчитывает однажды нанести по «Акулам» сокрушительный удар, привлекая для этого опытного киллера с позывным Лемур. В дело вмешивается Куратор с требованием срочно устранить двух сотрудников российской компании «Газлогистик», мешающих его важнейшему агенту — Янусу...*  
 23.35 Сегодня в Москве  
 00.00 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ВЕКТОР АТАКИ** [S] 16+  
 00.50 Дом на рельсах. Фильм Сергея Малоземова 16+  
 01.50 **КАСПИЙ 24** [S] 16+

ДОВЕРИЕ

06.10 Звезды советского экрана 12+  
 06.40, 02.40 Тайны кино 12+  
 07.25, 01.50, 03.25 Мой район. Город без окраин 12+  
 07.50, 02.15, 03.50 Мой район. Моя Москва 12+  
 08.00, 10.40, 01.35, 16.35, 02.25 Мой район. Новости 16+  
 08.15 **СТАРАЯ ГВАРДИЯ** 16+  
 09.50 Раскрывая тайны звезд 12+  
 10.55 **СЛУЧАЙ НА ШАХТЕ ВОСЕМЬ** (СССР, 1957) 12+  
 12.35 Раскрывая тайны звезд 12+  
 13.25 **ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН** (СССР, 1972) 6+  
 14.55 **ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ** (СССР, 1965) 12+  
 16.50 Тайны кино. Летучая мышь 12+  
 17.40 **ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ** (СССР, 1979) 12+  
 20.00 **РАЗНЫЕ СУДЬБЫ** (СССР, 1956) 12+  
 21.45 **ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО** (СССР, 1977) 12+  
 00.05 **СТАРАЯ ГВАРДИЯ** 16+  
 04.00, 04.30 Мой район. Энциклопедия 12+  
 04.50 Мой район. Энциклопедия. Самые необычные арки Москвы 12+  
 05.00 Мой район. Энциклопедия. Москва. В колледже 12+  
 05.25 Мой район. Энциклопедия. ГЭС 12+  
 05.55 Мой район. Энциклопедия. Москва деревянная 12+



**СРЕДА 25 ДЕКАБРЯ**

**1** 1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
- 09.00 Новости с субтитрами
- 09.20 Модный приговор 0+
- 10.10 Жить здорово! 16+
- 11.00 Информационный канал 16+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 Информационный канал 16+
- 13.30 АнтиФейк 16+
- 14.00 Информационный канал 16+
- 15.00 Новости с субтитрами
- 15.15 Давай поженимся! [S] 16+
- 16.05 Мужское/Женское 16+
- 17.00 Информационный канал 16+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.30 Информационный канал 16+
- 19.50 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 22.00 **КОМБИНАЦИЯ** [S] 16+  
*У Апиной и Иратова завязывается роман, Шишинин же сходится с девушкой-фанаткой Анжелой. Шишинин хочет забрать права на группу у Базыкина, но тот выставляет ему неподъемный счет. Тем временем к Саше на концерт приезжает жена Наташа, однако дистанция между ними огорчна — Шишинин полностью стал частью шоу-бизнеса...*
- 23.00 Большая игра 16+
- 00.00 Премьера. Шоу Вована и Лексуса [S] 16+
- 01.00 Подкаст.Лаб 16+
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб 16+

**РОССИЯ 1** РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном 12+
- 11.00 Вести
- 11.30 60 минут 12+
- 13.00 Наши 12+
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 **РАЙСКИЙ** 16+
- 17.00 Вести
- 17.30 Малахов 16+
- 18.30 60 минут 12+
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 **ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. НАСЛЕДИЕ** 6+



*Нет у Софьи ни минуты спокойствия: за одной бедой другая тянется. Даже найдя чудо-ключ, что в Белогорье их с Иваном способен перенести, не может юная колдунья довести дело до конца...*

- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 02.10 **РАЙСКИЙ** 16+
- 03.00 Вести
- 03.30 **РАЙСКИЙ** 16+

**ТВЦ** ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Настроение
- 08.30 Доктор И... 16+
- 09.00 **ПРАЗДНИК ВЗАПЕРТИ** (Россия, 2012) 16+
- 10.40 Актерские драмы. Юмористы в кино 16+
- 11.30 События
- 11.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. АВТОЛЕДИ** 12+
- 13.45 Мой герой. Игорь Золотовицкий 12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 **ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-3** 12+
- 17.00 Неузнаваемые звезды 16+
- 17.50 События
- 18.15 **ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-3** 16+
- 22.00 События
- 22.40 Хватит слухов! 16+
- 23.10 90-е. Знаменитые клипы 16+
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 Петровка, 38 16+
- 00.45 Следствие ведет КГБ. Роковая телефонная книга 16+
- 01.30 Знак качества 16+
- 02.10 Женщины разведки. Операция Свадьба 16+
- 02.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. АВТОЛЕДИ** 12+
- 04.20 Две жизни Майи Булгаковой 12+
- 05.00 Мой герой. Игорь Золотовицкий 12+
- 05.30 Большое кино. Свой среди чужих, чужой среди своих 16+

**РОССИЯ 7К** КУЛЬТУРА

- 06.30 Пешком... Москва храмовая
- 07.05 Легенды мирового кино. Тамара Макарова
- 07.35 Искатели. Янтарная комната
- 08.40 **ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ** (Экран, 1974)
- 10.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10, 01.30 XX век. Московский цирк. Праздничное представление. 1981
- 12.30 Новости культуры
- 12.45 Новости. Подробно. Кино
- 13.00 Диалоги о животных
- 13.40 Стоп! Шито! Костюм в кино
- 14.10 **КАМЕННЫЙ ЦВЕТ. УРАЛЬСКИЙ СКАЗ** (Мосфильм, 1946)
- 15.35 К 300-летию Российской академии наук. Дмитрий Блохинцев. Человек эпохи
- 16.30 Новости культуры
- 16.45 Пряничный домик. Церковное искусство Сибири
- 17.15 Рассекреченная история. Детство в пионерском лагере
- 17.55 Кино о кино. Формула любви. Авторский фильм Александра Казакевича
- 18.35 К юбилею Евгении Добровольской. Линия жизни
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 События 2024 года. Оперный бал Елены Образцовой
- 22.00 Стоп! Шито! Костюм в кино
- 22.30 **Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА** (СССР, 1979)
- 23.45 Новости культуры
- 00.00 **ТАЙНА ГРАНД-ОПЕРА** (Франция, 2015) 16+

**НТВ** 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 в Москве
- 16.45 За гранью 16+
- 17.50 ДНК 16+
- 19.00 Сегодня
- 20.00 **ПЛЕВАКО** [S] 16+  
*Мануфактурщик Елизарьев запускает судебный процесс против Демидова. Начавший расследование Плевако оказывается связан по рукам и ногам: любви шаг — и Демидову донесут о том, что Плевако хотел бы скрыть... По личной просьбе императора Плевако берется защищать князя Грузинского, обвиняемого в убийстве любовника своей жены на почве ревности...*
- 22.15 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ** [S] 16+
- 23.35 Сегодня в Москве
- 00.00 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ** [S] 16+
- 00.55 **ХАМЕЛЕОН** [S] 16+
- 04.20 **ТАЙНА ГРАНД-ОПЕРА СКРЫТЫХ КАМЕР** 16+

**ДОВЕРИЕ**

- 06.10 Звезды советского экрана 12+
- 06.40 Тайны кино 12+
- 07.25, 02.05, 03.40 Мой район. Город без окраин 12+
- 07.50 Мой район. Моя Москва 12+
- 08.00 Мой район. Новости 16+
- 08.15, 00.20 **СТАРАЯ ГВАРДИЯ. ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА** 16+
- 09.50 Раскрывая тайны звезд 12+
- 10.40 Мой район. Новости 16+
- 10.55 **РАЗНЫЕ СУДЬБЫ** (СССР, 1956) 12+
- 13.05 Тайны кино 12+
- 13.55 **НЕ ПОКИДАЙ...** (СССР, 1989) 12+
- 16.30 Мой район. Новости 16+
- 16.45 Тайны кино 12+
- 17.35 **ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО** (СССР, 1978) 12+
- 20.00 **БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ** (СССР, 1966) 12+
- 21.35 **ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ** (СССР, 1965) 12+
- 23.10 **СВАТОВСТВО ГУСАРА** (СССР, 1979) 12+
- 01.50, 02.30 Мой район. Новости 16+
- 02.30 Мой район. Моя Москва 12+
- 03.00 Мой район. Новости 16+
- 02.55 Тайны кино 12+
- 04.10 Мой район. Моя Москва 12+
- 04.20 Мой район. Энциклопедия. Реклама 12+
- 04.45 Мой район. Энциклопедия. Джентльмены удачи 12+
- 05.05 Мой район. Энциклопедия. Самые интересные мозаичные панно 12+

**ЧЕТВЕРГ 26 ДЕКАБРЯ**

**1** 1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
- 09.00 Новости с субтитрами
- 09.20 Модный приговор 0+
- 10.10 Жить здорово! 16+
- 11.00 Информационный канал 16+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 Информационный канал 16+
- 13.30 АнтиФейк 16+
- 14.00 Информационный канал 16+
- 15.00 Новости с субтитрами
- 15.15 Давай поженимся! [S] 16+
- 16.05 Мужское/Женское 16+
- 17.00 Информационный канал 16+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.30 Информационный канал 16+
- 19.50 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 22.00 **КОМБИНАЦИЯ** [S] 16+  
*1987 год. Саша организывает выступление своей первой группы «Рок-Ералаш». 1991 год. Алина покупает у Окорокова песню «Ксюша», с которой успешно запускает сольную карьеру. Виталик пишет для Шишинина новый шлягер «Два кусочка колбаски». Шишинин заново собирает «Комбинацию» и находит в пару Ивановой новую вокалистку Светлану Кашину. Вместе с ней группа записывает хиты. Все меняется 1993 год...*
- 23.00 Большая игра 16+
- 00.10 Подкаст.Лаб 16+
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб 16+

**РОССИЯ 1** РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном 12+
- 11.00 Вести
- 11.30 60 минут 12+
- 13.00 Наши 12+
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 **РАЙСКИЙ** 16+
- 17.00 Вести
- 17.30 Малахов 16+
- 18.30 60 минут 12+
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 **ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. НАСЛЕДИЕ** 6+  
*Не сразу разобрались с бедой герои Белогорья, но все же одолели злодея окаянного. Остался Иван из другого мира с Василисой, и даже добру молодцу Денису нашлось местечко в городе... Пришел час, когда лишь мудрость и любовь друг к другу спасут Белогорье по-настоящему. Не хватало их раньше Софье и Марье, да перед лицом беды нет иного выхода, кроме как доверять близким своим. Как обхитрить колдуна, который весь мир вокруг пальца обвел?*
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 02.10 **РАЙСКИЙ** 16+
- 03.00 Вести
- 03.30 **РАЙСКИЙ** 16+

**ТВЦ** ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Настроение
- 08.10 Доктор И... 16+
- 08.40 **НОВОГОДНИЙ ДЕТЕКТИВ** (Россия, 2010) 12+
- 10.40 Актерские драмы. Клеймо Гайдая 16+
- 11.30 События
- 11.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. АВТОЛЕДИ** 12+
- 13.45, 05.00 Мой герой. Ольга Науменко 12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-4** 12+
- 17.00 Звездные семьи. Предел терпения 16+
- 17.50 События
- 18.15 **ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-4** 16+
- 22.00 События
- 22.40 10 самых... Громкие разводы 16+
- 23.10 Легенды эстрады. Хит по наследству 16+
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 Петровка, 38 16+
- 00.45 Следствие ведет КГБ. Уравнение с тремя неизвестными 16+
- 01.30 Хроники московского быта. Трагедии звездных матерей 12+
- 02.10 Женщины разведки. Дорога домой 16+
- 02.50 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. АВТОЛЕДИ** 12+
- 04.20 Инна Ульянова. В любви я Эйнштейн 16+
- 05.30 Большое кино. Большая перемена 16+

**РОССИЯ 7К** КУЛЬТУРА

- 06.30 Пешком... Москва книжная
- 07.05 Легенды мирового кино. Жерар Депардьё
- 07.35 Искатели
- 08.35 **ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ** (Экран, 1974)
- 10.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10, 01.40 XX век. Песни прошлых лет 1994
- 12.30 Новости культуры
- 12.45 Новости. Подробно. Театр
- 13.00 Диалоги о животных
- 13.40 Стоп! Шито! Костюм в кино
- 14.10 **Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА** (СССР, 1979)
- 15.40 Николай Боголюбов. Два храма
- 16.30 Новости культуры
- 16.45 Пряничный домик
- 17.10 Рассекреченная история Александра Казакевича
- 18.20 2 Верник 2
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 Кино о кино. Старший сын. Авторский фильм Александра Казакевича
- 20.30 События 2024 года. Сергей Скрипка — 75. 100 лет оркестру
- 22.00 Стоп! Шито! Костюм в кино
- 22.30 **Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ** (Мосфильм, 1963)
- 23.50 Новости культуры
- 00.05 **ТАЙНА ВАНДОМСКОЙ ПЛОЩАДИ** (Франция, 2017) 16+

**НТВ** НТВ

- 04.50 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+
- 06.30 Утро. Самое лучшее 16+
- 08.00 Сегодня
- 08.25 **ПЕС** [S] 16+
- 10.35 **ПЕС** [S] 16+
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня в Москве
- 16.45 За гранью 16+
- 17.50 ДНК 16+
- 19.00 Сегодня
- 20.00 **ПЛЕВАКО** [S] 16+  
*Плевако вынужден братья за самые низкооплачиваемые дела, среди которых дело купца Замятнина. Но работать невозможно, подзащитный все время что-то недоговаривает. Плевако достается новое безнадежное дело: молодая женщина обвиняется в отравлении мужа. Вот только мотивов для убийства у нее не было, в отличие от брата погибшего...*
- 22.15 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ** [S] 16+
- 23.35 Сегодня в Москве
- 00.00 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ** [S] 16+
- 00.55 Поздняков 16+
- 01.05 Мы и наука. Наука и мы 12+
- 02.05 **ЧУЖОЕ** (Россия, 2014) [S] 16+

**ДОВЕРИЕ**

- 06.10 Мой район. Энциклопедия. Москва. Зарядье 12+
- 06.40 Тайны кино 12+
- 07.25, 01.45, 03.20 Мой район. Город без окраин 12+
- 07.50 Мой район. Моя Москва 12+
- 08.00 Мой район. Новости 16+
- 08.15, 00.00 **СТАРАЯ ГВАРДИЯ. ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА** 16+
- 09.50 Раскрывая тайны звезд 12+
- 10.40 Мой район. Новости 16+
- 10.55 **ТАМОЖНЯ** (СССР, 1982) 12+
- 12.15 Тайны кино 12+
- 13.00, 21.15 **СОБАКА НА СЕНЕ** (СССР, 1977) 12+
- 15.20 Раскрывая тайны звезд 12+
- 16.10 Мой район. Новости 16+
- 16.25 **БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ** (СССР, 1966) 12+
- 18.00 Тайны кино 12+
- 18.50 **СВАТОВСТВО ГУСАРА** (СССР, 1979) 12+
- 20.00 **ТАМОЖНЯ** (СССР, 1982) 12+
- 23.30 Звезды советского экрана 12+
- 01.30 Мой район. Новости 16+
- 02.10 Мой район. Моя Москва 12+
- 02.20 Тайны кино 12+
- 03.05 Мой район. Новости 16+
- 03.45 Мой район. Моя Москва 12+
- 03.55 Мой район. Энциклопедия. Тройной одеколон 12+
- 04.25 Мой район. Энциклопедия. Московский трамвай 12+
- 04.45 Мой район. Энциклопедия. Самые старые железнодорожные станции 12+
- 04.55 Мой район. Энциклопедия. Тайны фасадов 12+





1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро  
 09.00 Новости с субтитрами  
 09.20 Модный приговор 0+  
 10.10 Жить здорово! 16+  
 11.00 Информационный канал 16+  
 12.00 Новости с субтитрами  
 12.15 Информационный канал 16+  
 13.30 АнтиФейк 16+  
 14.00 Информационный канал 16+  
 15.00 Новости с субтитрами  
 15.15 Давай поженимся! [S] 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  
 22.00 Фантастика. Следующий уровень [S] 12+  
 23.55 Спецпроект. 30 лет вместе 16+  
 01.45 Подкаст.Лаб 16+  
 03.00 Новости  
 03.05 Подкаст.Лаб 16+



РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05.00 Утро России  
 09.00 Вести  
 09.30 Местное время  
 09.55 О самом главном 12+  
 11.00 Вести  
 11.30 60 минут 12+  
 13.00 Наши 12+  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.55 РАЙСКИЙ 16+  
 17.00 Вести  
 17.30 Прямой эфир 16+  
 18.30 60 минут 12+  
 20.00 Вести  
 21.10 Вести. Местное время  
 21.30 ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: ПОСЛАННИК ТЬМЫ (Россия, 2021) 6+  
 Режиссер Дмитрий Дьяченко  
 В ролях: Виктор Хориняк, Мила Сивацкая, Елена Яковлева, Елена Валушкина, Константин Лавроненко, Гарик Харламов, Сергей Бурунов и др.  
*Иван наконец обрел силушку богатырскую, злой чародей Роголеб повержен, и теперь все Белогорье готовится к пиру на весь мир: Иван и Василиса собираются праздновать свадьбу! Подготовка к свадьбе в самом разгаре...*  
 23.30 СКАЗКИ ГОФМАНА (Россия, 2022) 16+  
 01.20 РАЗ, ДВА! ЛЮБЛЮ ТЕБЯ! (Россия, 2013) 16+

ТВЦ РОССИЯ 7К КУЛЬТУРА

06.00 Настроение  
 08.10 ПРОДАЕТСЯ ДАЧА... (Россия, 2005) 12+  
 10.15, 11.50 ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО 16+  
 11.30, 14.30, 17.50 События  
 14.50 Город новостей  
 15.00 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-5 16+  
 17.00 Актерские драмы. Темные силы 16+  
 18.10 ВОСЕМЬ БУСИН НА ТОНКОЙ НИТОЧКЕ 12+  
 20.05 ЧТО ОН СКАЗАЛ? (Россия, 2024) 16+  
 22.00 В центре событий с Анной Прохоровой  
 23.05 Приют комедиантов 12+  
 00.25 НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ! (Россия, 1993) 16+  
 01.50 НОВОГОДНИЙ ДЕТЕКТИВ (Россия, 2010) 12+  
 03.20 Петровка, 38 16+  
 03.40 Закон и порядок 16+  
 04.05 Личные маги советских вождей 16+  
 04.45 Королевы комедий 16+  
 05.30 Голубой огонек. Битва за эфир 16+



РОССИЯ 7К КУЛЬТУРА

06.30 Пешком...  
 07.05 Легенды мирового кино. Марлен Дитрих  
 07.35 Искатели  
 08.40 Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ (Мосфильм, 1963)  
 10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 00.05 Новости культуры  
 10.15 Катя и принц  
 10.55 Забытое ремесло. Стеклодувы  
 11.10 90 лет со дня рождения Николая Сличенко  
 12.45 Диалоги о животных  
 13.25 Стоп! Шито! Костюм в кино  
 13.55 Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА (СССР, 1979)  
 15.35 К 300-летию Российской академии наук  
 16.45 Пряничный домик  
 17.15 Рассекреченная история. Мелодии и ритмы зарубежной эстрады  
 17.45 Царская ложа  
 18.30 85 лет Эммануилу Виторгану  
 19.45 Кино о кино. Кавказская пленница  
 20.25 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов Синяя птица  
 21.30 Юбилей Ларисы Латыниной  
 22.25 СТАРШАЯ СЕСТРА (Мосфильм, 1966)  
 00.20 ТАЙНА ЛУВРА (Франция, 2017) 16+  
 01.50 Искатели. Адыгя. Секреты долгожителей  
 02.35 ЛЕВ И 9 ГИЕН. И СМЕХ И ГРЕХ

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 в Москве  
 16.45 За гранью 16+  
 17.50 ДНК 16+  
 19.00 Сегодня  
 20.00 ПЛЕВАКО [S] 16+  
 22.15 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ [S] 16+  
 00.20 Своя правда с Романом Бабаевым 16+  
 02.15 Инфоцит 16+  
 02.55 Квартирный вопрос 0+  
 03.50 МУЖ ПО ВЫЗОВУ (Россия, 2015) [S] 16+



ДОВЕРИЕ

06.00 МУЛЬТИУТРО 0+  
 06.10 Звезды советского экрана 12+  
 06.40, 12.20, 02.15 Тайны кино 12+  
 07.25, 01.40, 03.15 Мой район. Город без окраин 12+  
 07.50, 02.05, 03.40 Мой район. Моя Москва 12+  
 08.00, 10.40, 16.40, 01.25, 03.00 Мой район. Новости 16+  
 08.15, 23.55 СТАРАЯ ГВАРДИЯ. ОГНЕННЫЙ СЛЕД 16+  
 09.50 Раскрывая тайны звезд 12+  
 10.55, 18.30 ТРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ (СССР, 1983) 12+  
 13.10, 21.30 БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА (СССР, 1980) 12+  
 15.40 Раскрывая тайны звезд 12+  
 16.55 ФОРМУЛА ЛЮБВИ (СССР, 1984) 12+  
 20.00 НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ (СССР, 1982) 12+  
 03.55 Мой район. Энциклопедия. Лимита 12+  
 04.20 Мой район. Энциклопедия. Зимний сад 12+  
 04.40 Мой район. Энциклопедия. Самые старые улицы Москвы 12+  
 04.50 Мой район. Энциклопедия. Москва. Электронная школа 12+  
 05.15 Мой район. Энциклопедия. Рабочий и колхозница 12+  
 05.45 Мой район. Энциклопедия. Москва. Волонтеры 12+

Сериалы Фильмы Детям [S]Stereo 12+ Возрастные рекомендации каналов по просмотру телепередач В программе возможны изменения

СКАНВОРД

Подготовил Олег Васильев

|  |                      |                               |                       |                            |  |  |   |
|--|----------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------------|--|--|---|
| НАЛОГОВАЯ ПОБЛАЖКА   | «ЧАСОВЫЕ НА ПОСТУ»   | ПРОСТОЙ ... В ПЕНАЛЕ          | ЗАВЯТЫЙ ОБЩЕСТВЕННИК  | РАДИ ЧЕГО ХОДЯТ НА ОХОТУ?  | КАКОЕ ЕДИНОБОРСТВО СДЕЛАЛО МАЙКА ТАЙСОНА ОТКУСЫВАТЕЛЕМ УШЕЙ? | ЛИЦЕ-НЕЦ КАПИТАЛА  | СМОТРИТЕ ФОТО   |
| КТО СТОЯЛ ЗА ДЕДКОЙ, КОГДА ВЫТЯГИВАЛИ СКАЗОЧНУЮ РЕПКУ?     | ОПЛАЧЕННОЕ ОБЕЩАНИЕ  | ... ПО УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЕ   | СЕЗОННЫЙ БИЛЕТ        | КАКАЯ ШПИЛКА ВОЗВЫШАЕТ?    | ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ШАМАНА  | ИДОЛ АСТРОНОМОВ  |   |
|  |                      | МУШКЕТЕР «ИЗ ГРАФЬЕВ»         | ДУЭТНЫЙ ВЕЛОСИПЕД     | СВАТЬЯ ЦАРЯ САЛТАНА        | «ШАНСЫ НА ПРОВАЛ»  | ЧЬЮ ОСАДУ ВОСПЕЛ ГОМЕР?  |   |
| ПЕВЕЦ С ГИТАРОЙ  |                      |                               |                       | АМЕРИКАНСКАЯ БАЛАЛАЙКА     | ПЕНИЕ СКОРОГОВОРКОЙ  |  |   |
|  |                      | НАЗНАЧЕНИЕ ЯЩИКА              | ЛИДЕР ПАРЛАМЕНТА      | ГЛАВА ЦЫГАНСКОГО ТАБОРА    |  | ЧЕМ УЛАВЛИВАЮТ ЗВУКИ?  | ВЫШИБАТЕЛЬНОЕ БРЕВНО  |
| КАКОГО УПРАВДОМА ЖОРЖ МИЛОСЛАВСКИЙ НА РУССКИЙ ТРОН УСАДИЛ? | ГОЛОВОМОЙКА ОТ БОССА | МАЛЬЧИК С ВОЛЧЬИМ ВОСПИТАНИЕМ | КТО ЗАРЯЖАЕТ АМУЛЕТЫ? | УЙМА ПУЗЫРЬКОВ             | У КОГО НЕ ВСЕ ДОМА?  | КОНЕЦ ПОДСЧЕТОВ  | ВСТАТЬ НА ВОИНСКИЙ ...  |
| СТРАНА В СТРАНЕ  | СТРАНА ВОКРУГ ГАВАНЫ |                               | НАПИТОК ИЗ ЗЕРЕН      | МУЛЬТЯШНЫЙ МИШКА НА ЛЬДИНЕ | «ФРУКТОВОЕ ЯЙЦО»   | ОТ КАКОГО СУПА ОТКАЗАЛАСЬ КИНОШНАЯ «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА»?      | ЧТО ВТОХИВАЮТ ПОКУПАТЕЛЯМ С ПОМОЩЬЮ РАЗНЫХ РЕКЛАМНЫХ УЛОВКОВ? |
| ПОВОД ОТДАТЬ СВОЙ ГОЛОС                                    | ОБЕЩАНИЕ С ПАФОСОМ   | НОКАУТ У БОРЦОВ               | ЧТО НЕВОДОМ ЛОВЯТ?    |                            |  | КАКОГО ИНЖЕНЕРА С НАПОЛЕОНОВСКИМИ ПЛАНАМИ СЫГРАЛ ОЛЕГ БОРИСОВ? |   |

ПО ВЕРТИКАЛИ: Баба, лыга, кльа, карандаш, Тара, Втяк, активист, Абонемнт, Умка, Мар, Спикер, Бабариха, Бубен, Реп, Итог, Банкрот, Ухо, Стоцкая, Таран. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Караул, Бокс, Дюбьяч, Гарагрия, Псих, Тунше, Киви, Товар, Выборы, Кофе, Харчо, Клятва, Рыба, Галин, Тандем, Барон, Пена, Учет, Анклава, Майгги, Лисх, Гусе, Кивил, Кавлык, Небо, Каблук, Неванка, Писк, Бард, Банджо, Атос, Троя, Бунаш.



СУББОТА 28 ДЕКАБРЯ

1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро  
 09.00, 12.00, 15.00 Новости с субтитрами  
 09.20 Модный приговор 0+  
 10.10 Жить здорово! 16+  
 11.00, 12.15, 14.00 Информационный канал 16+  
 13.30 АнтиФейк 16+  
 15.15 Давай поженимся! [S] 16+  
 16.05 Мужское / Женское 16+  
 17.00 Информационный канал 16+  
 18.00 Вечерние новости с субтитрами  
 18.20 Народный ледниковый [S] 0+ Эксклюзив 16+  
 20.05 Время  
 21.00 Сегодня вечером 16+  
 23.35 **ОСЬМИНОГ** (Россия, 2023) [S] 18+  
 Режиссер Алексей Степанов  
 В ролях: Даниил Воробьев, Сабина Ахмедова, Мария Миронова, Анфиса Черных, Наталья Рудова и др.  
 Один из лучших семейных психологов страны неожиданно решает провести бесплатный экспериментальный курс с использованием метода психодрамы. Он собирает в своем доме четырех женщин, каждая из которых приезжает со своей сложной жизненной ситуацией. В процессе работы становится понятно, что больше всех в помощи нуждается сам доктор...  
 02.35 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05.00 Утро России  
 08.00, 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
 08.10 По секрету всему свету  
 08.35 Формула еды 12+  
 09.20 Пятеро на одного  
 10.10 Сто к одному  
 11.50 Доктор Мясников 12+  
 12.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+  
 17.50 Привет, Андрей! 12+  
 20.00 Вести  
 20.50 Вести. Местное время  
 21.00 **ПОКА БРАК НЕ РАЗЛУЧИТ НАС** (Россия, 2024) 16+  
 Режиссер Сергей Мезенцев  
 В ролях: Мария Куликова, Алексей Матошин, Ирина Серова-Аугшак, Виталий Кудрявцев, Юлия Такшина, Даниил Северов и др.  
 Ольга готовится выйти замуж за Игоря, руководителя крупного производства. Недавно она исполнила мечту — открыла собственный магазин одежды. Но налаженная с трудом жизнь рушится, когда из Лондона неожиданно прилетает мать Игоря — Анна. С этого момента в семье начинается черная полоса...  
 00.40 **РОКОВАЯ ЖЕНЩИНА** (Россия, 2021) 16+  
 03.55 **ЯСНОВИДЯЩАЯ** (Россия, 2008) 16+

ТВЦУ ТВ ЦЕНТР

06.10 **ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-3** 16+  
 09.25, 11.45 **ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ** (СССР, 1982) 12+  
  
 11.30 События  
 12.50, 14.45 **ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО ЯНВАРЯ** 12+  
 14.30 События  
 17.15 **ПОЧТИ СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ** 12+  
 21.00 Постскрипум с Алексеем Пушковым  
 22.15 Тайная комната. Дети из золотой клетки 16+  
 23.00 Гром над Кабулом 16+  
 23.50 Русские тайны. Правда о водке 16+  
 00.35 90-е. Бандитское кино 16+  
 01.10 События — 2024 16+  
 01.40 Хватит слухов! 16+  
 02.45 Звездная пыль в глаза 16+  
 03.25 Неузнаваемые звезды 16+  
 04.05 Эзренские семьи. Предел терпения 16+  
 04.45 Хроники московского быта. Трагедии звездных матерей 12+  
 05.25 Петровка, 38 16+

РОССИЯ КС КУЛЬТУРА

06.30 Пешком... Москва дворянская  
 07.05 Легенды мирового кино. Михаил Калатозов  
 07.35 Искатели. Загадка Дома под рюмкой  
 08.20 **СТАРШАЯ СЕСТРА** (Мосфильм, 1966)  
 10.00 Новости культуры  
 10.15 Сюжеты зимней Тарусы  
 11.15 XX век. Вокруг смеха. 1981  
 12.30 Новости культуры  
 12.45 Диалоги о животных. Ташкентский зоопарк  
 13.25 Стоп! Шито! Костюм в кино  
 13.55 **Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА** (СССР, 1979)  
 15.10 Роман в камне. Ярославль. Замок Никиты Понизовкина  
 15.40 К 300-летию Российской академии наук. Атомный директор. Лев Рябев  
 16.30 Новости культуры  
 16.45 Забытое ремесло. Кондуктор  
 17.05 **ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!** (Мосфильм, 1945)  
 18.45 Завтра не умрет никогда. Прорыв в будущее  
 19.30 Новости культуры  
 19.45 Искатели. Адыгея. Секреты долгожителей  
 20.35 **СТРАСТИ ПО АНДРЕЮ** (Мосфильм, 1966)  
 23.55 Новости культуры  
 00.15 **ТАЙНА СОРБОННЫ** (Франция, 2018) 16+  
 01.45 XX век. Вокруг смеха. 1981

НТВ НТВ

05.15 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+  
 06.55, 08.20, 03.15 **В ЗОНЕ ДОСТУПА ЛЮБВИ** (Россия, 2016) [S] 16+  
  
 08.00 Сегодня  
 09.20 Едим дома 0+  
 10.00 Сегодня в Москве  
 10.20 Премьера. Путь к победам. Бolid BR03 12+  
 11.00 Живая еда с Сергеем Малоземовым 12+  
 12.00 Основано на реальных событиях 16+  
 14.00 Чудо 6+  
 16.00 Сегодня  
 16.20 Следствие вели.... 16+  
 17.20, 20.20 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ** [S] 16+  
 19.00 Центральное телевидение с Вадимом Тахменевым  
 23.00 Специальный выпуск шоу Звезды. Камызяки. Новогодний концерт 18+  
 00.15 Международная пилорама с Тиграном Кеосаяном 18+  
 01.05 **ЛОВУШКА** (Россия, 2020) [S] 16+  
 02.25 Дачный ответ 0+

ДОВЕРИЕ ДОВЕРИЕ

06.10 Звезды советского экрана 12+  
 06.40 Тайны кино 12+  
 07.25, 02.00, 03.40 Мой район. Город без окраин 12+  
 07.50 Мой район. Моя Москва 12+  
 08.00, 10.40, 16.05, 01.45, 03.25 Мой район. Новости 16+  
 08.15, 00.15 **СТАРАЯ ГВАРДИЯ. ОГНЕННЫЙ СЛЕД** 16+  
 09.50 Раскрывая тайны звезд 12+  
 10.55 **НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ** (СССР, 1982) 12+  
 12.25, 16.20, 02.40 Тайны кино 12+  
 13.15 **ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА** (СССР, 1982) 12+  
 17.10 **12 СТУЛЬЕВ** (СССР, 1971) 12+  
 20.00 **ДЕТИ ДОН КИХОТА** (СССР, 1965) 12+  
 21.20 **КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ** (СССР, 1985) 12+  
 22.50 **ФОРМУЛА ЛЮБВИ** (СССР, 1984) 12+  
 02.30, 04.05 Мой район. Моя Москва 12+  
 04.15 Мой район. Энциклопедия. Памятник Пушкину в Москве 12+  
 04.40 Мой район. Энциклопедия. Производства Москвы 12+  
 05.05 Мой район. Энциклопедия. Необычные памятники 12+  
 05.15 Мой район. Энциклопедия. Москва. Театр Моссовета 12+  
 05.40 Мой район. Энциклопедия. Кремлевская елка 12+

ВОСКРЕСЕНЬЕ 29 ДЕКАБРЯ

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости  
 06.10 Подкаст.Лаб 16+  
 06.55 Играй, гармонь любимая! [S] 12+  
 07.40 Часовой [S] 12+  
 08.10 Здоровье 16+  
 09.20 Непутевые заметки 12+  
 10.15 К юбилею Михаила Боярского. Много лет я не сплю по ночам 12+  
 11.05 Играем свадьбу! [S] 12+  
 12.15 Поехали! Новогодний Киров 12+  
 13.10 Наше все [S] 12+  
 14.00 ПроУют [S] 0+  
 14.50 **ЕЛКИ-ИГОЛКИ** (Россия, 2022) [S] 12+  
 Режиссер Александр Баршак  
 В ролях: Павел Прилучный, Алина Алексеева, Оскар Кучера, Гарик Сукачев, Дмитрий Калихов и др.  
 Мама полна решимости познакомить дочь с молодым человеком. Чтобы избежать этой участи, девушка соглашается встретить дядю своих соседей в Шереметьево. И с этого момента для нее начинается самый длинный день уходящего года...  
 16.55 Кто хочет стать миллионером? [S] 12+  
 18.00 Вечерние новости  
 19.00 Точь-в-точь [S] 16+  
 21.00 Время  
 23.00 Что? Где? Когда? [S] 16+  
 00.45 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05.40, 03.15 **КИТАЙСКИЙ НОВЫЙ ГОД** (Россия, 2016) 12+  
 07.20 В кругу друзей  
 08.00 Местное время. Воскресенье  
 08.35 Когда все дома  
 09.25 Утренняя почта  
 10.10 Сто к одному  
 11.00, 16.00 Вести  
 11.30 Большие перемены  
 12.30 **ПРИЗРАЧНОЕ СЧАСТЬЕ** (Россия, 2021) 12+  
 Режиссер Алексей Карелин  
 В ролях: Галина Данилова, Евгений Сидихин, Анастасия Дворянская, Алексей Инамов и др.  
 Тамара была уверена, что построила крепкую и счастливую семью. Но в ее жизни наступает черная полоса: сын попадает в ДТП, и, если не сделать дорогостоящую операцию, ему грозит инвалидность. Вот только деньги на его операцию Тамара собрать не в силах...  
 16.30, 19.00 Песни от всей души  
 Вечернее шоу 12+  
 17.30 Всероссийский телевизионный конкурс юных талантов Синяя птица. Финал  
 20.00 Вести недели  
 22.30 Москва. Кремль. Путин  
 23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+  
 01.35 **СИЛЬНАЯ СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА** (Россия, 2020) 16+

ТВЦУ ТВ ЦЕНТР

05.40 **ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-4** 16+  
 08.55 **У ЛЮДЕЙ ТАК БЫВАЕТ** (Россия, 2023) 12+  
 10.55 Просто & вкусно 6+  
 11.30 События  
 11.45 Людям на смех 12+  
 12.45 **НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!** (Россия, 1993) 16+  
  
 14.30 Московская неделя  
 15.00 Назад в СССР. Самая читающая страна 16+  
 15.55 **НОЧЬ ОДИНОКОГО ФИЛИНА** (Россия, 2012) 12+  
 17.45 **ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ** 16+  
 21.25 **КОВЧЕГ МАРКА** 12+  
 00.50 **СНЕГ НА ГОЛОВУ** (Россия, 2009) 16+  
 02.20 **ПРОДАЕТСЯ ДАЧА...** (Россия, 2005) 12+  
 03.55 Петровка, 38 16+  
 04.05 Назад в СССР. Самая читающая страна 16+  
 04.45 Маргарита Назарова и Иван Дмитриев.  
 Укрощение строптивых 16+  
 05.25 Московская неделя 12+  
 05.55 10 самых... Громкие разводы 16+

РОССИЯ КС КУЛЬТУРА

06.30 **МУЛЬТФИЛЬМЫ**  
 08.00 **ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА** (Мосфильм, 1969)  
 09.35 Запечатленное время. Кремлевские елки  
 10.05 **БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА** (Ленфильм, 1980)  
 12.25 Исторические курорты России. Тинаки. Курорт-призрак  
 13.00, 01.40 Как выжить в дикой природе  
 13.55 Игра в бисер с Игорем Волгиным. Эрнст Теодор Амадей Гофман. Щелкунчик и Мышиный король  
 14.35 **ГАРАЖ** (Мосфильм, 1979)  
 16.15 Пешком... Москва. Воздвиженка  
 16.45 **ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА** (Мосфильм, 1969)  
 18.20 Романтика романса  
 19.30 Новости культуры  
 19.45 Новости культуры с Владимиром Флярковским  
 20.25 Кино о кино. Авторский фильм Александра Казакевича  
 21.10 **НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНО** (Мосфильм, 1976)  
 22.50 Игорь Бриль.  
 Юбилейный концерт  
 00.10 **ТАЙНА ЕЛИСЕЙСКОГО ДВОРЦА** (Франция, 2018) 16+  
 02.30 Шпионские страсти. Это совсем не про это

НТВ НТВ

04.50 **ЗИМНИЙ КРУИЗ** (Россия, 2012) [S] 16+  
 06.30 Центральное телевидение 16+  
 08.00 Сегодня  
 08.20, 03.20 **НОЛЬ** (Россия, 2017) [S] 16+  
 Режиссер Руслан Паушу  
 В ролях: Федор Лавров, Лукерья Ильяшенко, Игорь Хрипунов, Диана Енакаева, Алексей Гришин и др.  
 Отец-одиночка Валерий работает водителем троллейбуса номер 0. Однажды его ежедневный маршрут прерывается из-за внезапной стрельбы в салоне. Чудом уцелев в жесткой перестрелке, Валерий осматривает автобус и находит рюкзак, набитый долларовыми купюрами. Поддавись минутному соблазну, герой забирает деньги себе. Так Валера становится заложником обстоятельств...  
 10.00 Сегодня  
 10.20 **НОЛЬ** (Россия, 2017) [S] 16+  
 11.00 Чудо техники 12+  
 12.00 Основано на реальных событиях 16+  
 14.00 Чудо 6+  
 16.00 Сегодня  
 16.20 Следствие вели... 16+  
 19.00 Итоги недели  
 20.20 Шоу Аватар. Финал [S] 12+  
 00.00 **КИНО ПРО БАНДИТОВ** (Россия, 2023) [S] 16+

ДОВЕРИЕ ДОВЕРИЕ

06.10, 02.50 Мой район. Моя Москва 12+  
 06.20 Мой район. Энциклопедия. Москва в бронзе 12+  
 06.40 Мой район. Энциклопедия. Москва слезам не верит 12+  
 07.00, 12.45, 17.20, 17.20, 02.10, 03.30 Мой район. Новости 16+  
 07.15 **ИВАН ДА МАРЬЯ** (СССР, 1974) 0+  
 08.45, 21.15 **12 СТУЛЬЕВ** (СССР, 1976) 12+  
 11.25 Киноулица 12+  
 11.55 Раскрывая тайны звезд 12+  
 13.00 **Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА** (СССР, 1978) 12+  
 17.35 **ДЕТИ ДОН КИХОТА** (СССР, 1965) 12+  
 18.55 **ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА** (СССР, 1982) 12+  
 02.25 Мой район. Город без окраин 12+  
 03.00 Мой район. Энциклопедия. Ботанический сад 12+  
 03.45 Мой район. Энциклопедия. Фигурное катание 12+  
 04.10 Мой район. Энциклопедия. Операция Ы 12+  
 04.30 Мой район. Энциклопедия. Да будет свет! 12+  
 05.00 Мой район. Энциклопедия. Городские пространства 12+  
 05.10 Мой район. Энциклопедия. Подкидывш 12+  
 05.30 Мой район. Энциклопедия. Реклама 12+  
 05.55 Мой район. Энциклопедия. Самые необычные кварталы 12+



# Прям как живая!

**Согласно статистике, стоимость искусственной ели за год выросла на 20 процентов. «Вечерка» выяснила, сколько сейчас придется заплатить за новогоднее дерево и как его выбрать**

## ДЕШЕВО, СЕРДИТО

Рената Лебедева  
r.lebedeva@vm.ru



Ведущая рубрики Рената Лебедева регулярно исследует полки универсальных магазинов в поиске хороших и недорогих товаров.

Россияне, проявив повышенный интерес к зеленому красавицам, фактически сами спровоцировали рост их стоимости. Буквально месяц назад за новогоднее искусственное дерево пришлось бы заплатить на 10 процентов меньше при гораздо большем выборе. По словам владельца одного из интернет-магазинов по продаже искусственных елей Инсара Мухаметджанова, в настоящее время существуют сложности с поставками этого товара: если раньше ассортимент складывался преимущественно

из европейских брендов, то сейчас приходится искать им альтернативы, да и доставка в канун праздника далеко не самая дешевая. Сейчас елки в Россию везут из Китая, Сербии и Турции. Не отстают и российские производители, предлагая различные решения, — будь то елка с шишками, шарами или разноцветная. По качеству — ничуть не хуже европейской продукции, а ценник все же несколько ниже. Так, искусственная ель высотой 180 сантиметров обойдется покупателю в среднем в 5000–7000 рублей, в то время как маленькая искусственная елочка высотой 80 сантиметров — в 2500 рублей. Вариантов достаточно много: есть классическая ель, разноцветная, окрашенная,

## ПОКУПАТЬ ЕЛКУ НАДО В МАГАЗИНЕ, ГДЕ ПРОСТО НАЙТИ ЕЕ ДЕФЕКТЫ

пушистая. Всего же существует три типа искусственных елей. Первый — елка с хвоей из ПВХ. Это наиболее распространенный и недорогой вариант. Правда, натуралистичным его не назовешь — веточки елки напоминают скорее мишуру. Стоимость дерева высотой 210 см — 11 000 рублей. Другой вариант — елка из лески. Нередко материал комбинируют с ПВХ. Ель получается более пушистой и не самой дешевой. Так, дерево высотой 180 см будет стоить около 8000 рублей. Зато прослужит такая елка максимально долго. Третий, самый дорогой вариант, — литая елка. Каждая ее веточка выплавляется из полиэтилена в специальных пресс-формах, чтобы по виду максимально соответствовать «живому» дереву. Хвоя у него очень красивая, веточки — упругие. Стои-

мость литой ели высотой 120 см — 10 000 рублей. Стоит поговорить и о дизайне. Сейчас в моде — пушистые елочки с украшениями, поэтому если хотите получить готовый вариант дерева к празднику, то стоит обратить внимание именно на них. Стоимость необычных искусственных елей не сильно превышает стоимость елей без украшений. Самым бюджетным вариантом будет «классическая елка» — цена за дерево высотой 80 см составляет около 3000 рублей.

Кстати, если хотите, чтобы дерево прослужило долго, обратите внимание на способ крепления веток. Наиболее удобный для хранения — вариант с крючками: елка занимает гораздо меньше места в сложенном состоянии. Да и ветки не так сильно гнутся, как при других способах крепления. Приобретать искусственную ель лучше в магазине — важно осмотреть ее на наличие дефектов. Лучше довериться крупным супермаркетам или специализированным магазинам. За пару дней до праздника они, как правило, предлагают на оставшиеся модели очень хорошие скидки, которые порой достигают 70 процентов. При заказе в интернете может случиться так, что вместо заявленной на картинке пушистой ели к вам придет невзрачное деревце. Очень важно, чтобы от елки не исходил запах пластика, его присутствие — прежде всего сигнал опасности. Например, у кого-то из домашних может возникнуть аллергическая реакция.

Еще один способ сэкономить — обратиться к ресейл-платформам, где многие по тем или иным причинам отдают елки в идеальном состоянии, а их цены — в разы ниже, чем в магазине.

## ВЫБИРАЕМ ИСКУССТВЕННУЮ ЕЛЬ

**Заснеженная, 210 см**  
Отличный вариант для тех, кто не хочет переборщить с украшениями.  
Цена: 11 000 рублей

**Классическая, 80 см**  
Классика для тех, кто не любит эксперименты. Самый бюджетный вариант.  
Цена: 2500 рублей

**Пушистая, 180 см**  
Один из самых модных вариантов, который добавит дому уюта и создаст ощущение праздника.  
Цена: 9000 рублей

**С шишками, 120 см**  
Праздничный вариант, который заменит многие украшения и напомнит об атмосфере зимнего леса.  
Цена: 4500 рублей

**С цветными ветками, 150 см**  
Весьма экстравагантный и модный вариант. При покупке стоит учитывать и набор украшений, который будет сочетаться с деревцем.  
Цена: 6000 рублей

### Кстати,

20 декабря в каждом округе столицы откроются традиционные елочные базары. На них можно приобрести живые ели, пихту или лапник. На некоторых базарах продают игрушки, другие украшения и электрические гирлянды. Елочные базары будут работать до 31 декабря.

## КВАРТИРА КАК КАПИТАЛ

Московский Городской Центр Ренты предлагает помощь по договору **ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**

### МЫ ГАРАНТИРУЕМ :

- Единовременную крупную выплату
- Ежемесячные платежи (вторая пенсия)
- Оплату коммунальных услуг
- Помощь по хозяйству

### ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ

Ваш возраст — ваше преимущество

8 (495) 641-66-41

Плательщиком ренты является ООО «МГЦР». ОГРН 1147746620636. Реклама



г. Москва, ст. м. «Китай-город», ул. Маросейка, д. 9/2, стр. 1, 8 (495) 204-27-48, 8 (800) 551-80-25. Скидки на круизы 2025 г.

### ТЕПЛОХОДЫ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» И «РОДНАЯ РУСЬ»

- 02.05.2025–16.05.2025 «ОБЛАКА СРЕДИ ХРЕБТОВ ТАГАНАЯ»** ОТ 124 699 Р. МОСКВА — ТУТАЕВ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — СВЯЖСК — ЕЛАБУГА — АГИДЕЛЬ (ТУР ВКЛ.: УФА — ТАГАНАЙ — ОЗ.ТУРГОЯК — ЗЛАТОУСТ) — КАЗАНЬ — ЧЕБОКСАРЫ — ЧКАЛОВСК — ЯРОСЛАВЛЬ — НАЛЯЗИН — МОСКВА (СКИДКА ДО 18%)
- 19.05.2025–06.06.2025 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧЬ»** ОТ 143 599 Р. МОСКВА — О.ВАЛААМ — О.КОНЕВЕЦ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — КР.ОРЕШЕК — ПОВЕНЕЦ (ТУР ВКЛ.: МУРМАНСК — ТЕРИБЕРКА — МУРМАНСК — НЕМЬ) — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ — МОСКВА
- 29.05.2025–11.06.2025 «УРАЛЬСКИЙ ВАЛААМ»** ОТ 104 299 Р. МОСКВА — НИЖНИЙ НОВГОРОД — ЧЕБОКСАРЫ — ЕЛАБУГА — ЧАЙКОВСКИЙ — ПЕРМЬ (ТУР ВКЛ.: ВЕРХУРТЬЕ — НЕВЬЯНСК — ЕКАТЕРИНБУРГ — ГАНИНА ЯМА) — КАЗАНЬ — ЮЗЬМОДЕМЬЯНСК — МАКАРЬЕВО — ТУТАЕВ — МОСКВА
- 22.06.2025–04.07.2025 «СЕВЕРНЫЕ ПИЛГРИМЫ»** ОТ 147 299 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТ.ЛАДОГА — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ — МОСКВА
- 02.07.2025–11.08.2025 «АРХАНГЕЛЬСК — МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ»** ОТ 143 099 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТ.ЛАДОГА — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — О.КИЙ — Г.ОНЕГА — БЕЛОМОРСК (ПЕТРОГЛИФЫ) — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ (Г.ВОТОВААРА) — ПЕТРОЗАВОДСК (КИВАЧ) — МОСКВА
- 07.09.2025–21.09.2025 «ЗДРАВСТВУЙ, МУРМАНСК, КОЛЬСКИЙ КРАЙ!»** ОТ 145 399 Р. МОСКВА — КИЖИ — ПОВЕНЕЦ (ТУР ВКЛ.: МУРМАНСК — ТЕРИБЕРКА — МУРМАНСК — НЕМЬ) — СОЛОВКИ — АРХАНГЕЛЬСК — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — МОСКВА
- 22.09.2025–04.10.2025 «СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ»** ОТ 78 699 Р. МОСКВА — УГЛИН — ГОРЩИЦЫ — ВЫТЕГРА — СОЛОВКИ (3 ДНЯ) — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ (КИВАЧ) — МЫШКИН — МОСКВА (СКИДКА ДО 25%)
- 05.10.2025–17.10.2025 «ЦАРСКИЕ ВРАТА ДЕРБЕНТА»** ОТ 71 199 Р. МОСКВА — ЯРОСЛАВЛЬ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — ЧЕБОКСАРЫ — БОЛГАР — САМАРА — ВОЛГОГРАД (АВТ.ТУР. МИН.ВОДЫ) — НАЗРАНЬ — ДЕРБЕНТ — МАХАЧКАЛА — МОСКВА

СО СКИДКОЙ ДО 14%. Действительно при наличии мест. | flotrusic.ru | Реклама



**19 декабря народной артистке России Анастасии Вертинской исполняется 80 лет. С актрисой, создавшей на экране яркие образы, ставшие киноклассикой, побеседовала «Вечерка»**

**□** Сегодня появления на публике Анастасии Вертинской редки и чаще всего связаны с событиями, касающимися ее отца — поэта и певца Александра Вертинского. Она живет в своем доме в Подмосковье, а суету и шумиху вокруг собственной персоны терпеть не может еще с тех пор, как после выхода фильмов «Алые паруса» и «Человек-амфибия» на нее обрушились успехи и слава. Юной актрисе было всего 17 лет...

**Анастасия Александровна, я читала, что вы до сих пор не любите многолюдные собрания. Как планируете отметить свой юбилей?**

Да, это верно. Я уезжаю в Санкт-Петербург для того, чтобы отметить этот праздник со своей семьей, с самыми близкими.

**Московский кинотеатр «Иллюзион» в преддверии вашего юбилея проводит ретроспективу фильмов с вашим участием, куда включили картины: «Тень», «Алые паруса», «Гамлет» и «Не горюй!» Если бы вы составляли список сами, добавили ли бы в него что-то?**

Пожалуй, я бы добавила «Безымянную звезду» (фильм Михаила Козакова 1978 года. — «ВМ»), это тоже серьезная картина, со значимой для меня ролью.

**В кинематограф вы пришли еще школьницей. Как вы считаете, вам есть за что его благодарить?**

Думаю, самое прекрасное — это то, что я смогла себя реализовать. Хотя изначально у меня и не было упорного желания стать актрисой. Все произошло по воле случая. А когда на твой путь тебя выводит случайность, обязательно нужно внимательно прислушиваться к тому, что с тобой происходит: как ты в этом подарке судьбы себя ощущаешь. Я благодарна ей и Богу за то, что не прожила свою жизнь зря. Ведь я получила удовольствие от своей профессии.

**В этом году отмечали 135-летие со дня рождения вашего отца шансонье Александра Вертинского. И недавно вы посетили музыкальный спектакль Александра Домогарова «Вертинский». Какие у вас остались впечатления?**

Совершенно прекрасные. Александр блестяще играет! Это крайне необычная и оригинальная постанов-

**Кстати,**

кроме актерского таланта, Анастасия Вертинская обладает еще одним — она прекрасно готовит. В свое время она получила возможность продемонстрировать это не только родным и друзьям, но и посетителям ресторанов, которые открыл ее сын Степан Михалков. Он и пригласил Анастасию Александровну «ответить за русскую кухню» в его заведениях. В ее обязанности входило обучение поваров приготовлению в том числе и тех блюд, которые так нравились сыну в ее «исполнении». По отзывам посетителей, со своей задачей Вертинская справлялась блестяще.

ка очень талантливой Нины Чусовой, с которой я и сама работала над спектаклем «Имаго», очень люблю ее как режиссера. Они с Сашей нашли какую-то особенную интонацию передачи биографии Александра Вертинского. Ведь в книге «Дорогой длинной», которую написал отец, он описывал всю свою жизнь начиная с самого детства. Биография его богата событиями. Свою первую славу Вертинский получил в дореволюционной России. Потом Александр Николаевич эмигрировал и за рубежом провел 25 лет, там к нему пришла слава эстрадного певца. А потом, в 1943 году, когда он вернулся в Советский Союз, хотя просился

**ОТЕЦ ЛЮБИЛ РОССИЮ И НАС С СЕСТРОЙ ВОСПИТАЛ В ЛЮБВИ К РОДИНЕ**

обратно с 1922 года, поняв, что зря эмигрировал, на Родине он вновь обрел славу. Дорога его была очень тернистой и в личном плане, и как артиста... Сегодня, когда некоторые люди эстрады и искусства эмигрируют из страны, «Вертинский» — особенно поучительный спектакль. Да, мой отец был эмигран-

# Спасибо Богу и судьбе



Актриса Анастасия Вертинская узнала, что такое слава, снявшись в 1961 году в роли юной Ассоль в «Алых парусах»





2 февраля 1945 года. Александр Вертинский, его жена Лидия и младшая дочь Настя

том. Но если у Петрарки музой была Лаура, если музой Блока была Прекрасная Незнакомка, то у Вертинского, несмотря на большое количество женских персонажей в его песнях, была одна муза — Россия. И все его песни посвящались, в общем-то, ей. Именно ностальгия и являлась его вдохновением. Он тосковал по Родине, он любил ее, он страдал без нее. И никогда не сказал ни единого дурного слова про свою Родину. Это очень показательно для тех людей, которые сейчас весьма негативно высказываются в адрес России.

Спектакль очень русский, патристический, проникновенный. Мне кажется, это лучшая роль у Саши Домогарова. Он замечательно поет, точно проживает жизнь своего героя и во многом, очевидно, находит какое-то сходство своих чувств с теми, которые испытывал в жизни Александр Николаевич. Домогаров не просто артист, который исполняет

роль Александра Вертинского, он, как творец, проживает на сцене и свою биографию тоже. Вообще я очень высокого мнения о его игре, это просто блестяще!

**Не так давно выходил сериал «Вертинский», идея создания которого принадлежала вам. Как вы почувствовали, что пришло время для такой большой работы, посвященной вашему отцу?**

Понимаете, как «рукописи не горят», точно так же и искусство больших творцов не уходит в прошлое целиком и полностью. Оно время от времени словно рождается вновь. Хотя я не то чтобы почувствовала, что это время пришло... Просто я уже давно хотела, чтобы был снят фильм об Александре Вертинском. Спасибо Первому каналу и Константину Эрнсту, что они взяли этот проект. Потому что для него, по сути, был готовый материал — та же книга Вертинского «Дорогой длиною». Ведь по ней, собственно говоря, можно не один, а целых три

сценария написать. Также сохранены все записи Александра Николаевича, они отреставрированы мною. К тому же пока мы с сестрой Марианной живы, есть у кого спросить, как обстояли дела у Александра Вертинского в Советском Союзе. Я сейчас занимаюсь только тем, что публикую наследие отца, это основная моя задача.

**Почему это для вас так важно?**

Почему? Да потому, что я обожаю моего отца. Потому что он гений. Потому что он русский человек. Потому что он любил Россию. Потому что он нас с сестрой воспитал в любви к Родине. Потому что я хочу, чтобы и следующие поколения понимали его искусство. Чтобы люди помнили его личность. Знали, что в нашей стране история — это не только Иосиф Сталин и Лаврентий Берия, как можно подумать, если смотришь телевизор. Были у нас и Александр Блок, Константин Бальмонт, Сергей

Рахманинов, Анна Ахматова, Иван Бунин, Александр Вертинский, Федор Шаляпин... Это Серебряный век в культуре России. Поэтому чем больше будет создано о таких людях художественных произведений, фильмов или спектаклей, книг, тем культурнее будет нация. Нация должна сохранить свою память.

**Вы и сами настоящая легенда кино и театра. И ваша жизнь прошла рядом с такими личностями, как Олег Ефремов, Анатолий Эфрос, Григорий Козинцев, их можно перечислять долго. Как, по-вашему, что делает личность человека легендарной? И есть ли в современной реальности люди, которые имеют шанс стать легендами, или время изменилось?**

Я знаю, что многие люди искусства пытаются создать о себе легенду. Они рассказывают что-то этакое, дают множество интервью, следуют определенному фасону жизни... Но на самом деле у истории свой календарь, и вписывает она туда лишь того, кого сама считает великим, а вовсе не того, кто при жизни поставил себе памятник из чего бы то ни было — из бронзы или мрамора. Человек не может увековечить себя артефактами, понимаете? Он должен действительно что-то значить в искусстве, чтобы стать легендой. И слава богу, что вы перечислили именно таких режиссеров.

Правда, вы сказали, что их можно называть долго, но на самом деле их совсем немного. Вот почти все-то их вы и упомянули. Мне действительно посчастливилось, что я смогла у них и сняться, и сыграть в спектаклях... В чем их легендарность? В таланте, конечно же. Специально легендой не станешь, хотя многие пытались. Ведь это не зависит от того, сколько у тебя в гардеробе обуви. Или от того, как ярко ты демонстрируешь свою жизнь, выставляешь напоказ свой гардеробчик и демонстрируешь какие-то дорогие купленные вещи: запоминают тебя не по количеству и разнообразию одежды в шкафах и вещей в доме, а по тому, что ты делаешь на сцене. И если ты певец, то важно, как ты поешь, о чем поешь, и так далее... Не надо раздувать свое эго до размеров слона!

**Вы упомянули о том времени, когда ваш отец вернулся в Россию. У вас самой в жизни был период, когда вы преподавали актерское мастерство в Оксфорде, в Европейской киношколе в Швейцарии, в Парижской школе и ставили там спектакль по Чехову...**

Я 12 лет служила в театре «Современник», а преподавала за рубежом всего около трех лет. Это были 90-е годы. Я ушла из театра. И меня пригласили на преподавание за границу. Это был очень интересный опыт. Все-таки мы вынырнули из-под «железного занавеса», появилась свобода, и пренебречь таким шансом было просто невозможно. К тому же я получила возможность увидеть огромное количество спектаклей, которые играли в Париже, в Лондоне — те, которые, может быть, никогда не привезли бы в Советский Союз, да их и не привозили в Россию. А наблюдать, как развивается мировой театр, куда он движется — это очень важно.

Что же касается опыта преподавания, то это очень специфическая работа. Мне кажется, не всякий актер может стать педагогом и не каждый педагог может быть актером. Для этого надо уметь и хотеть отдавать всю себя в надежде, что, может быть, из 25 человек, которым ты преподаешь, хотя бы один станет артистом. Такая суровая математика. И если хотя бы один из твоих учеников реализуется в профессии, то считай, что ты не зря занимался преподаванием... Но затем у меня стала расширяться семья, и я захотела вернуться домой, к ним.

**У вас — любимый сын, четверо внуков, правнуки... Чему бы вам хотелось их научить прежде всего, что передать, донести до них?**

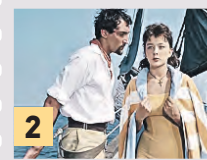
Научить? Уму, конечно. Но, боюсь, все это бесполезно. Как мы когда-то не слушали наших бабушек, так и они, наверное, не слушают. У них своя жизнь, свой опыт, и они хотят набивать свои шишки. И пусть делают это. Иначе как же они поймут, что такое шишки?

Поэтому, да, говорить им что-то этакое, пытаться наставлять можно, но не факт, что эти зерна попадут на нужную почву и взойдут так быстро, как тебе хотелось бы.

**Чему вы сегодня предпочитаете уделять свое время?**

Конечно, семье. Я совершенно не отношусь к числу тех актеров и актрис, которые мечтают умереть на сцене. Во все не к этому я стремлюсь. Я хочу, чтобы моя старость и жизнь были гармоничны. А гармония для меня — это любовь моих близких, это книги, это природа, это Россия... Знаете, в определенном возрасте уже пора подумать о вечном. Все, что я могла сделать для своего времени, на сцене и в кино, я уже сделала.

## ЛУЧШИЕ РОЛИ



- 1. Алые паруса (1961):** Ассоль
- 2. Человек-амфибия (1961):** Гуттиэре
- 3. Гамлет (1964):** Офелия
- 4. «Война и мир» (1965):** княгиня Лиза Болконская
- 5. Влюбленные (1969):** Тая
- 6. Безымянная звезда (1978):** Мона
- 7. Двенадцатая ночь (1978):** Оливия
- 8. Овод (1980):** Джемма
- 9. Мастер и Маргарита (1994):** Маргарита



# У нас был свой Шерлок Холмс

24 декабря в Москве откроют памятник выдающемуся сыщику Аркадию Кошко. Он украсит сквер напротив Центрального музея МВД России на Селезневской улице

**Д**ата открытия памятника выбрана не случайно: легендарный криминалист, чье имя за годы советской власти было фактически стерто из общественной памяти, скончался в этот день сто лет назад.

...Аркадий Францевич сделал блестящую карьеру — от сыщика до начальника уголовного розыска Российской империи. Его заслуги колоссальны: он модернизировал сыскные отделы, разработал систему идентификации преступников, первым ратовал за организацию разветвленных агентурных сетей. Именно поэтому, кстати, в среде оперативников память о Кошко сохранялась. Вот что говорит об уникальной личности Кошко писатель, журналист-криминолог, автор книг о МУРе и бестселлера «Москва бандитская» Николай Модестов:

— В русской литературе имя Аркадия Кошко известно не меньше, чем имя лондонского сыщика Шерлока Холмса. Но если Холмса сделало популярным воображение и талант писателя Артура Конан Дойла, то Кошко стал знаменит благодаря своим собственным достижениям в криминалистике и интереснейшим книгам. Его трехтомник «Очерки уголовного мира» с восхищением читали в начале прошлого века, с интересом читают и сегодня и любители детективов, и профессиональные сыщики.

Аркадий Францевич Кошко родился в Могилеве, в состоятельной дворянской семье 12 января 1867 года. Получив домашнее образование, поступил на военную службу, стал офицером, но, отслужив несколько лет в армии, решил изменить род занятий. Какое-то время работал начальником станций в разных городах Петербурго-Варшавской железной дороги, но потом пошел работать в полицию.

Вообще о работе полицейского он мечтал еще в детстве. Аркаша много читал, обожал книги Анны Радклиф, Эдгара По, в которых



Портрет Аркадия Кошко, сделанный в 1917 году. После революционного года впереди его ждала лишь неизвестность...

всегда было так много загадочного. Настоящим же его кумиром стал герой книг Эмиль Габорио мудрый сыщик Леккок, популярностью которого вдохновился Дойл, придумывая Холмса.

Первым местом новой службы была у Кошко Рига. Молодой и энергичный, Аркадий смело внедрял в работу полиции все прогрессивное, что имелось на тот момент

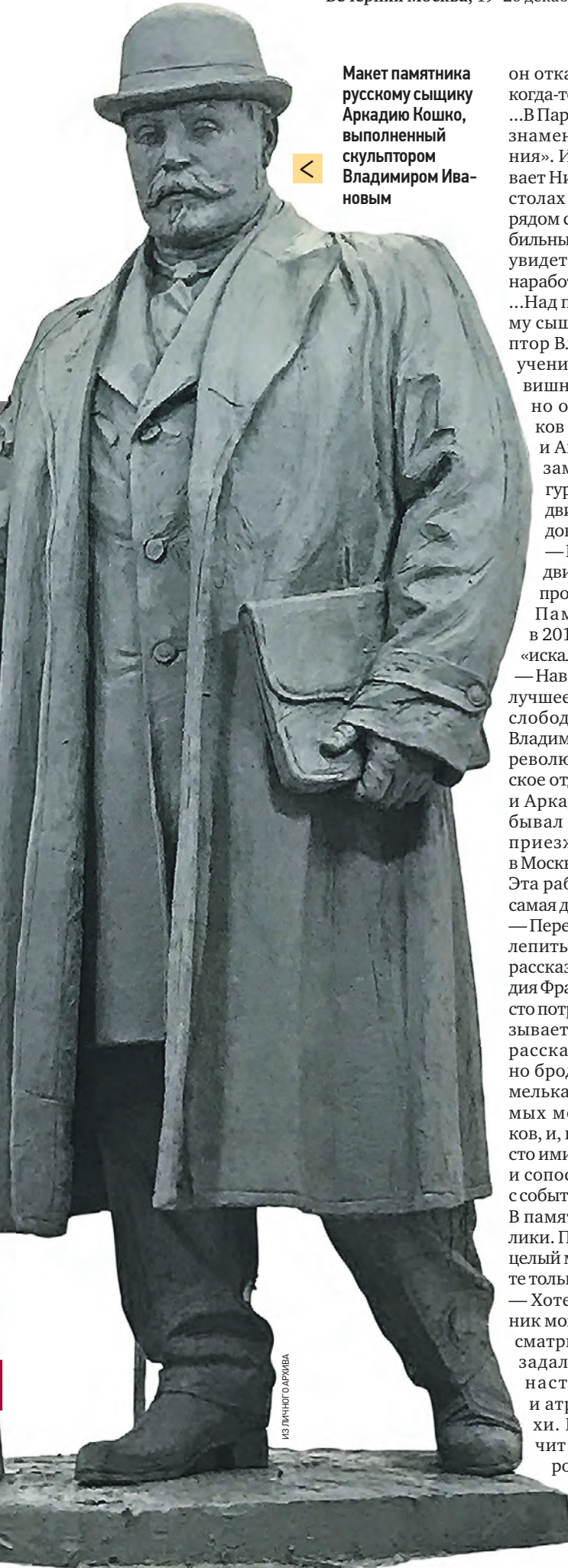
жа. Тот не «кололся», и тогда Кошко вызвал их с женой на новый допрос, а за это время его агент спрятался под супружеской кроватью. Как Кошко и предполагал, оставшись вдвоем, супруги себя выдали, начав обсуждать, как поступить с украденной драгоценностью.

**НАРАБОТКИ ЕГО НЕ СТАРЕЮТ, ИМИ И СЕГОДНЯ ПОЛЬЗУЮТСЯ СЫЩИКИ**

в мировой криминалистике. Его быстро заметили, оценили и перевели в 1906 году на работу в Санкт-Петербург помощником начальника сыскной полиции, а через два года — начальником Московской сыскной полиции.

На самом деле личность это была просто уникальная. Он умел и сам, учил и других использовать в работе грим, переодевания, к любому делу подходил нестандартно. Когда был украден бриллиант с иконы Богоматери в Рижском кафедральном соборе, он заподозрил сторо-

Среди самых известных дел Кошко — розыск драгоценных камней из оклада иконы Божьей Матери в Успенском соборе Кремля, расследование массового убийства в Ипатьевском переулке и знаменитого дела Бейлиса. Интереснейшие воспоминания оставил Кошко и о следствии по делу об убийстве Григория Распутина... Благодаря Кошко в розыске были организованы антропометрический, фотографический и дактилоскопический кабинеты. Эти новации улучшили ра-



Макет памятника русскому сыщику Аркадию Кошко, выполненный скульптором Владимиром Ивановым

он отказался, надеясь, что когда-то вернется на родину... В Париже он написал свои знаменитые «Воспоминания». И сегодня, рассказывает Николай Модестов, на столах сотрудников МУРа, рядом с компьютером и мобильным телефоном, можно увидеть книги Кошко! Его наработки не стареют.

...Над памятником великому сыщику работал скульптор Владимир Иванов — ученик Александра Рукавишникова, автор недавно открытых памятников Вячеславу Тихонову и Андрею Туполеву. На замечание — мол, фигура Кошко получилась движущейся, Владимир довольно кивает:

— Было важно передать движение, ведь это суть профессии сыщика!

Памятник был готов в 2018 году, но шесть лет «искал свое место».

— Наверное, в итоге нашел лучшее, недалеко от Новослободской, — улыбается Владимир. — Именно тут до революции было полицейское отделение Суцевское, и Аркадий Францевич тут бывал и ходил по зданию, приезжая из Петербурга в Москву.

Эта работа для Иванова — самая долгожданная.

— Перед тем, как начать его лепить, я прочел собрание рассказов и мемуары Аркадия Францевича. Книга просто потрясающая! — рассказывает Владимир. — С его рассказами в руках можно бродить по городу: там мелькают названия знакомых московских переулков, и, гуляя, можно не просто ими любоваться, но еще и сопоставлять увиденное с событиями прошлого.

В памятнике много символики. Постамент — вообще целый мир, но его вы увидите только после открытия.

— Хотелось, чтобы памятник можно было долго рассматривать, надеюсь, что задал ему определенное настроение деталями и атрибутикой той эпохи. Может, это прозвучит наивно, но и полированный камень был выбран мной как символ идеального мира, который пытался создать этот человек-уникум...

Владимир благодарен за помощь и Малому театру. Оказывается, там ему любезно предоставили костюм того времени, и скульптор «облачал» в него человека, по пропорциям близкого к Кошко, и «ловить» его движения.

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

боту полиции. Он же придумал систему, которая позволяла быстро находить в картотеке отпечатки пальцев преступников и сличать их. Кошко стал самым известным полицейским России. А в 1913 году на Международном съезде криминалистов русская полиция была признана лучшей в мире!

Он ушел в отставку, а вскоре революция 1917 года вынудила его уехать за границу. Его судьба похожа на судьбы многих покинувших родину людей: Крым, Турция, переезд во Францию...

В эмиграции ему было тошно. Его не раз приглашали на высокие должности, в частности — в Скотланд-Ярд. Но



**Слуховой аппарат требует привыкания. Процесс адаптации может длиться неделями, а то и месяцами. Главное — набраться терпения и научиться правильно пользоваться слуховым аппаратом с максимальным комфортом**



Современные слуховые аппараты возвращают слабослышащим возможность общаться, работать и наслаждаться окружающим миром

**ЭТАПЫ АДАПТАЦИИ К СЛУХОВОМУ АППАРАТУ**



**С**лухопротезирование начинается с подбора аппарата, а потом и его настройки, поясняет врач-сурдолог Борис Эдуардович Аванесов. Аппарат должен быть удобным.

— К слуховому аппарату нужно будет привыкнуть. Для адаптации нужны время и усилия. А также несколько настроек, — говорит эксперт.

Первичная настройка осуществляется по аудиограмме и ощущениям пациента. Через 10–14 дней проводится более тонкая настройка. Во время адаптации пользователь должен обращать внимание на восприятие звуков, разборчивость речи в разных ситуациях, например в тишине, в шумной обстановке, при групповой беседе.

Эксперт советует часто пользоваться слуховым аппаратом, постепенно привыкая к новым звукам. Процесс адаптации может растянуться от нескольких недель до нескольких месяцев. Затем чужая речь и звуки воспринимаются лучше. Доктор напомнил, что начало пользования слуховым аппаратом для любого пациента является сильной психологической нагрузкой. Устройство усиливает звуки, которые пациент мог давно не слышать. И посторонние звуки, и шорохи на начальном этапе могут стать большой проблемой. Со временем они будут восприниматься как общий фон, на который человек перестанет обращать внимание.

Адаптация к слуховому аппарату зависит от того, как долго человек страдал снижением слуха и насколько сильна потеря слуха, а также от его выдержки и терпения. Эксперт дал несколько сове-

# Как вернуть себе мир звуков

**Справка**

До изобретения слуховых аппаратов слабослышащие пользовались слуховыми трубками (рожнами), которые усиливали звук. Их эффективность была невелика, но это был лучший способ компенсации тугоухости в те времена. В Средние века для изготовления слуховых трубок использовались рога животных. Позже для изготовления слуховых трубок стали применять листовую сталь, серебро и другие металлы.

тов, которые помогут лучше адаптироваться к слуховым аппаратам.

— В начале адаптации пользуйтесь слуховыми устройствами только в домашних условиях. Привычная и спокойная домашняя обстановка поможет сосредоточиться на чувствах и ощущениях, которые будете испытывать в начале ношения устройства. Родные голоса близких людей, а также их поддерж-

ка помогут привыкнуть к аппарату без стресса и волнений. Попросите их общаться с вами на комфортной для вас громкости, четко и медленно выговаривая каждое слово, — подчеркнул Борис Аванесов.

По словам доктора, также очень важно организовать себе тренировочный процесс. Чтобы привыкнуть к слуховому аппарату и узнать, как он работает, попробуйте найти источники всех звуков в вашем окружении, выявить особенности их звучания и восприятия, а также слушайте аудиокниги, общайтесь по телефону, пока находитесь дома.

— Осваивайте слуховой аппарат постепенно. Не пытайтесь сразу носить его весь день, так как это может вызвать дискомфорт, раздражение, усталость и головную боль. Не только полезно, но и нужно делать перерывы в ношении слуховых аппаратов. Начиная с первого дня ношения устройств, пользуйтесь ими несколько часов, с каждым днем постепенно увеличивая время на один час. Это позволит вам легко к ним привыкнуть и носить в течение дня без особого дискомфорта. В первое время после

покупки не стесняйтесь обращаться к врачу-сурдологу, а также поделитесь с ним своими ощущениями и расскажите ему о звуковых ситуациях, в которых испытываете наибольший дискомфорт. Слуховое устройство настраивается индивидуально, в зависимости от степени потери слуха, особенности уха, предпочтения и потребности пользователя. Попросите специалиста настроить ваш слуховой аппарат правильно, если чувствуете, что устройство работает плохо. Например, если вы слышите слишком тихо или слишком громко, если звук искажается, появляется свист или шум.

Возможно, потребуется несколько настроек, прежде чем ваш слуховой аппарат будет работать на комфортном для вас уровне громкости и четкости звучания. Специалист не только правильно настроит ваш аппа-

рат, но и даст полезные советы, как дальше пользоваться устройством, — рассказывает Борис Эдуардович. Эксперт напомнил: если человек не слышал в течение нескольких лет, то новые звуки могут вызвать у него стресс. Например, фоновый шум, которого раньше не замечал, может показаться слишком громким. Придется учиться игнорировать его, пока мозг адаптируется. По мнению доктора, не будет лишним поговорить с теми, кто уже использует слуховыми аппаратами. Они поделятся своим опытом адаптации и расскажут много полезного. Главное — терпение и старание. И конечно, поддержка и помощь близких людей.

**Михаил Петров**  
nedelya@vm.ru

**СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ОСТАВАТЬСЯ СОЦИАЛЬНО АКТИВНЫМ**



## ЦЕНТР ЕВРОПЕЙСКИХ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ

- ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА СЛУХА
- ПОДБОР АППАРАТОВ В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ
- ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ПОД ЛЮБОЙ БЮДЖЕТ
- ПОДДЕРЖКА НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО СРОКА СЛУЖБЫ СЛУХОВОГО АППАРАТА
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВКЛАДЫШЕЙ
- РАБОТАЕМ С ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ (ИПР) И КОМПЕНСАЦИЕЙ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

**НОВОГОДНИЕ СКИДКИ!**



**СДЕЛАЙТЕ ПОДАРОК СВОИМ БЛИЗКИМ!**

**ВЫЕЗД НА ДОМ БЕСПЛАТНО! ГАРАНТИЯ ОТ 12-24 МЕСЯЦЕВ**

**ЗВОНИТЕ!**  
**+7-495-147-07-89**  
**+7-915-017-16-19**  
vremiasluha.ru

**Наши адреса:**  
г. Москва, ул. Проспект Вернадского, д. 24А (вход со двора).  
Варшавское шоссе, д.39, этаж 3, кабинет 302В.

ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО41-01137-77/01334789 от 07.08.2024г. ООО «ВРЕМЯ СЛУХА». ОГРН 1245000014775, ИНН 5003161189. РЕКЛАМА

**ВОЗМОЖНЫ ПРотивопоказания. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!**



# Вам показалось

Время открытий, меняющих мир, позади? Человечество топчется на месте? Сейчас, на фоне социальных потрясений, обострения конфликтов, часто возникает мысль, что современные люди перестали создавать что-то новое и увлеклись разрушением. «Вечерка» поговорила об этом со своими экспертами



2 октября 1932 года. Постановочное фото, известное как «Обед на вершине небоскреба», сделано как раз на строящейся башне «Эмпайр-стейт-билдинг»

Сегодня трудно представить наш мир без компьютеров. Они повсюду. Ноутбук — это и рабочий инструмент, и центр развлечений с музыкой, фильмами и играми. Появление самолетов сделало наш мир меньше. Человек может летать в любую точку мира за считанные часы.

В прошлом веке автомобиль стал практичным, доступным и надежным транспортным средством. Он дал каждому мобильность и личную свободу, о которой раньше могли только мечтать. Еще вспомним телевидение, радио, интернет... Практически любой предмет, которым пользуется современный человек, был изобретен в прошлом веке, а в так называемый век высоких технологий лишь модифицируется, меняется, обрастает новыми функциями. Более того, например, успехи в некоторых отраслях, даже несмотря на отсутствие современных материалов, в прошлом веке были как будто более заметными. Знаменитую нью-йоркскую башню «Эмпайр-стейт-билдинг» высотой 443 метра построили всего за 410 дней. Только вдумайтесь: один этаж огромного здания около века назад могли по-

строить менее чем за день! А небоскреб Бурдж-Халифа в Объединенных Арабских Эмиратах высотой 828 метров строили целых шесть лет... Ладно, вот вам пример еще проще: сколько времени строили вон тот дом, что вы видите сейчас из своего окна? То-то же! Получается, деградируем?

## Скорость не главное

— Странно говорить, что мы поглупели и стагнируем, — встает на защиту человечества историк и москвовед Филипп Смирнов. — Если это в чем-то и проявляется, то точно не в развитии технологий. Сегодняшнему человеку не надо обладать той энциклопедичностью знаний, которая необходима была инженеру XVIII–XIX веков. Ему не надо быть естествоиспытателем, не надо ничего знать о математике, физике. Зато в своей отрасли, в которой он дока, специалист порой не имеет себе равных. Разучились ли мы строить высотки? Эксперт уверен: «не надо сравнивать теплое с длинным». Корректно было бы оценивать здания, в которых число потраченных материалов и человеко-

часов было бы одинаковым. Но если постройка требует во много раз больше ресурсов, почему должно вызывать удивление то, что ее так долго возводили? Да и зачем, собственно говоря, в современном мире нужны рекорды? Сложно поспорить с мыслью, что в строительстве скорость не важнее качества. — В нашей истории бывало такое, что мы, навалившись всем миром, делали то, на что до сих пор никто не решался. Например, к фестивалю молодежи и студентов в Москве построили лужнецкий метромост. Это удалось сделать за рекордные 19 месяцев. Однако в России такие конструкции никто не создавал. А потому никто не учел, что поезд, проезжая над акваторией, в какой-то момент

тормозить можно реконструировать безразборным способом, с укреплением опор. Другой пример — знаменитые московские высотки. — Высотка на Баррикадной — это жилой дом. Когда ее строили, никто еще у нас не знал, что такое — жить на 23-м этаже. Опыта эксплуатации не было. Поэтому бригада архитекторов спланировала дом так, что площадь стен там больше, чем площадь жилых помещений. Зачем это сделали? На архитекторах лежала огромная ответственность. Они знали, что туда должен был заселиться генералитет. Там должны были разместиться дипломатические работники. Представьте себе, что было бы, если б здание рухнуло. Сегодня, когда мы возводим высотные дома, пят-

## Машины своего времени

Автолюбители часто сетуют на кризис в области машиностроения. Мол, покупая новый автомобиль 20 лет назад, люди думали о качестве машины, о том, что она будет надежной, долговечной. Сейчас их берут с мыслью: «Через два года все равно продан». И ведь глобальных изменений в конструкции автомобиля в последние годы не происходит. У них не отрасли крылья, весь мир не пересел на беспилотники. И, будем честными, вряд ли стоит ждать таких чудес в этом веке.

— Если в середине прошлого века появились кондиционер и автоматическая

валый комфорт. Развитие идет, и идет непрерывно. Филипп Смирнов, в свою очередь, добавляет, что в первые годы, когда автомобили только появлялись, существовало несколько фирм, которые покупали шасси и сверху устанавливали кузовы.

— Делали его из фанеры, не учитывая возможные последствия от проникновения в тело человека щепок при аварии. Не считались с комфортом и удобством — отовсюду дуло, было множество щелей. Сейчас же, создавая новый автомобиль, компания придумывает некий образ, решает, из каких он будет материалов. Бизнес распределен по потокам, по разным странам. Сейчас речь идет о других вещах: об интеграции разного рода технологий, повышающих комфорт, об удобстве.

## Пресытились

Старший преподаватель кафедры социальной и политической философии РУДН Ольга Джавад считает, что за последние два-три века технологии развились настолько, что нам лишь кажется, будто ничего инновационного уже не изобретают. Велосипед сделали, машину и самолет тоже. Что

**НЕКОТОРЫМ ВЕЛИКИМ ОТКРЫТИЯМ ПОТРЕБОВАЛИСЬ ДЕСЯТКИ ЛЕТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИХ ЗАМЕТИЛИ**

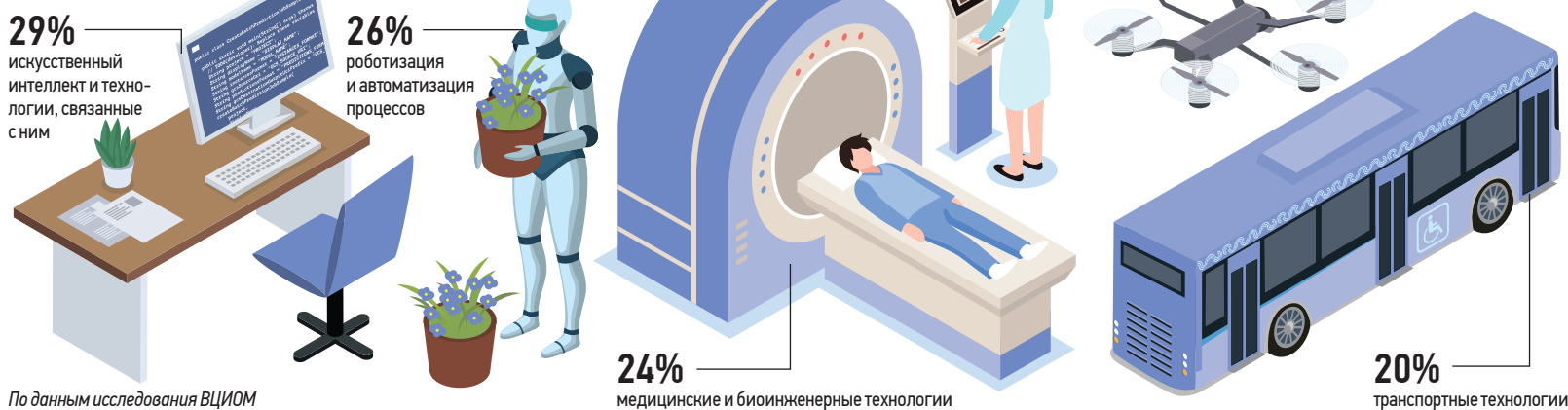
будет входить в резонансные колебания. Эта проблема сочеталась с неправильно отлитым из-за спешки бетоном. В итоге конструкция была надолго выведена из эксплуатации. Лишь спустя много лет, когда технологии человека серьезно продвинулись, придумали, как ме-

но застройки планируем совершенно по-другому. У нас появились натяжной бетон, металлоконструкции с титановыми штифтами... Да, сегодня, может быть, какие-то процессы могут показаться более медленными, но технологии гораздо более развитые.

коробка передач, то сейчас, конечно, таких прорывных открытий нет, — признает автоэксперт Игорь Моржаретто. — С другой стороны, автомобиль становится все более умным и сложным. Это компьютер на колесах, который подстрахует водителя, обеспечит ему небы-



## С ЧЕМ В РОССИИ АССОЦИИРУЮТСЯ ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО?



может быть круче? Но это ощущение лишь иллюзия. Единственное, что сейчас кажется людям прорывным открытием — искусственный интеллект. — О нем говорят все, кому не лень. Психолог, философ Карл Ясперс говорил о концепции осевого времени. Якобы в 800–200 годы до нашей эры на всей планете произошел одновременный скачок в развитии. Его сопровождали радикальные изменения в философии, религии и этике, родились идеи, которые до сих пор оказывают влияние на людей. То, как мы мыслим сейчас, по факту с тех пор глобально не меняется. В пред-

ставлении ученого эти одновременные, параллельные события в разных регионах Земли были неслучайными. Что, если такой же скачок в развитии нас ждет и в будущем? Искусственный интеллект вполне может оказаться в центре этих глобальных трансформаций. Правда, активно обсуждается моральная сторона вопроса — в новом мире умных технологий не уйдет ли «глупый» человек на задний план? Чем больше мы говорим об искусственном интеллекте, тем меньше вспоминаем о собственном. Не надо ли нам подумать о том, как можно развить человеческий потенциал?

### Мир дилетантов

Возможно, о новых потрясающих открытиях ученых, рекордах и достижениях строителей мы не слышим потому, что нам это не интересно. А еще потому, что их голоса теряются в лишенном всякого благозвучия хоре всевозможных блогеров. С развитием технологий мы буквально поселились в социальных сетях. — Для нас они превратились в некий ежедневный сериал, — считает Ольга Джавад. — Мы на это тратим огромное количество времени, которое могли бы использовать, чтобы просто подумать.

Люди помешаны на желании показать себя всему миру, при первой представившейся возможности высказать свое мнение. Даже тогда, когда их об этом не просят, стремятся что-то доказать незнакомцам. — Раньше тех, кто имел свое мнение по любому вопросу, но ни в чем не разбирался, называли выскочками и дилетантами — прекрасное, кстати, слово, хотя его сейчас редко употребляют. Мы как раз живем в мире дилетантов. Раньше люди смотрели телевизор, читали статьи в газетах и видели мнение экспертов. Сейчас многие «эксперты» говорят обо всем на свете, не имея соот-

ветствующего образования. При этом самокритика у них в принципе отсутствует. И, к сожалению, эти молодые люди завоевывают внимание сверстников. Получается порочный круг — все больше людей вокруг хотят стать блогерами и ничего из себя не представлять.

### Везде успеем

Замедляемся мы или ускоряемся? На этот вопрос совершенно точно нет однозначного ответа, — говорит Артур Зархи, глава инновационной компании «Корпорация роботов». — Каждая отрасль промышленности, науки, социо-

культурных явлений развивается в своем темпе. Значимость каждого открытия, инновации или изобретения разнится не только качественно, но и во времени. Более того: говоря о том, что некоторые открытия «меняли мир» и приводя в пример самолеты, автомобили или массовую электрификацию, не стоит забывать, что каждому из этих изобретений потребовались десятки лет, чтобы стать заметными. Скорость — важный, но далеко не единственный и тем более не самый объективный критерий оценки изобретений. Мы живем в мире наступившей глобализации, где на каждый процесс влияют десятки экономических, политических, социальных и культурных факторов. Где-то нам удастся совершать чудеса в сроки, кажущиеся фантастическими; в других случаях тривиальные процессы тянутся годами. Важно сохранять широту кругозора и рассматривать каждый отдельный пример глобально, принимая во внимание то, что человеческому обществу еще далеко до безупречности машин.

Подготовил  
**Никита Бессарабов**  
nedelya@vm.ru

# АУТОТОКСИНЫ ТРАВЯТ ВАС ЗАЖИВО! АУТОДЕТОКС вернет Вас к жизни!



**ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ:** «Мне уже почти 70, но я стараюсь вести здоровый образ жизни. При этом все равно чувствую себя неважно: каждое утро просыпаюсь уставшей и без настроения, часто возникают боли, особенно ноги болят... А главное, ничего не помогает и причину найти не могу. Вижу здоровых, энергичных и счастливых пенсионеров, которые выглядят прекрасно. И я хочу быть такой же! Подскажите, что мне делать?» Александра Петровна, 67 лет.

**СОВЕТ ЭКСПЕРТА:** Вы знали, что организм может отравлять сам себя? Это называется аутоинтоксикация. Происходит она из-за аутотоксинов (эндотоксинов), ядов, шлаков, метаболитов лекарств, мертвых и мутировавших клеток, бактерий и вирусов, которые образуются внутри организма в процессе обмена веществ.



Как понять, что Ваш организм отравлен? Аутоинтоксикация идет полным ходом, если у Вас запор — это целый токсинный завод и самый мощный очаг аутоинтоксикации; полипрагмазия (прием более 4 лекарств); заболевания суставов, травмы, операции; хронические и инфекционно-воспалительные заболевания; заболевания выделительной системы (печени и почек); возраст 60 лет и старше.

Аутотоксины циркулируют по организму, с кровью и лимфой проникают в клетки и накапливаются в сердце, мозге, суставах и всех остальных органах без исключения. Это ухудшает самочувствие, вызывает слабость и букет заболеваний, вплоть до злокачественных образований. Извлечь аутотоксины практически невозможно, так как для проникновения в клетку необходим сверхмалый вес молекул — менее 30 килоДальтон.

Но российские ученые разработали специализированный натуральный комплекс **АУТОДЕТОКС**, который выводит аутотоксины из клеток, способен очищать организм и останавливать процесс самоотравления!

В составе **АУТОДЕТОКСА** созданный омскими биологами низкомолекулярный наносорбент хитозан LowHit 8-kDa массой всего 8 килоДальтон. Он легко проникает в клетки, связывая аутотоксины и выводя их из организма естественным путем. А также молекулярный микс из сорбентов, обогащенный водоросля-

ми фукус и коллоидным золотом и серебром для очищения кишечника, крови, лимфы, печени и почек.

- Комплексное действие АУТОДЕТОКСА может:**
- ✓ очистить Ваш организм от аутотоксинов на клеточном уровне,
  - ✓ помочь устранить запоры и нормализовать работу ЖКТ,
  - ✓ усилить эффективность лекарств,
  - ✓ улучшить состояние суставов;
  - ✓ остановить развитие хронических заболеваний.

Звоните нам прямо сейчас:  
**8-800-100-55-60**

или с мобильного на номер:  
**\*2031** Код на получение подарка: «АУТОДЕТОКС»  
Все звонки бесплатные

Двойная выгода:  
**СКИДКА + БАНКА В ПОДАРОК\***



\*При покупке курса БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 28. СГР № АМ.01.07.01.003. R.000725.05.24 от 27.05.2024 г. Акция действует с 01.12.2024 по 01.06.2025 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Тяжела ты, курьера ноша

Курьеров на улицах уже так много, что мы перестали обращать на них внимание. А ведь они помогают нам сэкономить время и силы. Легко ли дается такой труд? И возможно ли заработать баснословные шестизначные суммы, о которых пишут в объявлениях? Все это корреспондент «Вечерки» решил выяснить на собственном опыте

Работа курьера нашла меня сама. Пока я обзванивал разные рекрутерские агентства в поисках другой профессии, чтобы написать материал в рубрику «Личный опыт», один из специалистов по найму предложил мне поработать курьером. Деньги обещали неплохие — до 175 тысяч в месяц. И трудиться предстоит рядом с домом, в любимом Новогирееве. Решено — устраиваюсь!

— Вы понимаете, что работа физически непростая? — спросила Елена. — Бывают заказы до 15 килограммов. Я решил, что справлюсь: подумаешь, 15 кг — ерунда какая! Признаюсь, был самоуверен... Наконец, когда все формальности были улажены, меня пригласили в центр формирования заказов. Он же известен как даркстор (*от англ. dark store — «темный магазин»*). — «ВМ»). Внутри это своеобразный склад с про-

дуктами. Здесь товароведы формируют полученные заказы и передают их курьерам. И так всю смену. Здесь и началась моя стажировка.

## Оставить у двери!

В первый рабочий день каждый новичок проходит четырехчасовую стажировку. Это время он проводит с опытным курьером, который вводит его в курс дела. Приехал

в ЦФЗ я сразу на своем велосипеде. Не успел осмотреться, как меня нашел наставник Тимофей (*имя изменено*). — «ВМ»).

— Хорошо, что у тебя свой велосипед, — похвалил он. — Бери сумку и поехали: сразу три заказа возьмем. По дороге я узнал, почему желательно работать именно на своем транспорте. — Тут есть небольшой запас бесплатных велосипедов, но они очень ненадежные. Сломаться могут во время работы, а значит, время доставки сорвешь, — рассказывает мой наставник. — Можно, конечно, брать велосипеды в аренду, у них качество лучше, но это дорого. Первые три заказа взял на себя Тимофей. Они были легкими: разная крупа, чипсы, немного макарон... и зарядка для телефона. Да уж, заказать на дом теперь можно что угодно.

Вот тут-то я и понял, что далеко не каждый человек годится для такой работы. Дело в том, что по принятому в компании стандарту заказы на небольшое расстояние надо доставлять в течение 15 минут. В это время входит и его сбор в даркstore. Так что мчаться надо быстрее ветра. Мой наставник рассекал на электрическом «скауне», а я же по старинке крутил педали. Благо, ехать было не очень далеко — все адреса заказов находились

на соседних улицах. Меня подталкивал вперед и профессиональный интерес — очень хотелось узнать, какие люди заказали эти продукты, чтобы попробовать составить небольшой психологический портрет. Как мне казалось, в этом и заключается романтика профессии. Но реальность оказалась иной. Все три раза мы просто заходили в подъезд по присланному клиентом коду от домофона, оставляли пакет у двери, фотографировали его и уходили. Только однажды мне удалось услышать,

## Не до долгих разговоров

Получив мое согласие, рекрутер прислал мне анкету, где надо было указать ФИО, гражданство, телефон и еще немного информации о себе. После этого я получил классический ответ: «Мы вам перезвоним». Ждать долго не пришлось — звонок раздался уже на следующий день, непосредственно из службы доставки. Мне удалось немного пообщаться с одной из сотрудниц организации Еленой (*имя изменено*). — «ВМ»). В первую очередь мне предстоял выбор: работать на велосипеде или автомобиле. Машины у меня пока нет, так что выбор был очевиден. А жаль, ведь ставка у курьеров на авто немного выше. Еще я узнал от Елены, что оформить меня могут по договору гражданско-правового характера (ГПХ) или как самозанятого. В первом случае меня ждет ставка 255 рублей в час, а во втором — 245. Да, в службе, куда я устроился, курьеры получают фиксированную почасовую оплату, а не процент от каждого заказа.

### Кстати,

кардинальные изменения в курьерских службах произошли в период пандемии. По данным исследований, в 2019 году в России было зафиксировано 177,2 миллиона курьерских доставок. А в 2020-й, пандемийный год их было уже 235,5 миллиона. Люди привыкли. Так что объем доставок продолжает свой рост. В 2023 году их было выполнено 278,9 миллиона. С 2019 по 2020 год и количество вакансий курьеров выросло на 140 процентов. В 2023-м — еще на 30 процентов по сравнению с прошлым годом.

7 декабря. Корреспондент «ВМ» Григорий Сахаджи осваивает профессию курьера. Фото: Мария Хапцова





как у нас за спиной открывается дверь в квартиру, возле которой мы оставили заказ, но увидеть кого-либо я не успел.

— Сейчас людей почти не видишь, но я от этого не страдаю, — говорит наставник. — Общаться приходится в основном тогда, когда клиент оставляет особый комментарий, вроде просьбы заранее позвонить. Или забывает код от домофона написать.

Такая форма доставки осталась со времен пандемии. Тогда практически во всех службах появилась функция «Оставить заказ у двери» — это было необходимо ради соблюдения социальной дистанции. Но болезнь отступила, а функция осталась. Чего уж там говорить, я и сам всегда ставлю галочку рядом с этой опцией. Лишний раз не надо встречаться с незнакомцем. Да и есть в этом, что ни говори, какая-то... магия, что ли. Вы-

бираешь с помощью телефона, что хочешь, а через 15 минут все уже лежит у тебя под дверью.

На мой вопрос, часто ли дают чаевые, Тимофей только усмехнулся. И действительно, а сам-то я давно оставлял курьерам чаевые? Да никогда, наверное. Хотя в мобильных приложениях для этого есть кнопка.

Все четыре часа стажировки мы ездили практически без остановки. Ничего особенного в это время не случилось. Мы брали пакеты и везли по адресу. Ни одного клиента я так и не увидел. Зато устал на год вперед. Несмотря на холод, потел я, словно в тренажерном зале. Как итог: после смены все следующие выходные я провалялся в обнимку с градусником. Но это было позже. А пока я решил задержаться и пообщаться с коллегами.

### Гибкий график не гнется

В первую очередь мне было интересно, правда ли я могу работать сколько захочу и когда захочу.

— Только отчасти, — сразу же сказал мне один из курьеров. — Разумеется, ты сам назначаешь себе смены, но они должны быть минимум четырехчасовыми.

## СТРАНИЦЫ «ВЕЧЕРКИ» ЗАФИКСИРОВАЛИ

**В «Вечерней Москве» № 46 от 26 февраля 1927 года была опубликована вот такая заметка о курьерской службе под названием «Продукты на дом покупателям».**

*«Вчера в губотделе союза советорг-служащих обсуждался вопрос об организации в Москве специального коллектива из безработных для доставки на дом покупателям по их заказам продуктов из кооперативных магазинов».*

*Вопрос этот, уже получивший принципиальное разрешение в правлении МСПО, с проведением его в жизни обещает зарыть значительному числу безработных.*

*В ближайшие дни будет выяснена материальная сторона дела и установлен порядок выполнения заказов»*

Однако идею так и не реализовали. Началась коллективизация, а затем и индустриализация страны.

Кроме того, многое зависит и от директора конкретной точки. Буквально в последний момент она может отменить тебе смену, потому что «сегодня и так много курьеров вышло». Или, наоборот, настойчиво просить выйти на работу в праздник. Но самый главный вопрос — реально ли можно рассчитывать на 175 тысяч? Да, но для этого необходимо наработать хотя бы 50–60 часов в неделю. Для сравнения, сотрудники офисов обычно работают в аналогичный период 40 часов.

— Выгоднее работать зимой — из-за погоды могут сделать надбавку, — подключается к разговору мой наставник. Его смена на сегодня тоже закончилась. — Плюс за тяжелый груз, бывает, подкинут копейку. За свои четыре часа работы я получил 1020 рублей. Погода сегодня была хорошая, да и заказы все легкие. Таким образом, минимальная сумма, на которую я мог бы рассчитывать, при ежедневном восьмичасовом рабочем дне составила бы всего 61 200 рублей.

— Лично у меня на этом ЦФЗ получилось сделать максимум 95 тысяч, — добавляет Тимофей. — Но это благодаря тому, что тут директор хорошая — она почти всегда ставила мне те смены, которые я хотел. Могу себе представить, какво это: развозить заказы по 8, 12 или даже 16 часов в сутки. Один из местных курьеров хвалился, что брал себе и такие смены. Так что теоретически получить 175 тысяч в месяц можно. На вкальвать надо как роботу. А если вы еще и на авто, то шанс на большие деньги увеличивается. Самое главное, что курьерский труд с большими нагрузками вреден для здоровья. Я почувствовал это уже в первую свою смену. Откровенно признавшись, что физически не смогу работать дальше, я ушел. Признался себе честно: с моей физподготовкой много не заработать. Зато теперь я точно буду оставлять курьерам чаевые.

**В** Курьером работал Григорий Сахаджи nedelya@vm.ru

## НА НИХ ГОРОД ДЕРЖИТСЯ

В пандемию люди не пускали курьеров с цветами на собственный день рождения или выходили, держа впереди длинные швабры, чтобы контролировать дистанцию, оттолкнуть чужака, если он приблизится больше, чем на два метра.

Думаю, насмотревшись всякой дичи и наслушавшись упреков в связи с санитарными ограничениями, курьеры мысленно сами готовы были давать чаевые, лишь бы спокойно развозить заказы.

Курьеры — это молодые, здоровые, тренированные мужчины, на физической силе которых держится город. Социологи назвали состояние разобщенности аномией, почти как анемия, малокровие. Курьеры как раз выполняют роль контактных нейронов, соединяя кого угодно с кем угодно. Современный человек отказывается от усилий по обеспечению связей с другими людьми. Готов только приятное время проводить, а остальное делегировать наемным исполнителям. Боюсь, эпидемия оказалась поводом для уже давно наметившегося разобщения.

Люди стали избегать скопления народа, толпы еще до пандемии, со времен терактов. Такова была норма последних двух десятилетий в больших городах по всему миру.

Физическому дистанцированию способствовали и другие факторы. Например, социально-экономическое расслоение и нежелание сталкиваться с людьми не своего круга. Развитие социальных сетей с возможностью не только дистанции, но и анонимности, сняло целый ряд требований этикета. Можно сидеть в шортах, шлепанцах и пиджаке во время зум-конференций, не заботясь о блеске ботинок, которых все равно никто не видит. Вместе с угасающими контактами ухудшаются показатели психического здоровья. Чтобы чувствовать себя полноценно, мы должны получать определенную дозу социальной стимуляции. Тут у каждого своя норма. Но даже те, кто считает себя нелюдимым домоседом, страдает без внимания и простых слов поддержки в свой адрес. Поэтому пенсионеры, например, собираются вместе для всяких активностей, порисовать, попеть. Чуть верно им подсказывает, что физической смерти предшествует социальная, равнодушие и отчуждение.

### Мнение

**Ольга Маховская**  
обозреватель



## В ПРАЗДНИКИ ДОРОЖЕ

В новогодние праздники зарплата курьеров растет. В декабре курьерские службы обещают до 12 тысяч рублей в день, тогда как месяцем ранее соискателям предлагали до 7 тысяч в день. В среднем по рынку в предновогодний месяц курьерам обещают заработок в 200 тысяч рублей. А курьерам с водительскими правами — больше 300 тысяч. Естественно, обещают и солидные надбавки за работу в новогоднюю ночь.

## НТВ разыграет новогодний кубок

30 декабря телеканал НТВ покажет специальный выпуск шоу «Звезды» — «Звезды. Новогодний кубок».

Российские звезды снова сойдутся в юмористическом состязании, а не менее популярное жюри определит победителя реванша.

В первом сезоне шоу титул самой смешной звезды России выиграл актер и юмо-

рист Денис Дорохов и его команда «Регионы». Тогда не все согласились с решением судей, поэтому накануне праздников решили устроить реванш — Новогодний кубок шоу «Звезды».

Вместе со своими командами на сцену выйдут: Дмитрий Маликов, Филипп Киркоров, Алексей Чумаков, Александр Ревва, Лера Кудрявцева, Денис Дорохов, Мигель, Джиган, Марина Федункив и Азамат Мусажалиев (на фото), кото-

рый также будет вести шоу. Судейские кресла займут Сергей Жуков, Гарик Харламов, Тимати, Артемий Лебедев и Валя Карнавал. Призовой фонд составит 10 миллионов рублей.

Помимо шоу «Звезды», НТВ покажет специальные новогодние выпуски проектов «Маска» и «Квартирник НТВ у Маргулиса», а также новогоднюю комедию «Папаши».

**Михаил Петров**  
nedelya@vm.ru



**Пенсионерам!**  
**Социальная рента**  
является плательщиком ренты

**ДОГОВОР**  
**пожизненной ренты**  
**на выгодных условиях:**

- от 3 млн. руб. и более – сразу!
- от 30 тыс. руб. и более + коммунальные услуги - ежемесячно.

**8 (495) 227-22-54**  
**8 (495) 997-22-54**  
**patronazn.ru**

ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рожественка, г. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11  
ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама



# У волков есть чему поучиться

**Театр «Уголок дедушки Дурова» — единственное место в столице, где идут спектакли с участием дрессированных волков. О своих подопечных «ВМ» рассказали дрессировщики Поповы**

Считается, что волки плохо поддаются дрессировке, да и зрители в большинстве своем к серым хищникам особой симпатии не испытывают. Но дрессировщики театра «Уголок дедушки Дурова», супруги Сергей и Ирина Поповы, уже больше 15 лет работают с волками и все это время развенчивают стереотипы о них. О своих подопечных Сергей и Ирина рассказали «Вечерке».

**Сергей, как и откуда вы пришли в «Уголок Дурова»?**

Я родился в цирковой семье. С животными я с самого детства, и, если честно, романтики в этом не видел и хотел найти себя в чем-то другом. Но остался и продолжил дело родителей. И сегодня я рад, что куда-то не ушел. А в «Уголок дедушки Дурова» я пришел из цирковой компании Росгосцирка, когда Юрий Юрьевич Дуров возглавил театр и набирал новую команду.

**Цирковой и театральный жанры отличаются. Вам пришлось как-то перестраивать работу?**

Один из самых популярных аттракционов моего папы назывался «Сказка в цирке». Это был отдельный тематический номер, как в театре. И таких номеров было

несколько. Отец относился к животным не как к инструментам в руках дрессировщика, а как к актерам. То есть жанр мне был хорошо знаком, и мы с Ириной оказались на своем месте. Но помимо искусства дрессуры в театре нужно владеть актерским мастерством. Нам дают уроки по этому предмету и хореографии для

того, чтобы были под силу драматические роли: сегодня тебе приходится играть принца, завтра — маленького мальчика, а послезавтра — Карабаса-Барабаса. Вот это оказалось новым для нас.

**Как у вас появились волки?**

Мы никогда не думали, что будем дрессировать волков. Но однажды Юрию Юрье-

вичу Дурову привезли четырех волчат-девочек, и он предложил нам: «Не хотите поработать?» Все, кто в театре занимался волками, наотрез отказались брать девочек, заявив, что они проблемные...

**Они и правда проблемные?**

Мне с ними гораздо проще, нежели с мальчиками. Но в то время мы этого еще не

знали... Мои родители пытались отговорить нас: мол, зачем вам это нужно? Волки не смотрятся на арене, они на любителя: это не милые собачки и не впечатляющие хищники вроде тигров или львов. Но мы решились и не пожалели об этом: волки оказались нашими животными.

**У нас в стране почти нет дрессировщиков волков. С кем вы консультировались перед тем, как начать работу с ними?**

Это было 16 лет назад, в то время даже в интернете было сложно что-то найти! Мы читали разную научную литературу, искали ученых и сообщества, где есть хоть какая-то информация... И, перелопатив кучу книг, пообщавшись со «знатока-

ми», которые, как потом выяснилось, оказались теоретиками, мы нахватались совершенно противоречивых знаний. В итоге нас всему научили... волки. Оказалось, что это вовсе не свирепые хищники, а трепетные создания, которые всего боятся. На них нельзя не то что кричать, а даже повышать голос, не говоря уже о том, чтобы поднимать руку! Они и в стае друг друга никогда не наказывают. Может, для кого-то это станет открытием, но волки — добрые животные, у которых грамотно распределены роли в стае. Так, если у обезьян вожак — тот, кто сильнее, то у волков — тот, кто мудрее. Волки любят всех детей: и собственных, и соба-

22 ноября. Дрессировщики Ирина и Сергей Поповы со своей подопечной — волчицей Пелагеей. Фото: Мария Хапцова



**ЗА ЧРЕЗМЕРНУЮ АГРЕССИЮ ЖИВОТНОЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗГНАНО ИЗ СТАИ**



чих, и человеческих. Все, что написано у Киплинга в «Маугли», все правда! Они и о стариках заботятся. Когда волк заболевает и уже не может охотиться, остальные отгрызают ему еду. А если кто-то из животных проявляет чрезмерную агрессию, то его могут выгнать из стаи. В этом случае он становится волком-одиночкой.

**И часто это случается?**

Нечасто, но каждый раз это трагедия для животного. У людей сложился стереотип о брутальности «волков-одиночек». На самом деле это — изгой. Одиночке повезет, если он найдет себе пару или его примут в другую стаю, ведь, во-первых, одному охотиться сложнее. Охота на волков — групповое действие, где один загоняет, второй выпрыгивает, третий нападает. А во-вторых, волки — социальные животные, которые сильно страдают от одиночества.

**Ученый Ясон Бадридзе, два года проживший в волчьей стае, рассказывал, что волки обладают телепатией. Вы замечали что-нибудь подобное?**

Много раз! Они подают друг другу сигналы взглядами, но это не мистическая телепатия, а бытовая. Знаете, такая бывает между супругами, которые прожили

вместе всю жизнь и без слов могут понимать друг друга. **Слышала, что волки часто пугаются резкого шума и света. Значит, из-за этого он может отказаться выполнять команды дрессировщика. Как вы с этим справляетесь?**

Нам повезло: мы не переезжаем с места на место. Ведь волки привыкают к определенному расположению зрительных мест и прожекторов. Но если что-то упадет или кто-то не вовремя выйдет на сцену, то они могут испугаться, да. У нас была волчица Василиса, которую мы часто водили на телевидение. Сначала она боялась, но со временем начала получать удовольствие от этих вылазок. Волки — очень тщеславные животные, любят внимание. Но даже с Василисой возникали проблемы. Так, одно время мы никак не могли понять причину ее паники после выхода на сцену. Оказалось, что в зрительном зале установили новые ионизаторы. Мы запаха не ощущаем, а она чувствует и пугается. Потом привыкла.

Справляться же с ситуациями, о которых вы сказали, несложно, потому что у нас несколько волков. Не захочет один — возьмем на сцену другого. А для них это бо-

**И ЭТО ВСЕ О НЕМ**



лезненная вещь, поскольку волки — очень ревнивые создания. Вот есть у нас семейная пара — Пелагея и Степан. Они в одном вольере живут. И если взять на номер Степу, а Пелочку оставить, то она закатит «мужу» скандал, он это прекрасно знает, поэтому после представления заходит в вольер и не смотрит на нее. А она уже готова: с разгона припечатывает его к стене! **А с чем связана такая реакция на новые предметы?**

Волки — неофобы (неофобия — страх перед чем-либо новым. — «ВМ»). Мы считаем, что они опасные хищники, которые воруют детей, а на самом деле... Это человек по отношению к волку — хищник, потому что он тысячами охотится на него, причем делает это изощренными способами. В ход идут как яды и капканы, так и оружие. Отсюда и страх животных перед каждой новой вещью. Впрочем, у не-

офобии волков есть и плюсы. С теми же собаками порой бывает страшно гулять, потому что они все тащат в пасть и только потом думают, часто становясь по этой причине жертвами догхантеров. А осторожный волк так никогда не поступит.

**Ирина, в отличие от Сергея, вы не из цирковой среды. Где же вы с ним нашли друг друга?**

Сергея с родителями после гастролей во Франции приехал в Брянск. Родители ушли на пенсию и передавали Сереже номер. А я работала в видеопрокате рядом с цирком. И Сергей ходил ко мне в прокат, и мы обменялись фильмами. Так и начали общаться. Спустя несколько месяцев мы уехали на гастроли уже вместе.

**А почему вы решили погрузиться в цирковую среду? Можно же было просто подерживать мужа...**

Я не знаю цирковых семейных пар, где муж ездит по гастролям, а жена ждет его дома. Нет, цирк — это общее дело, ваш образ жизни.

**Сколько времени вам понадобилось, чтобы овладеть азами дрессировки?**

Немного. Мы в театр «Уголок дедушки Дурова» пришли с номером «Кошкин дом», и мне сразу дали ослика и кабана. А у меня никакого опыта работы с ними не

было. Поэтому пришлось учиться в процессе. К счастью, у меня есть одаренный наставник (смеется). Азы можно рассказать и показать, но дальше нужно самому искать подход к каждому подопечному: все животные разные. Поэтому дрессировка построена на интуиции. **Вы много лет воспитываете волков. А волки вас чему-то за это время научили?**

Они научили меня колоссальному терпению и спокойствию. Когда я родила дочь, то быстро почувствовала: она плачет, если я нервничаю. И теперь меня невозможно вывести из себя. То же и с волками. Что-то не получается — ничего страшного, попробуем еще раз. Знаете, мы с Сергеем — эмоциональные люди, нас называют итальянской семьей. Когда мы ужинаем на даче, нас слышит вся улица! Хотя мы не ругаемся, а просто горячо обсуждаем что-то. А вот с волками я иногда шепотом разговариваю.

Ну и, конечно, они научили меня безграничной любви! Мне кажется, что так, как любят волки, ни одни животные любить не умеют.

**В** Беседовала Виктория Филатова nedelya@vm.ru



**РОССИЙСКИЙ ЮНЫЙ ГЕНИЙ ПРИДУМАЛ ФОРМУЛУ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОЧИСТИТЬ СОСУДЫ, УСТРАНИТЬ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, НАЛАДИТЬ ДАВЛЕНИЕ, УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА И СЕРЦА**

Наше здоровье зависит от чистоты наших сосудов. Именно через сосуды к органам поступают питательные вещества. Если сосуды загрязнены, питание органов ухудшается, они не могут нормально выполнять свои функции и болят. По «грязным» сосудам крови двигаться сложнее, поэтому организм поднимает давление, чтобы ее протолкнуть. В результате развивается гипертония и связанные с ней состояния.

Раньше все это лечилось симптоматически, но недавно молодой студент-вундеркинд из России изобрел формулу, которая может помочь почистить сосуды. Эта формула содействует нормализации артериального давления, питания клеток и устранению проблем со здоровьем.

Иностранные фармацевтические компании предлагали студенту большие деньги за формулу, но он не продал ее за рубеж. Студент хотел, чтобы его находкой мог воспользоваться каждый житель России. Если бы он продал ее иностранным компаниям, препарат на основе его формулы стоил бы очень дорого, и не каждый россиянин мог бы его купить.

Когда-то у молодого ученого умерла мама от инсульта, которая не могла позволить себе дорогую терапию. Поэтому он решил, что его формула должна быть доступна для всех.

На основе формулы студента российские ученые создали капсулы «Мозгофлекс». В их состав входят экстракты красного клевера, шиповника, пустырника, аронии, шлемника байкальского, диоскореи кавказской, сушеницы, лабазника,



лиственницы сибирской и другие натуральные компоненты, традиционно применяемые для нормализации давления, уровня холестерина, пульса, устранения головной и сердечной боли, головокружения, онемение конечностей и депрессии.

«Мозгофлекс» способствует улучшению памяти, внимания, настроения и сна. Также может помочь почистить сосуды и вернуть здоровье всему организму. Начните принимать «Мозгофлекс» сейчас, чтобы быстрее получить возможность обрести хорошее самочувствие!

**СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»**

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему **ПОДАРОК\* — «Мозгофлекс»**

Для этого сделайте 2 простых шага:

- 1. ПОЗВОНИТЕ по телефону: 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 2144**
- 2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* — «Мозгофлекс»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО! ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!\***

**\*АКЦИОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ДО 19 ФЕВРАЛЯ 2025 Г.**

**ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.**

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5 Срок действия акции до 19 февраля 2025 г. \* Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА



# Когда сахар горчит



**Почти пять миллионов россиян страдают от сахарного диабета. Как распознать недуг, научиться ему противостоять и какие продукты станут в этой борьбе помощниками, узнала «Вечерка»**

Сахарный диабет — хронический недуг, приводящий к повышению содержания глюкозы в крови и способный принести немало бед организму. К сожалению, число больных неумолимо увеличивается. Среди основных причин, приводящих к росту печальной статистики, — нездоровый образ жизни, наследственность, стрессы, вирусные заболевания, неправильное питание и многое другое. О факторах риска и своевременном принятии необходимых мер в борьбе с болезнью читателям «ВМ» рассказала заведующая кафедрой пропедевтики внутренних болезней № 2 Института клинической медицины РНИМУ имени Н. И. Пирогова Елена Владимировна Резник (на фото).



## Факторы риска

Выделяют диабет первого и второго типов. При первой патологии в организме человека вырабатывается недостаточное количество инсулина, дефицит которого восполняется с помощью инъекций. Во втором случае выработка инсулина не нарушена, а сбой происходит в его эффективном использовании.

— Один из основных факторов развития сахарного диабета первого типа — генетическая предрасположенность. Помимо этого, развитию заболевания могут способствовать вирусные инфекции, а также токсические вещества, — отмечает Елена Резник. — Основным фактором риска развития сахарного диабета второго ти-

па — ожирение, состояние, при котором индекс массы тела больше 25. Другие факторы — возраст старше 45 лет, семейный анамнез, то есть наследственная предрасположенность, низкая физическая активность. Отдельные факторы риска — сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, развитию сахарного диабета может способствовать повышенный уровень холестерина.

## Распознать и защититься

Своевременно узнать о недуге довольно просто. Для этого достаточно регулярно проходить диспансеризацию. Она включает определение уровня гликемии натощак. А диагностика сахарного диабета, по словам специалиста, сложностей не представляет. Главное — вовремя обратиться к врачу. — Если сахарный диабет не лечить, развиваются осложнения, при которых страдают мелкие и крупные сосуды, растет риск болезней сердца, может развиваться так называемая диабетическая стопа, — предупреждает Елена Владимировна. — Раньше пациентам с сахарным диабетом довольно часто приходилось ампутировать нижние конечности. Это связано с тем, что тогда не было адекватных способов ведения таких пациентов и отсутствовали эффективные сахароснижающие препараты. К счастью, сейчас мы сталкиваемся с этим не очень часто. Кроме того, осложнением сахарного диабета является поражение сетчатки и снижение зрения вплоть до слепоты. Своевременная диагностика, наблюдение у эндокринолога и корректировка уровня сахара помогут избежать развития тяжелых осложнений.

## Берегите себя

Чтобы не заболеть диабетом, нужно постараться сохранять индекс массы тела менее 25, нормализовать артериальное давление, вовремя лечить сердечно-сосудистые заболевания.

— С детского возраста нужно заниматься физическими упражнениями и избегать переедания, — подчеркивает заведующая кафедрой пропедевтики внутренних болезней. — Для профилактики ожирения важно не только ограничить количество потребляемых калорий, но и правильно питаться, избегать легкоусвояемых углеводов, сладкого, сахаросодержащих напитков, трансжиров. Например, много трансжиров содержится в фастфуде.

## Живая еда

Питание при сахарном диабете является важнейшей составляющей лечения. Как и в случае с лекарственными препаратами, входящие в рацион продукты следует обсудить с врачом-эндокринологом. Однако есть общие правила диеты, которую необходимо соблюдать при диагностированном заболевании. Вот они:

- необходимо исключить из пищи легкоусвояемые углеводы — сахар, кондитерские и хлебобулочные изделия; ограничить употребление животных жиров — сливочное масло и жирные сорта мяса и полуфабрикаты из него; придется забыть о сладких напитках, мясных и рыбных консервах, молочных продуктах с высоким уровнем жирности;

- выбирайте продукты с низким гликемическим индексом. Например, овощи: огурцы, капуста, кабачки; фрукты и ягоды: клюква, вишня, клубника, яблоки и груши; крупы: гречка и овсянка; мясо: индейка и телятина, нежирные сорта рыбы.

- приемы пищи должны быть маленькими и дробными — 6–7 раз в сутки;

- жарение, как способ приготовления пищи, надо исключить, отдав предпочтение варке, запеканию или тушению.

Соблюдение диеты и режима питания при сахарном диабете позволяет избежать подъема уровня сахара в крови.

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

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Овощи: огурцы, капуста, зелень, кабачки, баклажаны, помидоры

Фрукты и ягоды: земляника, клубника, черника, крыжовник, ежевика, смородина, вишня, зеленые яблоки, киви, апельсин

Яйца, грибы

Нежирная рыба: треска, минтай, лещ, тилапия, щука, судак

Молоко и творог с пониженным содержанием жиров

Крупы: соя, гречневая, овсяная, перловая

Мясо нежирное: курица, индюшатина, говядина

Простая вода, минеральная вода, чай



# Твердо знали слово «надо»

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»



Это фото сделано 27 февраля 1980-го. В те годы на фермах зимовало приличное поголовье скота, а кормов не хватало, и перед учениками маленькой Рассветской школы поставили задачу — приготовить веточный корм для животных. Классы от 4-го по 8-й разбили на два отряда, малышей в лес не брали. Сегодня школьники поинтересова-

лись бы мнением омбудсмена по поводу использования детского труда, узнали бы цену вопроса... Но мы твердо знали слово — «надо»!

лили деревья, срубали крупные сучья, затем в работу вступали дети — срубали топориками мелкие веточки и вязали веники (из них и мололи древесную муку для коров).

Вот Костя снял шапку, в левой руке держит топорик. Справа от него — Андрей в черной ушанке, опирается рукой на древко топора. Вот мальчик засунул топорик под мышку. Лена воткнула свой инструмент в кучу хвороста. Маринка выставила руку в полосатой ва-

режке. Это фото сохранила для нас любимая классная руководительница Антонина Ивановна Чижикова (Газетова). Она и сейчас рабо-

тает в Паликской средней школы Калужской области.

**Екатерина Ермолаевна Демкова**  
Москва

## Фото из альбома

Мороз 20 градусов, валенки, платки, телогрейки — и отряд спасателей животных отправился на лесосеку. Там шла работа: вальщики пи-

Свои фото с историями присылайте на [nedelya@vm.ru](mailto: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

### ГОЛУБОЙ ОГОНЕК

Удастся ли удивить, а еще лучше — порадовать зрителей новогодней программой нашему ТВ

### МНОГО ЛИ НАДО ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Юлия Такшина, снявшаяся в роли Снежной королевы, о том, что делает ее счастливой



### ИГРУШКИ, СВЕЧИ И ХЛОПУШКИ

Так рождается праздник: репортаж с фабрики елочных украшений

### МЫ РОВЕСНИКИ

Уходящий год был для «Вечерки» юбилейным. Но столетие отметила не только наша газета

## КАЛЕНДАРЬ

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

■ **19 декабря 1933 года.** В Москве родилась Галина Борисовна Волчек, актриса театра и кино, театральный режиссер, педагог. Почти полвека она руководила легендарным театром «Современник», на сцене которого поставила около 30 спектаклей, среди известных: «Крутой маршрут», «Двое на качелях» и «Три товарища». Народная артист-

ка СССР. Полный кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством».

■ **20 декабря 1706 года.** Впервые пробили куранты на Спасской башне Московского Кремля. Их называют главными часами страны, ведь Спасские ворота Кремля из пяти въездных всегда считались парадными. Многие считают удары колокола в полночь 31 декабря возвещающими наступление нового года.

■ **21 декабря 1925 года.** На свет появилась будущая звезда театра и кино Ольга



С 1990-х годов кремлевские куранты исполняют Гимн Российской Федерации и «Слався» Михаила Глинки

Аросева. Народная артистка РСФСР. Всенародную любовь актриса получила благодаря роли пани Моники в юмористической телерадиосериале «Кабачок «13 стульев»».

■ **22 декабря 1857 года.** Принято решение о введении в России первых почтовых марок. На них был изображен государственный герб России — в голубом овале на фоне мантии, увенчанной короной.

■ **23 декабря 1919 года.** Основан Центральный музей Вооруженных сил Россий-

ской Федерации. Один из самых посещаемых музеев в России, его гостями ежегодно становятся порядка миллиона человек. Среди экспонатов есть, к примеру, бесценный трофей — Знамя Победы.

■ **24 декабря 1946 года.** В Казани родился талантливый актер, сценарист, писатель Леонид Алексеевич Филатов. Народный артист России. За цикл авторских программ «Чтобы помнили» получил премию ТЭФИ.

**Алексей Зиновьев**  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

## АНЕКДОТЫ

У бабушки не было смартфона, поэтому QR-код она себе связала.

Раньше со словами «Мне как обычно» заходил в бар, теперь — в аптеку.

Он постоянно дарил ей всякие средства для ухода. Но она не уходила.

Придешь к столюру — кругом опилки валяются, к парикмахеру — волосы. А придешь в банк — денег не видно. И ручка привязана!

— Как твое финансовое положение?  
— Ну... В ход пошло сувенирное мыло.

Нельзя просто следовать всем вывескам и указаниям. Если на двери общественного туалета написано «На себя», все равно идите к писсуару.

Поймал дед Золотую рыбку, а она его спрашивает:  
— Старуха еще жива?  
— Жива.  
— Тогда ешь!



585-я или 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 золотовалютной биржи, современный и точный процесс оценки.

#### 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.

#### Чем скупка «Аурум» отличается от других?

44 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 по-

лучите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

#### Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир Артем (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.



**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

**Компания «АУРУМ» — Ваш надежный партнер вот уже 2 года!  
За это время услугами компании воспользовались более 670 читателей газеты!**

**Выездная скупка, насколько это удобно? Спросили у читателей их историю и мнение об услуге.**

#### Валентина Ивановна, 61 год

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73 000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Я и не думала, что это столько стоит! Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!

#### Дмитрий Сергеевич, 69 лет

Наводили порядок на даче, жена нашла старые перстень и серьги, еще со времен царя Гороха. Подумали, зачем они нам, может, сдать в ломбард, например. Побывали в нескольких ломбардах рядом с домом, ничего хорошего не предложили, так себе опыт. А тут как-то в газете обратили внимание на рекламу компании «Аурум», они занимаются скупкой золота, у них как раз новая услуга — выездная скупка. Сразу оговорюсь, не путайте с ломбардом, как оказалось, это совсем разные вещи. Посо-

ветовались, позвонили, объяснили, что нет возможности самим приехать, тяжело уже, и договорились о приезде домой. Конечно, поначалу эта затея смущала, но подумали: сантехника же вызываем на дом или электрика, почему нет. Приехал Артем, приятный с виду молодой человек, вежливый, все рассказал, показал, очень скрупулезно все осматривал, предложил за найденное подходящую сумму, нас все устроило, мы согласились. Деньги тут же пришли на карту жены. Советуем: быстро и удобно.

#### Дарья Михайловна, 62 года.

От бабушки достались кое-какие перстеньки золотые украшения, давно вышли из моды, только лежат и пылятся, уже лет 20. Решили сдать, какие-никакие деньги, можно потратить на что-то действительно нужное. Много искали, в разных ломбардах побывали, копейки предлагают, даже расстроились, решили оставить до лучших времен. Муж недавно увидел рекламу компании по скупке золота «Аурум» в газете,

их услуга выезда ювелира на дом заинтересовала. Подумали, почему бы и нет, еду же заказываем на дом, почему ювелира не заказать, бесплатно же, что мы теряем, главное — самим ехать никуда не надо. Позвонили, договорились о дне и времени, приехал молодой человек, представился, сразу приступили к делу. Он достал какие-то приборы, пробирки, весы, рассказал нам, что и для чего, как определяет пробу и т.п. Весьма увлекательно. К сожалению, пара вещей оказалась просто бижутерией с позолотой, ничего ценного, а вот все остальное у нас купили. Попросили на карту перевести оговоренную сумму, деньги пришли сразу. Все понравилось, рекомендуем.

#### Василиса, 35 лет, домохозяйка

Дома предстоит большой ремонт, поэтому решили провести тотальное «расхламление» и всем вещам, которые не используем, найти новых хозяев, а совсем вышедшие из строя — отправить, как говорится,

в утиль. И пространство расчистим, и осознанное потребление поддержим, и хоть какие-то деньги выйдем, тем более они нам сейчас особенно нужны. Всю одежду, детские игрушки, мебель сфотографировала и разместила на «Авито» — понемногу расходятся. Для старой техники нашли вариант «трейд-ин» — поменяем в магазине на новую со скидкой. Добралась и до шкапулки с «фамильными драгоценностями», а точнее, — до скопившихся за долгие годы в роду украшений — колечек, сережек, подвесок золотых, — которые по факту никто не носит, модели устарели, и к разряду произведений искусства их не отнесешь, да и каких-то трепетных семейных воспоминаний с ними не связано. В общем, такую ювелирку тоже решили продать, обратившись к компании по скупке золота «Аурум». Главный плюс для нас — экономия времени: приехал специалист, оценил «товар», перевели деньги на карту. В условиях, когда нужно быстро и безопасно решить вопрос, это оказалось удобно.



*Дорогие москвичи, от лица нашей компании хочу поздравить вас с наступающим Новым годом и пожелать здоровья, спокойствия и благополучия дома, успехов в делах, побольше положительных эмоций в 2025 году! И обязательно хочу пожелать, чтобы рядом с вами всегда были люди, с которыми хочется разделить радостные моменты и которые готовы поддержать вас в трудную минуту, ведь близкие, надежные отношения — это и есть настоящее золото, одна из главных ценностей в жизни.*

**Максим Александрович Лопатин,  
Генеральный директор ООО «Аурум»**

**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. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1 ● м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 ● м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 ● м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 ● м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 ● м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22–24 ● м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 ● м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 ● м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т, 3 ● м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 ● м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23 А ● м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 ● м. «Чистые пруды», ул. Мясницкая, 30/1/2, стр. 1 ● м. «Перово», Зеленый пр-т, 27, корп. 1 ● м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 ● м. «Преображенская площадь», ул. Большая Черкизовская, 3, корп. 1 ● м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г ● м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5, стр. 2 ● м. «Домодедовская», Каширское ш., 106 ● м. «Медведково», Широкая ул., 14, корп. 1 ● м. «Строгино», Строгинский б-р, 21 ● г. Одинцово, ул. Верхне-Пролетарская, 1Б ● м. «Молодежная», ул. Ярцевская, 27, корп. 1 ● м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А ● м. «Водный стадион», Головинское ш., 4