

ТЕНДЕНЦИИ ПОЧЕМУ КИНЕМАТОГРАФ СТАЛ ТАКИМ ЖЕСТОКИМ

с. 10

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА



30.01–06.02.2025
№ 4 (29934)

Арина Шарапова научит
Родину любить

с. 19



СЕРГЕЙ СОБЯНИН:
ВАЖНО РАСТИТЬ ПРОФЕССИОНАЛОВ

с. 4

ВЕРНУТЬ РУССКОЕ МОРЕ
НА КАРТУ МИРА

с. 14



Чтобы старость
была безбедной

с. 20



Развода не будет!

Семья

Столица
по-своему
решает
проблему
разводов,
захлестнувших
страну:
в городских
МФЦ
приступили
к работе
сотрудники
службы
медиации

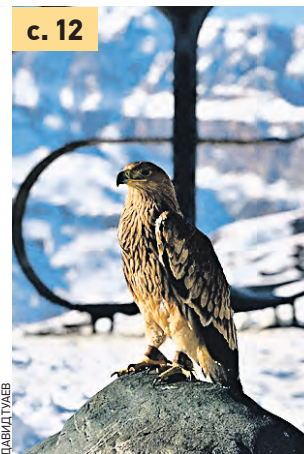
с. 6



ЕДЕМ
НА КАВКАЗ
ЧЕЧНЯ КАК
НОВЫЙ
ЦЕНТР
ТУРИЗМА

Чечня и Ингушетия
стали модными
туристическими местами.
Вас ждут фантастические
горы, удивительная
природа, неизведанная
кухня и кавказское
гостеприимство

с. 12



ДАВИД ТУАЕВ

SHUTTERSTOCK/FOTO00M

Теперь при подаче заявления о разводе в столичных МФЦ предлагают пройти процедуру примирения





Полный запрет на вейпы должен остановить их популярность среди молодежи

Не парься! Ввоз и производство вейпов запретят

Депутаты Госдумы разработали пакет законопроектов, запрещающих производство и импорт в Россию вейпов и иной никотиносодержащей продукции. — Уже принятые меры, направленные на ограничение продажи вейпов и жидкостей к ним несовершеннолетним, оказались недостаточно эффективными, — заявил спикер Госдумы Вячеслав Володин. — Я предлагаю рассмотреть законодательную инициативу о запрете

При этом реклама формирует образ их безвредности!

Врач-эндокринолог Арсений Русанов согласен: — В состав жидкостей вейп-систем входят пропиленгликоль, глицерин, никотин, диацетил, ароматические добавки, а при вдыхании пара в организм попадают ионы тяжелых металлов — олово, никель и другие. Пентабромдифениловые эфиры, отвечающие за то, чтобы устройство не нагревалось, нарушают выработку гормонов щитовидной железы, которые регулируют работу сердца и мозга. По словам эксперта, курение вейпов может привести к снижению уровня мужского тестостерона и уменьшению количества сперматозоидов. Также было выявлено негативное влияние пара вейп-систем на женскую половую систему, особенно в период беременности.

— Ароматизаторы и тяжелые металлы оказывают канцерогенный эффект, — добавил доктор. По его мнению, полный запрет вейпов скажется на здоровье нации самым положительным образом. Вейпы — очевидный вред.

Алексей Зиновьев
nedelya@vm.ru

ВРАЧИ УВЕРЕНЫ: «ПАРИТЬ» ОПАСНЕЙ КУРЕНИЯ

как самих электронных испарителей — вейпов, так и жидкостей для них. Более 70 процентов участников опроса в telegram-канале спикера, в котором приняли участие свыше 265 тысяч человек, поддержали идею введения табу на продажу вейпов всем — и взрослым, и детям. — Надо запретить именно вейпы. Потому что они даже вреднее сигарет — об этом говорят специалисты, — заявил депутат Госдумы Ярослав Нилов. —

Пенсии и выплаты снова повысят

Премьер-министр Михаил Мишустин утвердил индексацию социальных выплат, пособий и компенсаций с 1 февраля

Также дополнительно повысят страховые и военные пенсии. Напомним, правительство уже увеличивало пенсионные выплаты с 1 января 2025 года на прогнозный уровень инфляции — 7,3 процента. Однако в середине января Росстат обнародовал данные о ее фактическом уровне, который получился выше — 9,52 процента. Тогда президент поручил провести дополнительную индексацию. Премьер Мишустин своим постановлением увеличивает с начала 2025 года размер фиксированной выплаты к страховой пенсии и стоимость одного пенсионного коэффициента. В феврале граждане получат пенсию за месяц и доплату за январь. Решение коснется около 39,3 миллиона человек. Также с 1 февраля на 9,5 процента проиндексируют свыше 40 различных социальных выплат и пособий. Эту поддержку получают инвалиды, ветераны Великой Отечественной войны и боевых действий, Герои России, Герои Труда и ряд других категорий.



Деньги на пенсионные и социальные выплаты, а также пособия пошли в том числе и на снижение последствий инфляции

А еще проиндексируют выплаты семьям с детьми. Размер маткапитала на первого ребенка вырастет до 690,3 тысячи рублей, на второго (при условии, что на первого его не получали) и последующих — 912,2 ты-

— Да, инфляция в России серьезно разоглась, но правительство делает все, чтобы ее рост не сказался на уровне жизни самых незащищенных людей, — пояснил кандидат экономических наук, преподаватель МГУ Виктор Кудрявцев. — Для этого нам пришлось даже «залезть в кубышку» — Фонд национального благо-

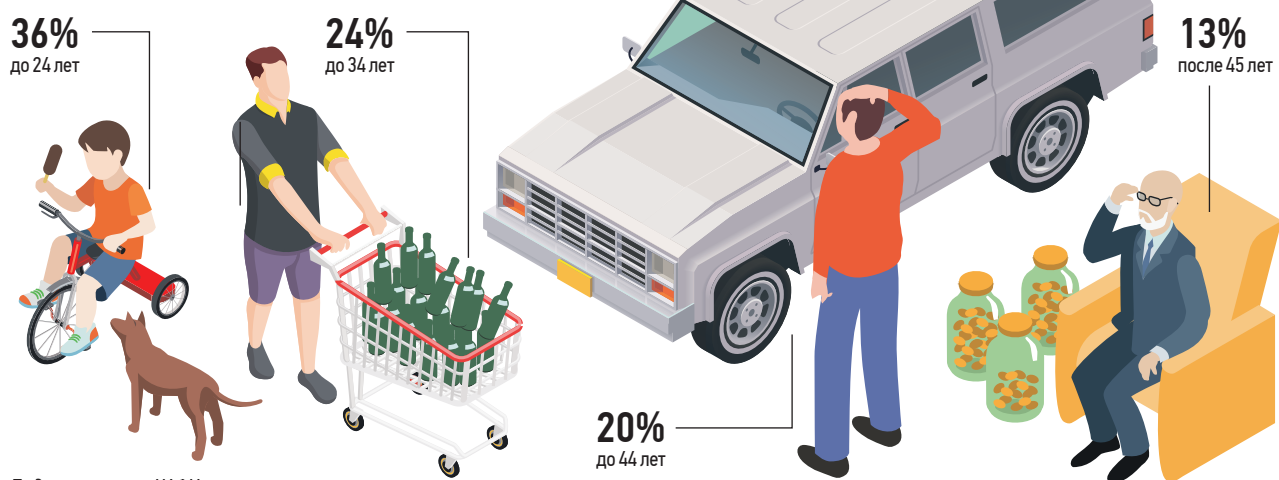
состояния. По данным Минфина, в декабре прошлого года он уменьшился на 1,217 трлн рублей и сейчас составляет около 11,39 триллиона. Деньги пошли в том числе и на снижение последствий инфляции. Государство, надо отдать должное, считает социальную поддержку граждан одним из главных своих приоритетов. Аналитики по итогам 2025 года ожидают инфляцию на уровне 6 процентов, следует из данных макроэкономического опроса экспертов Центробанком России. Целевого показателя в 4 процента инфляция достигнет не раньше 2027 года, считают опрошенные ЦБ эксперты. — Думаю, в ближайшие годы инфляция будет медленно, но снижаться, — считает финансовый аналитик Артем Извольский. — Процесс пойдет быстрее после окончания СВО, когда упадут расходы на оборону.

Борис Орлов
nedelya@vm.ru

Социальная сфера

сочи. Единовременное пособие при рождении ребенка достигнет 26,9 тысячи. По поручению президента начнется ежегодная индексация ежемесячной выплаты по уходу за детьми с инвалидностью и инвалидами детства I группы.

ЕСТЬ МНЕНИЕ ПОРА ЗАДУМАТЬСЯ О ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЯХ



По данным опроса НАФИ

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.



2011

Площадь перед Павелецким вокзалом — одна из значимых в истории нашего города. До 1992 года она называлась Ленинской — именно сюда из Горок прибыл гроб с вождем мирового пролетариата. Идея ее масштабной реконструкции возникла в прошлом веке, благодаря чему еще в 1980-е годы пространство обнесли забором.



2024

Сегодня на месте «озера надежды», в которое превратился строительный котлован, предназначенный для многоэтажной парковки, появился ландшафтный парк с фонтаном и амфитеатром. Горожане и гости столицы могут с удовольствием гулять по пешеходным маршрутам, качаться на качелях и отдыхать в тени деревьев.

не забудьте на неделе...



...ПОБЫВАТЬ НА БАЛУ В ПРИУСАДЕБНОМ ПАРКЕ



На фестивале «Усадьбы Москвы» жители столицы могут почувствовать себя настоящими аристократами

До 16 февраля в рамках фестиваля «Усадьбы Москвы» в приусадебных парках города по выходным дням проходят балы-спектакли. Горожан ждут театрализованные представления, творческие мастер-классы, световые инсталляции и фототелье, где все желающие смогут сфотографироваться в костюмах XIX века. А еще гостям предложат участвовать в дворянских гуляньях: поиграть в чиж, горелки и лапту, попробовать силы в историческом тире и познакомиться с обитателями усадеб. В ближайшие выходные москвичей ждут в Кузьминках, 8 и 9 февраля — в Люблине, а затем — в Воронцовском парке.

...ВОСХИТИТЬСЯ ТЕАТРАЛЬНОЙ ФЕЕРИЕЙ

Необычные постановки на стыке театра и цирка 2 февраля бесплатно и без предварительной регистрации можно увидеть в Парке Горького. Всего в афише три спектакля: «Записки Черномора», «Лунь» и «Как создать Вселенную». Первую

историю зрители смогут наблюдать глазами самого Черномора. Во втором спектакле горожанам предстоит принять непосредственное участие. А завершит театральную феерию научная постановка.

...ЗАРЯДИТЬСЯ БОДРОСТЬЮ НА ПРАЗДНИКЕ СПОРТА

Главный спортивный праздник сезона — Зимний день Московского спорта — 2 февраля зовет зарядиться бодростью и хорошим настроением в Лужники. Свои силы можно попробовать в нескольких активностях: керлинге, дриблинге, лазерном биатлоне, гонке на снегоступах и многих других. На главной сцене гостей весь день ждет развлекательная программа и розыгрыши призов. Все желающие смогут записаться в учреждения города Москвы для занятий зимними видами спорта. А завершит праздничную программу концерт, на котором выступят популярные российские исполнители.

Важно

В старой фондовой оранжерее Главного ботанического сада имени Н. В. Цицина РАН проходит выставка цветущих орхидей. Экспозиция включает свыше 100 разновидностей цветов, известных с древних времен. Увидеть их можно до 15 февраля.



Множество цветущих орхидей из коллекционных фондов оранжереи представлено в Главном ботаническом саду



Анна Билык играет в керлинг на празднике Московского спорта в Лужниках. Фото: Анатолий Цымбалюк

...УВИДЕТЬ УНИКАЛЬНЫЕ ЛЕДОВЫЕ ПОСТАНОВКИ

До 23 февраля на катках фестивальных площадок «Московские сезоны» Татьяна Навка и Петр Чернышев представляют ледовые шоу. В постановках принимают участие блистательные Анна Щербакова, Алина Загитова, Аделина Сотникова, Камила Валиева. Зрители увидят любимые сказки: «Лебединое озеро», «Белоснежка», «Приключения Буратино» и «Щелкунчик». Так, например, на площадке на улице Перерва бесплатно и без регистрации 2 февраля можно посмотреть сказку «Снежная королева», 9 февраля — «Царевну-лягушку», а еще через неделю — «Золушку».

...УДИВИТЬСЯ НЕПОВТОРИМОЙ КРАСОТЕ БОЛОТА

Экологический праздник — День болота — состоится 1 февраля в Дарвиновском музее. Для посетителей пройдет авторская экскурсия по выставке «Сага о болоте». Также все желающие примут участие в квесте «Какой болотный день!» и тематических мастер-классов.

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. Нуринцов Генеральный директор Георгий Рудничий Шеф-редактор Сергей Серков Ответственный секретарь Галина Неробова Редакционная коллегия Александр Шарнуд (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зерянов (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Таратала (заместитель

главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Анна Балок (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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

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

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 30.01.2025 / № 4 (29934)



СОЦСЕТИ

Сергей Собянин
@MosSobyanin

Московский зоопарк развивает научную деятельность и международное сотрудничество. Наши зоологи изучают и спасают редкие виды животных, занимаются воспроизводством, участвуют в экспедициях. Очень активно развивают сотрудничество с Китаем. В Московском зоопарке, например, живут панды. Наши зоологи сумели создать для них исключительные условия, и в результате на свет появилась малышка — панда Катюша.

В этом году завершим строительство и реконструкцию порядка 30 образовательных учреждений в ТиНАО. Пять — на бюджетные средства, остальные — за счет инвесторов.

Например, в Коммунарке возведем новую школу для 1100 учеников. В Бекасове завершим реконструкцию школы № 2062. В них будут медиатеки, лабораторно-исследовательские комплексы, благоустроенные дворы со спортивной зоной.

На юго-востоке столицы появилась улица имени Героя Великой Отечественной войны Николая Сечкина. Улицей Сечкина стал Проектируемый проезд № 4294 в Печатниках. Именно в этом районе после войны жил Николай Иванович.

Больше 852 миллионов раз москвичи воспользовались услугами и сервисами портала mos.ru в прошлом году.

Важно растить профессионалов

22 января. Мэр Москвы Сергей Собянин, министр просвещения России Сергей Кравцов и студенты на открытии кулинарного полигона практической подготовки

нируется переоборудовать или создать заново около 2050 лабораторий и мастерских. Это позволит проводить практические и лабораторные работы на современном технологическом уровне с применением оборудования, которое используется на предприятиях.

— В создании качественной городской среды участвуют жители, которые вносят ценные предложения, — отметил Сергей Собянин. В планах на 2025 год — комплексные или текущие работы почти в 2,4 тысячи дворов.

Сотни улиц и дворов

Сергей Собянин утвердил планы благоустройства Москвы на текущий год. В списке — около 700 улиц.

— Крупнейшим проектом станет комплексное благоустройство сразу трех вылетных магистралей — Профсоюзной улицы, Волгоградского проспекта и Щелковского шоссе, на которых в прошлые годы такие работы не проводили или выполняли частично, — заявил мэр.

Планируется благоустройство Мантулинской улицы в Пресненском районе и работы по устройству трамвайной линии на проспекте Академика Сахарова, а также прокладки дополнительного трамвайного пути рядом с главным входом ВДНХ. Также город планирует провести реабилитацию 19 водоемов.

В плановом порядке ведется и благоустройство московских дворов: в них ремонтируют и меняют устаревшую инфраструктуру.

Быть на страже

Сергей Собянин принял участие в расширенном заседании коллегии Главного управления Министерства внутренних дел РФ по Москве. На нем подвели итоги оперативно-служебной деятельности полиции в прошлом году. Одним из главных вызовов, с которыми

**НУЖНО СОЗДАВАТЬ
НОВЫЕ РАЗРАБОТКИ
ДЛЯ НАУКИ
И ОБРАЗОВАНИЯ**

столица столкнулась в предыдущие годы, он назвал преступления в сфере информационных технологий. — Они уже составляют почти половину всех преступлений в Москве. За 2024 год удалось раскрыть почти 18 тысяч таких преступлений, установить 8120 совершивших их лиц, — мэр отметил важность разьяснения горожанам, как вести себя с интернет-мошенниками.

Василиса Чернявская
nedelya@vm.ru

Неделя мэра



В рабочем графике мэра Москвы Сергея Собянина особое внимание было уделено вопросам благоустройства и безопасности столицы, а также сфере подготовки кадров — в колледжах и ведущих вузах города

Для будущих мастеров

Президент России Владимир Путин провел заседание попечительского совета Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова. В заседании, которое прошло накануне 270-летия со дня основания университета, принял участие Сергей Собянин.

— На протяжении всей своей истории МГУ был и остается центром отечественного образования, где появляются передовые идеи и совершаются блестящие научные открытия. Половина российских нобелевских лауреатов училась или работала здесь, — подчеркнул Владимир Путин. Университет дал очень многое для развития всей высшей школы России. Сегодня МГУ также играет системообразующую роль для отечественного образования. Поэтому важно приумножать достижения предыдущих поколений ученых, преподавателей и выпускников, создавать новые разработки для образования и науки. Ранее Сергей Собянин и министр просвещения России Сергей Кравцов открыли но-

вый кулинарный полигон практической подготовки Московского образовательного комплекса «Запад».

— В Москве около миллиона студентов, учащихся колледжей и вузов, — сказал мэр Сергей Собянин.

**10
СТАНЦИЙ
МЦД ПОЛУЧАТ
ОБУСТРОЕННЫЕ
ТЕРРИТОРИИ
ВОКРУГ. ВСЕГО
В СПИСКЕ НА ЭТОТ
ГОД 51 ОБЪЕКТ
ТРАНСПОРТА**

Одно из ключевых направлений модернизации среднего профессионального образования в Москве — масштабное переоснащение колледжей современным оборудованием. В течение нескольких лет пла-



Ольга Казарина с дочкой Ариной гуляют на новой детской площадке в районе Чертаново Южное. Фото: Анатолий Цымбалюк

Знай, ты не один!

Москва — национальный лидер по обеспечению жильем детей-сирот. Только за прошлый год более тысячи ребят, оставшихся без попечения родителей, получили ключи от квартир

СОЦПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Единовременные выплаты**
- по окончании пребывания в ЦССВ или приемной семье по достижении 18 лет 31 784 рубля
 - для студентов бюджетного очного отделения колледжей и вузов 27 334 рубля
 - выпускникам, а также тем, кто потерял обоих или единственного родителя во время обучения, по окончании обучения в образовательной организации по очной форме обучения за счет бюджета Москвы по основным профессиональным образовательным программам или программам профподготовки 105 170 рублей
- Регулярные выплаты (ежемесячно)**
- пока выпускник получает образование 15 894 рубля
 - социальная стипендия (размер устанавливает учебное заведение)
 - компенсационная выплата студентам бюджетного очного отделения, ставшим родителями, если они: состоят в браке с выпускником ЦССВ или приемной семьи или развелись с ним, в случае смерти супруга, а также одиноким матерям 4198 рублей
 - академическая стипендия (сумма зависит от учебного заведения)
- Льготы**
- бесплатное обучение на курсах по подготовке к поступлению в учреждения среднеспециального и высшего профессионального образования
 - освобождение от расходов по оплате жилого помещения и коммунальных услуг, пока выпускник получает профессиональное образование по очной форме обучения
 - бесплатное обеспечение медицинскими препаратами по рецептам врачей, также во время обучения в учреждениях начального, среднего, среднеспециального и высшего профессионального образования
 - бесплатный проезд в общественном транспорте (для обучающихся в образовательных учреждениях Москвы)
 - при предоставлении академического отпуска по медицинским показаниям (в том числе по уходу за ребенком) за выпускником сохраняется полное государственное обеспечение, выплачивается стипендия
 - бесплатное предоставление путевок в спортивно-оздоровительные лагеря, базы отдыха, санаторно-курортные учреждения при наличии медицинских показаний, а также оплата проезда к месту лечения и обратно
 - содействие в трудоустройстве
 - внеочередное предоставление на льготных условиях мест в детских садах детям, чьи родители являются выпускниками ЦССВ или приемных семей

Москва комплексно помогает детям-сиротам. Система поддержки учитывает условия воспитания и особенности здоровья ребенка. Детей готовят ко взрослой самостоятельной жизни и помогают с адаптацией, включая обеспечение жилой площадью.

— Мы уделяем большое внимание выпускникам центров содействия семейному воспитанию и приемных семей. В столице свыше 20 служб постинтернатного патронажа, которые помогают ребятам, достигшим 18-летия, адаптироваться ко взрослой жизни. Специалисты помогают выбрать учебное заведение и профессию, оформить льготы, решить психологические проблемы, — рассказала заммэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

...В 2024 году квартиру от города получила 18-летняя Мария Бердник. В возрасте 13 лет она вместе с четырьмя младшими братьями и сестрами попала в Центр содействия семейному воспитанию «Берег надежды».

Будучи подростком, она уже все понимала и осознавала, поэтому сильнее других переживала этот сложный момент. В ЦССВ Машу и ее братьев и сестер окружили заботой и вниманием, чтобы дети могли быстрее адаптироваться. Там они прожили меньше года, а потом их забрали в приемную семью.

— Поначалу я не знала, хочу ли жить у приемных родителей. Но мама Инна и папа Алексей оказались замечательными людьми. С приемной мамой я в итоге стала делиться всем, что происходит у меня в жизни, — рассказала девушка.

Переезжать в свою квартиру Маше помогали приемные родители и младшие братья и сестры. Пока в углу у нее еще стоят коробки, но уже появились рабочий стол и раскладной диван.

— Скоро планирую обзавестись шкафом в комнату и мебелью для кухни, — поделилась девушка.

Маша уже подобрала шторы в спальню — они будут темно-серого цвета. Осталось только заказать.

— Хочу оформить квартиру в серых оттенках, — добавила она.

А пока уют в гнездышке создают любимые мягкие игрушки. Плюшевого хомячка подарили младшие братья и сестры незадолго до переезда, а слоненка — друзья. Зверята заняли свое почетное место на диване.

— Мне очень нравится квартира. Когда первый раз сюда вошла, то была удивлена

ее размерами: просторная ванная с туалетом, большие спальня и кухня. Но больше всего поразил балкон с панорамным видом! — рассказала она.

26 января. Выпускница приемной семьи Мария Бердник получила квартиру от города. Фото: Пелагия Замятина



Сейчас Маша учится на выпускном курсе в колледже на логиста. Затем она планирует либо продолжить обучение и получить профессию педагога, либо пойти ра- ботать. Ее младшие братья и сестры продолжают жить в приемной семье, а Маша регулярно приезжает к ним в гости. Скоро и они смогут ее навещать.

Кстати, «Вечерняя Москва» тоже помогает исполнять детские мечты. Приемная семья, в которой жила Маша Бердник, стала первым участником программы городской имущественной поддержки приемных семей после внесения изменений в регламентирующее ее постановление правительства Москвы и приняла на воспитание пятерых кровных братьев и сестер. Город предоставил родителям жилье для комфортного проживания всех детей. После того как Маша стала совершеннолетней, ее приемная семья взяла на воспитание мальчика, который летом 2024 года запустил кораблики желаний на Москве-реке вместе с другими ребятами в присутствии корреспондента «Вечерки». Тогда все дети загадали желание найти семью и любящих родителей. Мечта одного из героев нашего репортажа (опубликован в № 28 от 18–25 июля 2024 года) сбылась!

Подготовила
Марьяна Шевцова
nedelya@vm.ru

Стоматология «ЭТА-СТОМ»

Олимпийский проспект, д. 22

495 181 01 01

www.eta-stom.ru

Работаем без выходных

ВЕСЬ 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» — **19 600 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

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 15.03.2025 г.

ООО «ЭТА». Лицензия ЛО41-01137-77/00362997 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!



Служба медиации встала на стражу законных браков в Москве. Всем супружеским парам при подаче заявления о разводе в столичных многофункциональных центрах медиаторы предлагают свою помощь

В 2024-м году начался эксперимент, вписавшись в концепцию Года семьи. Инициатива многофункциональных центров (МФЦ) состояла в намерении сохранить супружеские союзы. Теперь именно центры становятся первым этапом процедуры развода, принимая заявления о расторжении брака. — Каждой паре предоставляется так называемый период охлаждения 30 дней, — рассказывает руководитель Центра медиации и социально-правовой помощи — филиала центра «Содействие» Ольга Грачева. — Если в браке нет несовершеннолетних детей, а таких примерно половина из тех, кто решил подать заявление, мы предлагаем им пройти бесплатную

Вам надо подумать...

услугу медиации. С помощью примирительных технологий можно добиться реальных результатов. Этот механизм тестировался полгода в восьми МФЦ. В итоге в конце декабря стало ясно, что предоставлять подобную помощь людям, переживающим не самый простой

период в жизни, есть смысл во всех столичных центрах. — Мы определили для себя основную задачу — помогать тем, кто сомневается в своем решении, — продолжает Грачева. — Супруги с помощью наших специалистов разбираются в своих взаимоотношениях, обсуждают спорные моменты,

8
РАЗВОДОВ
ПРИХОДИТСЯ
В РОССИИ
НА 10 БРАКОВ.
В 2024 ГОДУ
РОССИЯ ВЫШЛА
НА ТРЕТЬЕ
МЕСТО В МИРЕ
ПО КОЛИЧЕСТВУ
РАЗВОДОВ

становятся настоящей проблемой, насадиваясь как снежный ком. И это надо обязательно проговаривать. Тем, кто не до конца уверен в своем выборе, важно дать самому себе окончательный ответ, что принятое решение остаться вместе однозначно верно. Супруги, которым удалось договориться сохранить брак, заключают медиативные соглашения. Тогда они либо забирают заявление, либо просто не приходят за свидетельством о разводе. По словам Грачевой, медиатор не берет на себя функции психолога. Если тот разбирает, как правило,

В московских центрах медиации специалисты помогают парам решить острые вопросы и сохранить семью

— Примерно половина тех, кто к нам обратился, заключили примирительное соглашение, — подчеркивает Грачева. — Приятно, когда супруги приходят и говорят спасибо. Одна из пар написала нам, что благодаря медиации, сохранившей их семью, они сейчас развиваются и двигаются по жизни вместе и чувствуют себя прекрасно. О какой-либо точной статистике говорить рано, проект только набирает обороты. — Мы не боремся за проценты, мы боремся за конкретные пары, это наша миссия, — говорит руководитель центра. Однако на заключении соглашения работа медиаторов не заканчивается. — Наша задача сделать так, чтобы они не сошли с этого пути. Мы приняли внутреннее решение, что, если у супругов вдруг снова возникнут сложности уже после подписания соглашения, мы обеспечим им

МЕДИАТОР ОБСУЖДАЕТ С ПАРОЙ ПЛАН ИДЕАЛЬНОГО СЕМЕЙНОГО БУДУЩЕГО

личностные вопросы нереализованности. На расторжение брака влияет множество факторов. Некоторые вопросы, казавшиеся в момент любовных отношений не столь значительными, после

прошлое, медиатор ориентируется на то, чтобы пара смотрела в будущее, конструировала семейные отношения с чистого листа — в том виде, который считает идеальным.

наше дальнейшее сопровождение, чтобы они снова шли по жизни вместе.

Подготовила
Ольга Летувет
nedelya@vm.ru

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВОДОВ

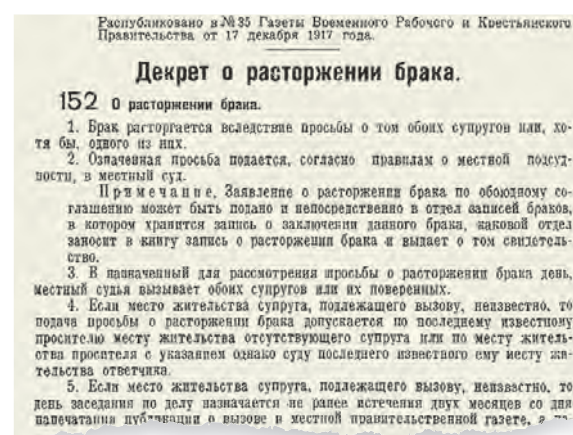
В XI веке руководство семейными делами было передано церкви: «Устав князя Ярослава о церковных судах» за самовольный развод с женой предлагал карать мужа рублем или гривной. Сумма могла меняться в зависимости от социального статуса супругов. Развод по взаимному согласию невенчаных супругов стоил шесть гривен, венчаных — двенадцать. Запрещалось разводиться с больным супругом и с женой, изобличенной в чародействе и волшебстве. Их мужьям надлежало «воспитывать». Побои, наносимые мужем избраннице, не рассматривались в качестве причины для расставания. Все законные предпосылки были связаны исключительно с провинностями жены — если она, зная о готовящемся покушении на князя, не сообщила об этом мужу, доказанное прелюбодеяние, покушение на убийство супруга или недонесение о готовящемся на него покушении, а также воровство у мужа.

Новгородцы разрешали женщинам разводиться с мужьями-импотентами, а также если супруг воровал или пропивал одежду жены. Купить свободу ценой трехлетней епитимьи можно было, «если будет очень худо, так, что муж не сможет жить с женой или жена с мужем».

В начале XVIII века развод по взаимному согласию попал под запрет. Но у жен появилась реальная возможность избавиться от мужа, обвинив его в жестоком обращении. Но это вело не к разводу, а только к разлучению супругов. Отделаться от первого мужа таким способом было возможно, а обзавестись вторым — нет. Неспособность одного из супругов к брачному сожительству признавалась уважительной причиной, но ее приходилось долго доказывать.

В 1897 году на 1000 женатых мужчин приходился один разведенный, а на тысячу замужних женщин — две разведенные, хотя фактически распавшихся семей было гораздо больше.

После революции 1917 года принят декрет «О расторжении брака». Бракоразводные дела изымались из компетенции церкви и передавались в ведение местных судов. Дела о разводах отныне могли возбуждаться по одностороннему заявлению супруга.



С 1926 года браки расторгались в органах ЗАГС даже без обязательного присутствия второго супруга, но в 1944 году процедура ужесточилась: суд мог отказать в удовлетворении иска, даже если на разводе настаивали оба супруга. Дела рассматривались сначала народным судом, призванным принять меры к примирению супругов, а затем судом второй инстанции, рассматривавшим вопрос по существу.

С 1969 года процедура расторжения брака через ЗАГС возобновилась лишь при отсутствии возражения второго супруга. При наличии в семье несовершеннолетних детей и некоторых других обстоятельствах разводили супругов через суд.

Ступил на скользкую дорожку

ХОРОШИЛОВ ЗНАЕТ

Алексей Хорошилов
a.horoshilov@vm.ru



Автор рубрики — специальный корреспондент «ВМ» Алексей Хорошилов — вместе с экспертами отвечает на вопросы читателей, связанные с городским хозяйством столицы.

Требовать компенсации за травму, полученную в результате падения на льду, можно. Главное — знать, кто отвечает за участок дороги, на котором вы поскользнулись. — В целом за уборку снега и льда в каждом районе отвечают управы, — констатирует консультант в сфере ЖКХ Анастасия Павлова. — Они определяют границы уборки территорий между организациями, учреждениями и арендаторами. Так, к примеру, за уборку двора отвечает управляющая организация, и, если вы упали на льду, выходя из подъезда, претензии за некачественную уборку нужно предъявлять ей. Еще один нюанс в том, что при получении травмы необходимо как можно быстрее ее зафиксировать — вызвать скорую помощь, обратиться

в травмпункт. Место падения нужно сфотографировать, попросить контакты у свидетелей. — Сохраняйте все документы, так или иначе связанные с процессом лечения, — уточняет эксперт. — Собрав все документы, обратитесь с претензией к балансодержателю территории, на которой вы получили травму. Возможно, ситуацию получится урегулировать без суда. Если не получилось — обращайтесь в суд.

Я — инвалид второй группы. Могу ли я оформить компенсацию после покупки полиса ОСАГО?

Игорь Страхов, район Москворечье-Сабурово
Инвалиды и законные представители детей-инвалидов могут компенсировать часть стоимости полиса ОСАГО.



Прохожие помогают подняться женщине после падения

Обязательное условие — автомобиль должен быть им необходим по медицинским показаниям. Этот факт отражается в индивидуальной программе реабилитации. — Получить компенсацию можно только на один полис, при этом в него могут быть вписаны инвалид или законный представитель ребенка-инвалида и дополнительно

не более двух человек, — рассказал юрист Илья Савенко. 50-процентная компенсация выплачивается из федерального бюджета, и еще 1980 рублей — за счет бюджета Москвы. Чтобы получить федеральную меру поддержки, нужно обратиться в клиентскую службу Социального фонда России или в центр «Мои документы».

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 или на почтовый адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2.

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

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

50 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ.
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ.

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 государственным образцам. Ориентир на цену золототаволуной биржи, современный и точный процесс оценки.

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

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

золота или ювелирных изделий, наличными или на карту мгновенно.

2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

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

3. Выездная скупка от компании «Аурум».

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

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



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

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



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 ДО 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «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

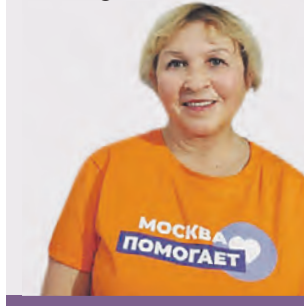
ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. к оценке!



С начала специальной военной операции столичные волонтеры помогают военнослужащим, членам их семей и жителям новых регионов. Среди них — и учащиеся московских колледжей

РАБОТАЙТЕ, БРАТЬЯ!

Альфия Камилова
a.kamilova@vm.ru



Ведущая новой рубрики в детстве до синяков, слез и разбитых коленок дралась и боролась за тех, кто нуждался в помощи. После школы стала сержантом медслужбы. Там и поняла, что добровольческое движение бесценно. Пишет о волонтерах — героях нашего времени с большим сердцем.

Звонок в Московском издательско-полиграфическом колледже имени Ивана Федорова оповестил об окончании учебного дня. Однако далеко не все студенты спешат домой — многие отправляются создавать «хвосты» дронам, плести маскировочные сети, рисовать открытки и писать письма бойцам СВО.

— Я третий год обучаюсь печатному делу, — рассказывает 18-летняя студентка колледжа Дарья Леонова. — И, признаюсь, очень рада, что сделала после школы правильный выбор — нашла колледж, в котором чувствую себя как дома. Здесь много отзывчивых неравнодушных людей — волонтерское движение у нас действует уже 10 лет. Я с первого курса стала волонтером, потому что хочу внести свой вклад в победу нашей страны. Мы с ребятами делаем стабилизаторы для дронов. На выполнение одной детали выделяется 27 минут. В свободное время я могу сделать их пять-шесть. Студенты любят проводить свободное время в новой мастерской. Здесь более десяти 3D-принтеров, на которых учащиеся оттачивают мастерство, печатают запасные детали.

СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

Как рассказали в пресс-службе Департамента образования и науки города Москвы, столичные колледжи регулярно проводят акции в поддержку российских военнослужащих и отправляют в зону СВО собранные гуманитарные грузы. Так, учащиеся колледжа малого бизнеса № 4 помогают военным в Центральном военном клиническом госпитале имени П. В. Мандрыка. Для пациентов ребята шьют адаптивную одежду, изготавливают индивидуальные чехлы для аппарата Илизарова. Студенты и педагоги Технологического колледжа № 34 стригут бойцов в госпиталях, шьют для них постельные принадлежности, согревающее белье. Учащиеся Московского автомобильно-дорожного колледжа имени А. А. Николаева вместе с наставниками отремонтировали автомобиль «Нива» и направили его в одну из частей Вооруженных сил РФ. Кроме того, студенты вместе с педагогами плетут камуфляжные сети, отправляют письма и открытки солдатам.



Браслет превращается в страховочный трос

— Для выполнения любой детали нужна проектная документация. Начинается все с эскиза, потом готовится чертеж, и только после этого создается 3D-модель. Затем нарезается на задания и ставится на печать, раскрывает алгоритм производствен-



ПРЕСС-СЛУЖБА ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

Бойца защитит браслет на руке

ного процесса мастер обучения Андрей Литвинчук. — Обязательно нужно определить максимально допустимый размер, насколько деталь может превышать размер детали на чертеже. Погрешность примерно составляет не более 0,3 миллиметра. И на каждом этапе необходимо измерительными приборами проверять, как выполняет задачу принтер, наличие отклонений и работоспособность изготавливаемой детали. На 3D-принтере ребята печатают три детали: хвостовик, накольник и предохранитель, затем их собирают в наконечник. Конечно, человек, без образования и знаний сделать эту работу качественно не сможет. Поэтому я очень рад, когда студенты остаются после учебы, чтобы напечатать стабилизаторы для дронов, ведь, во-первых, эти расходники нужны в зоне СВО, а во-вторых, это прекрасная практика.

Стабилизаторы для дронов ребята делают по разработкам военнослужащих — именно они присылают в колледж проектную документацию.

— А мы подгоняем ее под наши принтеры и ставим на производство, — рассказывает Андрей Литвинчук. — Эти разработки попали к нам не случайно. Год

назад мой одноклассник сообщил в соцсети, что находится в зоне СВО. Все сразу стали спрашивать, чем мы можем помочь. Он ответил, и попросил проектную документацию. Нам прислали, и мы напечатали первые детали! На сегодняшний день мы отправили военнослужащим почти 400 стабилизаторов. И работа продолжается. Студенты внимательно следят за работой 3D-принтеров, стараясь сделать деталь идеальной. — Я обучаюсь на слесарь-ремонтника, — говорит 17-летний второкурсник Вячеслав Савельев. — Мне очень важно, чтобы не бы-

ло брака, ведь иначе деталь бесполезна, и получается, что мы зря потратили время и пластик, который не сможем использовать повторно. Нам показывали видео, где военнослужащие говорят нам спасибо. Кроме того, студенты колледжа плетут маскировочные сети. Работа кропотливая, но ребята с ней справляются. В кабинете рисуют открытки, пишут слова поддержки. А еще делают уникальные обереги, которые называют браслеты жизни. — О браслетах я узнала случайно, — вспоминает преподаватель специальных дисциплин и дополнительного образования Ольга Севалкина. — У меня сосед ушел на СВО, и в домовом чате появилась информация о том, что можно отправить гуманитарную помощь. Там же я прочла и о браслетах жизни. Сразу научилась их плести, теперь и студентам свой опыт передала. Делаются эти обереги из прочного материала паракорд — раньше из него изготавливали парашютные стропы. Из пяти метров этой веревки получается браслет, который в любую минуту может превратиться в страховочный трос аналогичной длины — достаточно потянуть за петельку. Он выдерживает до 200 килограммов — в некоторых ситуациях вещь незаменимая, и ее всегда можно носить на руке. Мы только начали их делать, но уже отправили 10 штук нашим защитникам. Хочется, конечно, чтобы он им не пригодился, а просто был на руке — оберегал.

СТУДЕНТЫ ДЕЛАЮТ СТАБИЛИЗАТОРЫ ДЛЯ ДРОНОВ

ПОДАРИ ТЕПЛО СОЛДАТУ!



Два года назад «ВМ» объявила акцию «Свяжи носки солдату!» и отправила в зону СВО несколько тысяч пар носков. Пришла пора вновь взять в руки спицы, чтобы помочь бойцам бороться с холодами. Приносите теплые носки

ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ И ВТОРНИКАМ С 12:00 ДО 18:00

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



**ВСЕ ДЛЯ ФРОНТА!
ВСЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ!**

Ты не забудешь этого лица

Художник Петр Скляр в своих работах рассказывает о героях СВО. Именно российские бойцы и их подвиги на передовой вдохновили его на создание проекта «Слогографика ZOV»



Петр Скляр уже несколько лет пишет картины, иллюстрирующие пословицы, поговорки и цитаты великих людей. Из своих работ он составляет книги, где рядом с каждым изображением дает пояснения о значении и появлении фразы.

А с началом спецоперации художник начал писать портреты российских бойцов, со временем собрав картины в книгу «Слогографика ZOV». — Мой проект появился в 2013 году. Изначально я посвятил его пословицам, поговоркам, то есть нашему разнообразному фольклору. За все время я создал около 400 иллюстраций, — рассказывает Петр. — Это картины, которые отображают суть русской культуры. Так как я уже достаточно глубоко изучил эту тему, то стал проводить лекции, творческие уроки для детей и студентов. Многие слушатели отмечают, что мои работы можно охарактеризовать термином — old school (направление в моде, дизайне, ориентирующееся

на возрождение модных направлений прошлых поколений, эпох. — «ВМ»).

Работы художников в любые времена отражают главные события эпохи. Сейчас важной частью нашей культуры, гордости и общей боли стало все, что связано со СВО. — Зарождение книги «Слогографика ZOV» началось

Тогда Петр создал несколько портретов солдат и офицеров. Некоторые из них, отдав свою жизнь за Родину, были увековечены на холстах.

— Через некоторое время я стал тщательно отслеживать информацию

ЧТОБЫ НАПИСАТЬ ПОРТРЕТ, НАДО КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЗНАТЬ О ГЕРОЕ

в 2022 году, когда появились новости о первых «двухсотых» (солдаты, погибшие при выполнении боевых задач. — «ВМ»). Позже стало известно, что это были бойцы, освобождавшие Мариуполь от украинских боевиков, — говорит Скляр. — Я видел, что обстановка складывается тяжело. Поэтому решил поддержать ребят доступными мне средствами.

о подвигах наших ребят на передовой и рисовать их портреты. И здесь не имеют значения их звания или наличие госнаград. Главное — героизм парней, — отмечает Скляр. — Когда у меня накопилось около 25 работ, я решил, что людям нужно знать своих защитников в лицо, поэтому стал готовить книгу. В первый сборник вошли 60 работ художника. Книгу дополнили фотографии, сделанные военным корреспондентом Андреем Андронниковым на передовой.

Работа Скляра не осталась незамеченной. Наши военнослужащие всегда с теплом относятся к тем, кто старается их поддержать, и всегда дают обратную связь.

— Я общаюсь практически со всеми бойцами, чьи портреты рисовал. Если же

солдата уже нет в живых, то поддерживаю связь с его родственниками. Диалог необходим, чтобы лучше понять человека, собрать больше информации о нем. Тогда портрет получается ярче, точнее, — говорит Петр. — Иногда со мной связываются сослуживцы и командиры погибших героев. Они рассказывают истории бойцов и просят сделать их портрет.

Художник Петр Скляр делает книги с историями и портретами бойцов



Скляр добавляет, что в его работах важную роль играют фразы, произнесенные героем. Часто это цитаты, пословицы или поговорки, которые солдат часто использовал в повседневной фронтовой жизни.

— Каждая подпись — это емкая характеристика бойца. Иногда ничего подобрать не получается, тогда я отталкиваюсь от заслуг и подвигів военного, сам ищу подходящие варианты. Для этого может подойти даже строчка из какой-нибудь песни, — говорит Скляр.

Сегодня, по словам Петра, в его коллекции уже 80 готовых портретов военных и много черновиков. Незавершенные работы Скляр планирует доделать как можно скорее, чтобы порадовать бойцов и их близких.

А они действительно их радуют. Настолько, что некоторые солдаты выбирают работы Скляра в качестве эскизов для татуировок.

— У меня есть отдельная папка, куда загружено уже 200 файлов. Там фотографии людей, которые сделали татуировки с моими работами, — говорит художник. — Мне это приятно, таким образом я понимаю, что мое творчество откликается в сердцах людей.

* В заголовке использована строка из стихотворения Ильи Быстрова «Лицо героя» (1942)

Подготовил
Арсений Козырев
nedelya@vm.ru



ДЕНИСИ САМОЙЛОВА

**У ВАС ЗАПОР?
ВЫ ГНИЕТЕ
ИЗНУТРИ!**



ПИЛОРИС: российские ученые-медики нашли спасение

По данным мировой статистики, распространенность запоров составляет 12% среди взрослого населения, а в ряде развитых стран число доходит до 40-60%. Запор — это страшная проблема! Страшен он не только дискомфортом, огромным напряжением, стрессами и мучениями.

Запор вызывает массу опасных, возможно смертельных последствий, и запускать этот процесс ни в коем случае нельзя! Почему? Из-за запора содержимое кишечника сначала гниет, а потом каменеет и цементируется, перекрывая просвет!

Шлаки должны выводиться из организма ежедневно. Если этого не происходит, они накапливаются в кишечнике и гниют, выделяя смертельно опасные токсины, которые всасываются в кровь. Начинается отравление организма. Но при этом кишечник продолжает работать и всасывать воду из шлаков. И чем дольше это происходит, тем более твердыми становятся шлаки, и тем труднее и опаснее дефекация. А если просвет кишечника



Любовь Ильина,
эксперт по биотехнологиям,
альголог

полностью перекроется каловыми камнями, наступит острая кишечная непроходимость.

Российским ученым из наукограда Пущино удалось практически невозможное! Используя уникальную технологию гидродинамической кавитации (патент РФ RU 2384342), без химии и высоких температур они создали молекулярный гель для диетического лечебного питания (полисахариды, моносахариды, аминокислоты, жирные кислоты, витамины, микро- и макроэлементы) обладают такой же активностью, как и в дикой природе.

ПИЛОРИС — это не БАД. Это 100% натуральный «живой» гель для диетического лечебного питания, который работает с первой ложки при любых проблемах желудочно-кишечного тракта.

ПИЛОРИС поможет справиться с запорами легко, быстро и без усилий, вернет Вам силы, энергию и радость жизни!

Поэтому принимая **ПИЛОРИС**, уже с первого дня стул становится легким, безболезненным и регулярным, а также:

- кишечник **ОЧИЩАЕТСЯ** от шлаков, токсинов, гнилостных остатков и каловых камней;
- **ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ** поврежденная слизистая и **ПОДАВЛЯЕТСЯ** воспаление;
- **УСИЛИВАЕТСЯ** моторика и перистальтика кишечника;
- **НОРМАЛИЗУЕТСЯ** микрофлора;
- **АКТИВИРУЕТСЯ** защита от антибиотиков и патогенных бактерий.

Звоните нам прямо сейчас

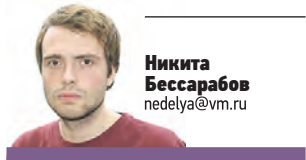
8-800-100-55-60

Код Вашего подарка* «**ПИЛОРИС**»

Все звонки бесплатные и анонимные

* При покупке 5 банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Возможны противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом. СГР № RU.77.99.19.004. E.004354.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 30.01.2025 по 30.06.2025 г. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, пр. Петровско-Разумовский, д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА.

Ученые бьют тревогу: за последние 50 лет фильмы стали более убийственными, жестокими. «Вечерка» вместе со своими экспертами разбиралась, почему современный зритель так жаждет крови



Специалисты нескольких зарубежных институтов проанализировали диалоги более чем 160 тысяч англоязычных кинолент на предмет упоминания в них насильственных действий. Подсчитали употребление глаголов, образованных от корней kill и murder, которые на русском означают «убить» и «уничтожить». Анализ показал, что число таких слов стабильно растёт, причем в фильмах всех жанров, а не только в тех, сюжет которых связан с преступлениями. Свой взгляд на эту проблему наверняка есть у любого киномана. Фильмы и правда с каждым годом становятся все более мрачными, и проявляется жестокость не только в диалогах. В старых боевиках герой фильма мог бороться с одним злодеем полтора часа. А главный герой одной современной кинокартины за три части убил 299 человек — практически целую роту подготовленных наемников. Причем способы казни придумывал весьма изощренные. Шесть часов подряд кинозрители смотрели на хлещущую из разных частей тела кровь, слушали, как хрустят кости и хрипят в предсмертной агонии супостаты. В детективах убитых людей тоже показывают, смакуя каждую деталь. Современные технологии позволяют сделать картинку очень сочной, натуральной. Только вот зачем? Если такие фильмы становятся популярными, вероятно, в обществе есть соответствующий запрос. Может, наш мир чем-то болен?



Кадр из боевика «Кейт» (2021), в роли Кейт — актриса Элизабет Уинстэд

Превратили кровь в кино



Кадр из сериала «Игра в кальмара» (2021)

Агрессивный зритель

Психиатр Владимир Соколов говорит, что по разным причинам у человека могут быть «агрессивные тенденции». Например, пациенты

с расстройством личности, люди с нереализованными амбициями могут смотреть боевики и фильмы ужасов, получая особое удовольствие от сцен с насилием. Для них это способ направить свою агрессию и снять напряжение.

— Рост интереса к подобным картинам как раз говорит о возрастающем напряжении в обществе, о том, что увеличивается число тревожных расстройств, расстройств личности. Большая часть людей с психопатиями, диссоциальным расстройством личности обычно до психологов не доходит. Тревожных расстройств, как мы знаем, действительно становится все больше. Жизнь у нас более напряженная, нервная. Специалист добавляет, что зрители обычно не воспринимают, что происходит в кадре, всерьез. Они осознают, что это придуманный мир. Уже много лет, например, шутят о нелепом, неправдоподобном поведении героев фильмов ужасов. И к боевикам с непобедимыми смертоносными мачо относятся с легкой иронией. — По поводу фильмов с насилием часто говорят, будто они могут спровоцировать тревогу, какое-то асоциальное поведение, — отмечает Соколов. — Скорее, это все-таки не так. То есть

они могут повлиять на детскую психику, но это обычно происходит в комплексе с другими проблемами. В первую очередь в каком-то девиантном поведении ребенка виноваты родители. У детей из гармоничной, счастливой семьи психопатия, скорее всего, не сформируется, даже если они будут ежедневно смотреть ужастики.

Готовимся к худшему

Старший преподаватель кафедры социальной и политической философии РУДН Ольга Джавад полагает, что к насилию на экране нас приучают намеренно. — Современные средства массовой информации так сильно воздействуют на умы населения, что люди искусственно меняют свои убеждения. Насилия сейчас так много, что мы изменили свое отношение к нему. Раньше кто-то говорил: «Уберите от экранов детей и беременных женщин», когда показывали убитого человека. Теперь на мертвых боевиков или на страш-

ные кадры с места, где на людей нападают террористы, нам смотреть как будто проще. Мы к этому привыкли. Но для чего нас к этому приучают? Почему крутят фильмы про жуткие убийства? Зачем показывают кровавые документальные кадры? Наверное, потому, что людей готовят к тому, что будут войны, будет насилие. Конечно, насилие на картинке в кино и на войне не одно и то же. Но наш мозг проходит некую подготовку. Ольга Джавад добавляет, что кино — катализатор, транслятор того, что происходит в обществе. — После Отечественной войны у нас снимали очень хорошие, добрые фильмы. Но когда во всем мире нача-

ОБ УЖАСНОМ

Фильмы ужасов — доступный и относительно безопасный способ получить прилив адреналина. Чаще всего ужастики нравятся зрителям с низким уровнем эмпатии: они не принимают близко к сердцу происходящее на экране, не испытывают сильных эмоций и могут очень спокойно наслаждаться сюжетом, но и получить облегчение в финале.

ли вспыхивать локальные войны, появилось много боевиков. Сейчас технологии развиваются, и мордобой становится все более ярким, зрелищным. Кино прокачивает уровень жестокости. Публика становится более искушенной — так что надо снимать что-то изощренное. Даже фильмы 80–90-х годов сегодня кажутся наивными. А вот современные картины со спецэффектами, сотнями жертв и морем крови такие реалистичные, что хочется плакать. Эксперт полагает, что в ближайшем будущем станут чаще снимать кино о войне. И крови, убийств в кадре будет еще больше. — Обычно война показана жестоко, но нет страшной изнанки. В фильмах не сказано, что любая победа, любой бой — это, вообще-то, не очень красиво. Но мне кажется, мы выходим на новый уровень демонстрации насилия, потому что сейчас у нас есть документальные кадры. Мы видим в своих смартфонах те ужасы, которые творятся на фронте. Люди не просто к этому привыкают. Это становится нормой жизни.

ЗАМЕНИТЬ ОДИН СТРЕСС ДРУГИМ ПРОЩЕ, ЧЕМ РАССЛАБИТЬСЯ

именно маньяк расправлялся со своими жертвами, кажется, мягко говоря, очень странным. — Я недавно подписалась на канал с 500 000 подписчиков, — делится Ольга Джавад. — Судмедэксперт рассказывает о своей работе, выкладывает снимки из морга. Мне было любопытно. Не потому, что я какая-то маньячка. Просто мне это было нужно. Мы все очень много работаем, жи-

вем в постоянном стрессе и иногда хотим просто пощекотать себе нервы. Зачем нам это? Наш организм всегда заряжен. Если вы выпиваете по пять чашек кофе в день, как я, то наверняка всегда в тонусе. На работе на вас давят обязанности. Как жить в перерывах между такими рабочими днями? Расслабиться, послушать медитативную музыку, включить комедию? Зайдите в соцсети, посмотрите, о чем там пишут, что показывают. Про медитацию вы там не найдете ничего. Медитация наш мозг не цепляет. Моя вторая профессия — синхронный переводчик. Когда сижу и перевожу три дня подряд, мозгу нужна подпитка. Он заводится и требует еще больше работы. Ему начинает нравиться жить в этом дурдоме. Ему нужно все время обрабатывать какой-то отрицательный контент, потому что мы живем во время негатива. Мы буквально свихнемся, если будем постоянно погружать его из гармонии, спокойствия в рабочие, бытовые проблемы. Есть люди, которые живут в каких-нибудь островных государствах и не думают о войнах, кризисе, бедности, ипотеке. Попробуйте их на месяц отправить на работу в Москву. Вероятно, они сбегут намного раньше. — Однажды я по медицинским причинам три недели сидела дома, — продолжает Джавад. — Никуда не ходила. Потом все же встала на ноги, но могла передвигаться медленно, прихрамывая. Оказавшись в метро в час пик, я со стороны посмотрела на то, как люди быстро бегут. Увидела, как все мы выглядим, когда движемся в общем потоке. Это что-то невероятное и жуткое. И в этом безумном стрессовом мире, в постоянной гонке, к сожалению, единственным способом избавления от стресса становится еще один стресс. Но другой.

САМЫЕ СМЕРТОНОСНЫЕ

■ **Убить Билла (2003)**
В фильме «Убить Билла» Беатрикс Киддо, которую играет Ума Турман, лишила жизни 76 человек.



■ **Блэйд (1998)**
В фильме «Блэйд» о вампире получил человек-полувампир Блэйд уничтожил 77 кровососов, поскольку те когда-то отняли жизнь у его матери.



■ **Рэмбо IV (2007)**
Многие удивятся, но Джон Рэмбо, герой Сильвестра Сталлоне, никого не убил в первом фильме. У себя на родине Рэмбо действовал гуманно и старался только ранить преследователей. Зато в четвертом фильме он отыгрался, отправив на тот свет 87 бирманских военных.



■ **Коммандо (1985)**
Ни один из персонажей Арнольда Шварценеггера не был таким смертоносным, как полковник Джон Мэтрикс — отставной военный из фильма «Коммандо». На его счету 81 труп.



■ **Эквилибриум (2002)**
Главный герой «Эквилибриума» — агент тайной полиции в городе-государстве Либерия. До финальных титров его стараниями не дожили 118 человек.



■ **Пристрели их (2007)**
Герой фильма «Пристрели их» по имени Смит в общей сумме уложил в одиночку 141 человека. Режиссер фильма Майкл Дэвис назвал свой шедевр «балетом пуль».



«МегаФон» научил сеть LTE справляться с помехами

Компания «МегаФон» разработала уникальный алгоритм перераспределения трафика в сети LTE (4G) по диапазонам частот на базовых станциях.

Технология уже тестируется в столице. Она позволяет сохранить стабильный сигнал и скорость мобильного интернета в случае возникновения помех и перегрузок. Алгоритм обновляет сведения

о передаче данных на базовых станциях каждые 15 минут. Если на одном из LTE-диапазонов возникает помеха, трафик автоматически перенаправляется на «чистый» диапазон в той же сети. Как только проблема решается, трафик снова распределяется по всем диапазонам. Технология позволяет базовым станциям непрерывно поддерживать связь с устройствами пользователей даже во время устранения помех.



Новая технология позволила увеличить скорость интернета

— Разработка технологического решения дала нам возможность оперативно реагировать на влияние негативных факторов на сеть незаметно для пользователей. Мы смогли сократить число попадающих под помехи и перегрузки абонентов на 25 процентов, хотя алгоритм еще находится на стадии тестирования, — отметил директор по реализации проектов инфраструктуры компании в Московском регионе Андрей Абрамов.

Одновременно с тестированием алгоритма в Москве проходит программа рефарминга, то есть перевода предыдущих поколений сетей в LTE. Она позволила увеличить скорость интернета на 13 процентов, а объем трафика — на 7,4 процента. Программа в 2023 году охватывала 52 региона страны, а в прошлом году оператор расширил географию до 75 субъектов.

Михаил Петров nedelya@vm.ru

Чечня, Северная Осетия и Ингушетия становятся модными туристическими регионами и весной ждут новых гостей. Корреспондент «Вечерки», с детства знакомый с этими местами, постарался раскрыть особенности этих республик

ШАГ НАВСТРЕЧУ

Хаджимурат Плиев
h.pliev@vmdaily.ru



Ведущий новой рубрики Хаджимурат Плиев любит, чтобы все было по закону, но в метро его рюкзаки проверяют на входе и выходе. Настоящий ингуш, но думает на русском, а поступает, как велит неписанные национальные адаты.

После введения антироссийских санкций россияне обратили внимание на регионы Северного Кавказа в качестве географически близкой и доступной альтернативы для проведения отпуска. Безусловным лидером по привлечению туристов стал Дагестан. Каспийское море и песчаные пляжи, высокие живописные горы и неплохо развитый сервис. Кабардино-Балкария и Карачаево-Черкесия были и остаются интересными в первую очередь из-за горнолыжных курортов и главной своей точки притяжения — Эльбруса, самой высокой горы Европы. Однако помимо этих регионов на Северном Кавказе есть и другие, до сей поры обделенные вниманием туристов.



Небоскребы комплекса «Грозный-Сити» и мечеть «Сердце Чечни» имени Ахмата Кадырова

Чечня

Столица Чечни Грозный — сама по себе цель для туризма (а еще отсюда удобно отправиться в соседние Ингушетию или Осетию, гиды наперебой предлагают свои услуги). После известных событий город отстроен заново и удивляет небоскребами и красивейшими мечетями. А рынок! Оттуда не хочется уходить... А рестораны! А шашлыки? Здесь есть целая шашлычная улица — Южная. Так что будет преступлением не отведать национальных блюд и местного шашлыка. А потом — в горы! Горная цепь Главного Кавказского хребта проходит через несколько районов на юге Чечни, вам наверняка знакомы их названия: Шатойский, Шаройский, Итум-Калинский, Веденский, Урус-Мартановский и Ачхой-Мартановский. Главной природной достопримечательностью наравне с вершинами Кавказа считается озеро Кезенойам. Хотя лично для меня Терек важнее. В детстве, когда гостили у родственников в Старых Атагах, дядя повез меня купаться на эту реку. Тече-

ние было таким, что, если зазеваешься, тебя уносит. Так и произошло. Спасибо дяде, вовремя выхватил шуплого юношу из воды. Горные реки могут быть непредсказуемы в отличие от спокойного озера. — Кезенойам расположено на высоте 1870 метров. Оно привлекает туристов своей красотой и шикарными видами, — отмечают в Министерстве туризма Чечен-

В ГОРНОЙ ЧАСТИ УСТРАИВАЮТ ДЖИП-ТУРЫ И ПЕШИЕ ПОХОДЫ

ской Республики. — Можно покататься на лодке, водных трамвайчиках и сапах, прокатиться на зиплайне. Минувшим летом появилось новое развлечение — виндсерфинг. Для тех, кого отдых на воде не интересует, организованы прогулки на лошадях. Хотите экстрима? Можно покататься на квадроциклах. Недалеко от Кезенойама находится поселение

Хой, ему около двух тысяч лет. В горной части региона часто устраивают джип-туры и организуют пешие походы. Это интересно для туристов всех возрастных категорий. — У нас разработаны горные тропы с разметками, по которым можно безопасно передвигаться. Такие есть, например, на высокогорном курорте Ведучи. Один из гидов в Чечне предлагает такой богатый на впечатления маршрут:

достопримечательности Грозного (этнографический музей, Аллея Славы, мечеть «Сердце Чечни»), древнее поселение Хой и озеро Кезенойам, родовые башни, горные водопады, родина абрека Зелимхана — селение Харачой, Аргунское ущелье, краеведческий музей в селении Итум-Кали со средневековым замковым комплексом Пхакоч, Ушкалойские сторожевые башни, всесезонный курорт Ведучи, «город мертвых» Цой-Педэ с посещением древних горных поселений на границе с Грузией. Туристы смогут побывать и в Шаройском историко-ар-

хитектурном комплексе, состоящем из семи боевых и 26 жилых башен. Любителей оздоровительного туризма ждут в селении Серноводское, в санатории «Кавказский».

Северная Осетия

Руководитель Ассоциации работников туристической индустрии Республики Северная Осетия — Алания (АРТИ РСО — Алания) Тамила Таболова отмечает, что долгое время красоты региона были недооценены. — Когда начались эти недорogie предложения в Турцию, Египет и Таиланд, все стали ездить туда. А те, кто хотел поближе, выбирали Грузию: многие прилетали в Осетию, чтобы зимой поехать в высокогорный курорт Гудаури или в Тбилиси. И в полной мере не могли насладиться красивой архитектурой Владикавказа и его окрестностей. Теперь все изменилось, турпоток вырос на 100 процентов. Конечно, «помогли» санкции, но и самим пришлось постараться: даже восстанавливали и чистили от мусора горные ущелья. В горных районах мож-

но найти 11 арт-объектов, которые связаны с культурой и историей Северной Осетии. Но в некоторых местах хоть и красиво, но по большей части дороги были изъезжены джипами... Туристам предлагают проехать по маршруту «Три ущелья» (Кармадонское, Даргавское и Куртатинское), а по возвращении во Владикавказ посетить рестораны, ярмарки и музеи. — Планируем провести мероприятие под названием «Весь мир — мой храм» и проводить его ежегодно в августе. Это строки из стихотворения Коста Хетагурова, — говорит Таболова. — У нас красивая природа: Алагирское ущелье, Кахатой, национальный парк «Алания»... Туристам будет интересно. Есть джип-туры, когда можно подняться на вершины. В горах святые места: христианские церкви, памятники нашего традиционного осетинского верования, например, святилище Реком. Хотелось бы, чтобы туристы, посещая эти сакральные достопримечательности, были в курсе, что там надо одеваться соответственно, более закрыто.



Средневековые башни в Джейрахском районе Ингушетии. В центре — боевая, слева — полубоевая, справа — жилые

Ингушетия

Ингушетия делится на горную и равнинную. К горной относится живописный Джейрахский район. — Наш регион еще не сильно разрекламирован как туристический, — говорит организатор авторских туров Жанетта Гулиева. — Ингушетию туристы пока готовы рассматривать как один из пунктов двух-трехдневного вояжа по всему Северному Кавказу. И такое предложение у туроператоров есть. Горные вершины Ингушетии представляют собой идеальные маршруты для начинающих альпинистов.

— Цей-Лоам и Столовая гора подходят для людей, которые хотят попробовать себя в пешем туризме, но не знают, с чего начать. Им в помощь наши горные хребты, они достаточно пологие, — отметила Гулиева. Увидеть красоты региона можно во время конных прогулок, которые полезны как для детей, так и для взрослых. Помимо этого, у туристов есть возможность совершить квадروتуры (поездки на квадроциклах). — Регион не уступает своих позиций и становится в один ряд с популярными направлениями Кавказа. Сезонные летние программы из центра

страны с включением нашей республики действуют в том числе у двух крупных туроператоров, — сказала она. Ингушетия — родина башен. Такой слоган еще в 2023 году был зарегистрирован Роспатентом. Башенная ингушская архитектура объясняется необходимостью: будучи немногочисленным народом, ингуши уходили в горы и строили там жилые и боевые башни. На равнинную территорию в XIII веке вторгались войска Чингисхана, в XIV–XV веках свой поход на Кавказ совершил Хромой Тимур, а столетие спустя завоевать эти земли пробовал кабардинский князь Темрюк... Уникальность предложения — в природных красотах, башенных комплексах и оптимальном соотношении цены и качества. Семья туристов потратит немного, но познакомится с вайнахской кухней, «отвечает» свежайшего горного воздуха и получит эстетическое удовольствие, созерцая великолепные горные пейзажи. — Сегодня в регионе функционируют пять туроператоров, — сообщили нам в региональном ведомстве. При этом действуют около 35 маршрутов по горной Ингушетии.

— Они включают пешеходные и автомобильные, короткие и многочасовые, требующие специальной подготовки и подходящие для любого путешественника маршруты. Большой популярностью у туристов пользуются проходящие с апреля по октябрь пешие и автомобильные туры «В стране башен и легенд», рассчитанные от одного до восьми дней. Этот маршрут откроет всю палитру красок: величественные горы и широкие равнины, средневековые замки и башенные комплексы, каньоны и водопады, — объяснили в пресс-службе. Джейрахский район республики — это большая горная территория, основная туристическая зона. В границах музея-заповедника также находится все-сезонный туристско-рекреационный комплекс «Армхи», построенный на северном склоне Главного Кавказского хребта. В зимние месяцы «Армхи» — это горнолыжный курорт с трассами мирового уровня, освещением, канатной дорогой, системой искусственного снегообразования, учебным склоном. В остальное время — это идеальное место для активного отдыха, познавательного и экстремального туризма.

Сколько стоит

Услуга	Цена (руб.)
ЧЕЧНЯ	
Перелет Москва — Грозный — Москва, экономклассом при покупке за две недели, 1 человек	11 000
Двухместный номер в гостинице «Кезенойам», комфорт, 1 сутки	5850
СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ	
Перелет Москва — Беслан — Москва, экономклассом при покупке за две недели, 1 человек	10 500
Двухместный номер в гостинице «Владикавказ», стандарт-комфорт, 1 сутки	5700
ИНГУШЕТИЯ	
Перелет Сунжа — Москва — Сунжа, экономклассом при покупке за две недели, 1 человек	11 300
Двухместный номер в гостинице Artis Plaza (Магас), стандарт, 1 сутки	6100
Некоторые расценки	
Зиплайн через озеро Кезенойам, 1 человек	1500
Консультации терапевта, кардиолога, пульмонолога, физиотерапевта в санатории «Армхи»	1200
Консультация остеопата в санатории «Армхи»	3000
Минеральная парауглекислая ванна и гидромассаж «Армхи»	1000
Фитосауна «Кедровая бочка»	1500

НЕ СЛУШАЙТЕ ТЕХ, КТО ГОВОРИТ, ЧТО ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА ЭТО НАВСЕГДА! С НИМИ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ!

Бытует мнение, что если у человека болят суставы или позвоночник, то это уже до конца жизни. Но это ложь! От болезней опорно-двигательного аппарата можно избавиться. Достаточно устранить их причину.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА?

В изменении свойств межсуставной жидкости. Ученые считают, что у многих людей, вследствие нарушения обмена веществ, скапливается молочная кислота в организме, закисляющая его. Для выравнивания кислотно-щелочного баланса тело берет из межсуставной жидкости кальций. Без этого минерала она теряет вязкость и не может нормально «смазывать» суставы и позвонки, что приводит к их «заклиниванию».

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВЕРНУТЬ ВЯЗКОСТЬ МЕЖСУСТАВНОЙ ЖИДКОСТИ?

Натуральный гель «Одано́л». Он содержит арахисовое масло, в котором находится кальций в специальной, легкоусвояемой форме. При нанесении на больное место он способствует нормализации вязкости межсуставной жидкости в этой области, прекращению разрушения позвонка или сустава, исчезновению болевых ощущений и началу процесса восстановления. Также в состав геля входят экстракты гарпагофитума и кайенского перца. Гарпагофитум содействует снятию воспаления и отеков, возвращению подвижности суставам. А экстракт кайенского перца содержит капсаицин, который обладает обезболивающим эффектом и стимулирует кровообращение в позвонках и суста-



вах. Это способствует повышению притока питательных веществ к ним, увеличению количества межсуставной смазки и ускорению процессов самовосстановления. «Одано́л» это по-настоящему уникальное и сильное средство! Он про возможность свободно двигаться и жить без дискомфорта — быть полноценным человеком, живущим в гармонии с природой и собой! Люди у которых здоровые суставы и позвоночник могут без усталы играть с внуками, заниматься хозяйством, ходить куда им нужно, без ограничений видеться со своими родными и близкими. Разве не это настоящее счастье?

КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 30 марта 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.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК! «ОДАНОЛ»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону : 8-800-302-30-30

2. НАЗОВИТЕ промокод акции 9422

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «ОДАНОЛ»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует до 30 марта 2025 г. ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

История с Мексиканским заливом, который в одночасье превратился в залив Америки, дает повод пофантазировать нам и о других переименованиях, зачастую обоснованных



Сергей Лесков
nedelya@vm.ru

Трампа переименовал Мексиканский залив в Американский. Географы всего мира в панике. А ну как Гренландию, если отождествит, тоже переименует? Потом еще Панама с ее каналом на очереди. Поскольку президент США заказывает в политике музыку, мода на перелицовку географии может охватить весь Запад. При всей эпатажности проблема совсем не шутливая. Размышляя об исторических судьбах России, Николай Гоголь писал: «Прежде всего, нужно бросить взгляд на географическое положение страны, что непременно предшествует всему, ибо от вида земли зависит и образ жизни, и характер народа. Многие в истории решает география». Великий писатель — точный индикатор эпохи. Географические названия характеризуют суверенность мышления. В угоду каким политическим веяниям еще недавно мы вдруг стали поинимать называть столицу Эстонии Таллин? Отказ от традиций — признак сла-



Ялта.
И. Айвазовский.
1899

Вернуть на карту Русское море

бости. В эпоху могущества Российской империи мы называли Лондон, Париж, Рим на русский обычай, но не так, как говорят местные жители. И не появлялось желания подстроиться под чужой закон. Самые сложные отношения у России сегодня со странами Прибалтики. Пако-стей всевозможных что собак нерезанных. Самое время спросить, почему мы называем море, к которому выходят девять стран, Балтийским. В Швеции, Дании, Германии, Финляндии море именуют Восточным. В Эстонии — Западным. Балтий-

ское море — название, которое пришло в Россию из Речи Посполитой, то есть Польши. Но ведь единообразия нет даже в странах, которые связаны одиозными подводными кабелями по дну этого самого моря.

НА ГЛОБУС ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАНЕСЕНЫ ПРАВИЛЬНЫЕ НАЗВАНИЯ

Как называли этот водоем на Руси? Волыньское море — дольше всего название держалось в Новгороде, что видно по челобитным Петру I. Но с XIV века во Владимире и Москве писали о Варяжском море, что подтверж-

дает «Житие Александра Невского» XV века. Иван III и его внук Иван Грозный вели войны за выход к Варяжскому морю.

В Польше, Литве и Латвии меняют на свой лад древние названия городов, пере-

жит инициативу, ведь даже во времена Богдана Хмельницкого и Тараса Бульбы казаки называли себя русскими людьми.

Особая статья — Баренцево море, где единственным крупным портом является русский Мурманск. До середины XIX века это море на всех картах именовалось Русским. И вдруг немецкие картографы назвали море именем Виллема Баренца, голландского морехода, который искал путь в Азию и погиб от цинги на Новой Земле в конце XVI века. Достойный человек, но Северный морской путь прокладывали исключительно русские первопроходцы. Почему же мы тогда согласились? Может быть, Крымская война забрала все силы. Ведь в начале XX века собирались переименовать Землю Франца-Иосифа в Землю Романовых, но вмешалась революция. Но именно русские люди освоили суровую Арктику и на Новой Земле обустроились. И легендарную «Кузькину мать» (АН602 — термоядерная бомба. — «ВМ»), кстати, там испытали. Виллем Баренц не стал бы возражать — Русское море. География — это больше, чем школьный предмет. Но на ЕГЭ география при всей ее важности является пред-

метом по выбору. За последние годы количество выпускников, которые выбирают географию в качестве добровольного экзамена, снизилось с 22 тысяч до 12 тысяч.

Недавно в России был проведен географический диктант. Итоги подвел президент Русского географического общества Сергей Шойгу: «Географию у нас знают примерно на три с минусом. Мы себя утешаем, на самом деле — ниже минуса. С двумя или тремя минусами». У Сент-Экзюпери первым человеком, которого встретил Маленький принц на Земле, был географ, мечтавший о путешествиях. Любовь к географии зарождается в детстве. Все мальчишки обожают вертеть земные глобусы. А в кабинетах важных начальников на видном месте часто красуется большой глобус. Но на глобус должны быть нанесены правильные названия.

театральная афиша

Творческое объединение Владимира Вексельмана

Мемориальный музей А. Н. Скрябина. Концертный зал.

Б. Николапесковский пер., 11.
© (915) 168-07-14.

31/I веч. Цикл «Антология мировой оперы». Концерт № 4 «Оперы русских композиторов». Артисты оперной труппы Творческого объединения Владимира Вексельмана. Специальный гость — Денис Седов (бас), приглашенный солист оперных театров:

Ла Скала, Гранд-опера, Метрополитен-опера, Ковент-Гарден.

Российский национальный музей музыки. Прокофьевский (органный) зал.

Ул. Фадеева, 4. © (495) 605-65-15,
(915) 168-07-14.

16/II в 16 ч. Концерт в рамках выставки «Царь сказки», посвященной юбилею Н. А. Римского-Корсакова. В программе концерта № 1 романсы Римского-Корсакова. Артисты оперной труппы Творческого объединения Владимира Вексельмана.

КОГДА ВЕРСТАЛСЯ НОМЕР

Пришло известие, что глава Департамента эффективности правительства США Илон Маск предлагает переименовать пролив Ла-Манш (между Францией и Великобританией) в честь президента США Джорджа Вашингтона.



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 **УГОЛЬ** [S] *16+*
1993 год. Шахту в Углегорске делят главный инвестор Макаров, «красный директор» Зуев и местный мэр. День шахтера — последний счастливый день в жизни почетного горняка Петра Журавлева, его жены и детей — Полины, Томи и сына Федора, который пошел по стопам отца. Став свидетельницей кровавой разборки, учившейся Макаровым, Полина не посвящает в эту тайну даже своего парня Гену...
22.55 Большая игра *16+*
00.00 Время героев *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 Вести. Местное время
12.00 60 минут *12+*
14.00 Вести
14.30 **КУЛАГИНЫ** *16+*
16.30 Вести
17.00 Малахов *16+*
18.00 60 минут *12+*
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 **СКЛИФОВСКИЙ** *12+*
Семья Брагина в заложниках. Марину Нарочинскую с детьми и Галину Федоровну бандиты держат под прицелом в собственной квартире. Они требуют, чтобы Брагин во время операции ввел смертельную инъекцию бизнесмену Радимину. Жена одного из нападавших смертельно больна, поэтому он должен выполнить условия заказчика преступления или потеряет последний шанс спасти ее. Тем временем Брагину тоже предстоит невозможный выбор — он станет убийцей или потеряет семью...
23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым *12+*
02.10, 03.30 **КУЛАГИНЫ** *16+*
03.00 Вести

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
08.10 Смех, дрожь и видео *16+*
08.45 **ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЛОВЦЫ ДУШ** *12+*
10.45 Петровка, 38 *16+*
10.55 Городское собрание *12+*
11.30 События
11.50 **ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ. ЭРА СТРЕЛЬЦА** *12+*
13.45, 04.55 Мой герой. Виталий Окоороков *12+*
14.30 События
14.50 Город новостей
В программе — информация, касающаяся разных сторон жизни мегаполиса — экономики, городского хозяйства, социальной сферы, культурной жизни, спорта, погоды...
15.05 **СИНИЧКА-3** *16+*
17.00 Школьница в ЗАГСе *16+*
17.50 События
18.15 **МЕТОД УБОРЩИЦЫ** *12+*
22.00 События
22.35 На грани мира *16+*
23.05 Знак качества *16+*
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38 *16+*
00.45 Следствие ведет КГБ *16+*
01.25 Простить измену *16+*
02.05 Дорогие товарищи. Заговор против Хрущева *16+*
02.45 **СИНИЧКА-3** *16+*
04.15 Короли эпизода. Евгений Шutow *16+*
05.30 Большое кино. Доживем до понедельника *16+*

РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.30 Пешком... Москва речная
07.05 Легенды мирового кино
07.35 Черные дыры. Белые пятна
08.15 Невский ковчег
08.40, 01.10 **ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА** (Экран, 1987)
10.00 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.10, 23.55 XX век. Органное многоголосье. 1970
11.45, 00.30 Гохран. Обретение утраченного
12.30 Новости культуры
12.45 Новости. Подробно. АРТ
13.00 Линия жизни
13.55 **ОДНАЖДЫ ЛЕТОМ** (СССР, 1936)
15.15 Первые в мире
15.25 Агора
16.30 Новости культуры
16.45 Передвижники. Николай Ярошенко
17.15 Мастера фортепианного искусства. Дмитрий Маслеев. Сольный концерт
18.05 02.30 Роман в камне. Володарск. Терем Бугрова
18.35 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский
19.30 Новости культуры
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Кто мы?
21.00 Хранители жизни. Александр Ольденбургский
21.40 Сати. Нескучная классика...
22.25 **12 СТУЛЬЕВ** (Экран, 1976)
23.40 Новости культуры

НТВ НТВ

04.50 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** [S] *16+*
06.30 Утро. Самое лучшее *16+*
08.00 Сегодня
08.25 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** [S] *16+*
10.00 Сегодня
10.35 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** [S] *16+*
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.20 Сегодня в Москве
16.45 За гранью *16+*
17.50 ДНК *16+*
19.00 Сегодня
20.00 **ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ** [S] *16+*
В Вологодской области в 2021 году пропал юноша Юра Кретов, отдыхавший с друзьями на озере. Тело так и не было обнаружено. Его тетя, устав от безрезультатных поисков, обращается прямо в СК РФ к генералу Харитонову. Генерал дает задание Рубайло срочно отправить в Вологду следственную бригаду. Туда направляют Брагина, проверка в отношении него закончена...
22.15, 00.00 **ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА** [S] *16+*
23.35 Сегодня в Москве
00.55 **ПОРТ** [S] *16+*
04.20 **АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР** *16+*

ДОВЕРИЕ

06.00 Мой район *12+*
08.05 **ПОРТ** *16+*
09.40 Раскрывая тайны звезд *12+*
10.30 Мой район. Новости *16+*
10.40 **КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ** (СССР, 1984) *12+*
14.15 **ЕГО ЗВАЛИ РОБЕРТ** (СССР, 1967) *12+*
16.10 Мой район. Новости *16+*
16.20 **БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ** (СССР, 1954) *12+*
18.10 **КОЛЛЕГИ** (СССР, 1962) *12+*
20.00 **ТАЙНА ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ** (СССР, 1983) *12+*

21.35 **РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ** (СССР, 1986) *12+*
23.10 Мой район. Новости *16+*
23.20 **УХОДЯ — УХОДИ** (СССР, 1978) *12+*
00.50 **ПОРТ** *16+*
02.20 Мой район. Новости *16+*
02.30 Мой район. Город без окраин *12+*
03.00 Мой район. Моя Москва *12+*
03.10 Мой район. Энциклопедия. Хрущевки *12+*
03.35 Мой район. Новости *16+*
03.45 Мой район. Энциклопедия. Под Москвой *12+*
04.10 Мой район *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
18.30 Информационный канал *16+*
19.50 Пусть говорят *16+*
21.00 Время
22.00 **УГОЛЬ** [S] *16+*
Петр Журавлев становится инвалидом, его сын Федор погиб. Принес в дом Журавлевых компенсацию, Макаров кладет на Полину глаз. Иван — отец новорожденного сына Томи — проигрывает в карты бандам и наводит их на Журавлевых, которые получили большие деньги за аварию. Гена делает Полине предложение. Спасаясь от бандитов, Томи приходится бежать, оставив сына на сестру...
23.00 Большая игра *16+*
00.00 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 Вести. Местное время
12.00 60 минут *12+*
14.00 Вести
14.30 **КУЛАГИНЫ** *16+*
16.30 Вести
17.00 Малахов *16+*
18.00 60 минут *12+*
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 **СКЛИФОВСКИЙ** *12+*
Кривецкому неожиданно становится плохо. С пересаженным сердцем возникают проблемы. Павлова не отходит от него. Чтобы поднять настроение пожилым пациентам, Хромов договаривается с Димой, чтобы его девушка Вика устроила скрипичный концерт в отделении. У Нарочинской и Шейнмана сложный случай. Проводить операцию пациенту крайне рискованно. Их мнения разделяются, Нарочинская решает посоветоваться с Брагиным и оставить окончательное решение за ним...
23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым *12+*
02.10, 03.30 **КУЛАГИНЫ** *16+*
03.00 Вести

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
08.15 Доктор И... *16+*
08.40 **ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ТАКСИ ЗЕЛЕНый ОГОНЕК** *12+*
10.35 Актерские драмы *16+*
11.30 События
11.50 **ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ. СМЕРТЬ ПО СЦЕНАРИЮ** *12+*
13.45, 04.55 Мой герой *12+*
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05, 02.50 **СИНИЧКА-3** *16+*
17.00 Выбираю папу! *16+*
17.50 События
18.15 **МЕТОД УБОРЩИЦЫ-2** *12+*
22.00 События
22.35 Закон и порядок *16+*
23.10 Любовь и кровь *16+*
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38 *16+*
00.45 90-е. Знаменитые клипы *16+*
01.30 Прощание. Светлана Светличная *16+*

02.10 Мифы о еде. Молоко *16+*
04.20 Актерские драмы *16+*
05.30 Большое кино *16+*

РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.30 Пешком... Москва деревянная
07.05 Легенды мирового кино
07.35 Башня. Обитель Сивиллы
08.15 Роман в камне
08.40, 00.50 **ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА** (Экран, 1987)
10.00 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.10, 23.50 XX век. Пять встреч на арене. 1979
12.15 Забытое ремесло. Киномеханик
12.30 Новости культуры
12.45 Новости. Подробно. Книжки
13.00 Игра в бисер
13.45 **12 СТУЛЬЕВ** (Экран, 1976)
14.55 85 лет со дня рождения Юрия Векслера
15.45 Сати. Нескучная классика...
16.30 Новости культуры
16.45 Коллекция. Музей текстиля (Италия)
17.20 Мастера фортепианного искусства
18.00 Первые в мире
18.20 Башня. Обитель Сивиллы
19.00 Рассекреченная история. Переработка отходов в СССР
19.30 Новости культуры
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Кто мы?
21.00 Искусственный отбор
21.40 Белая студия
22.25 **12 СТУЛЬЕВ** (Экран, 1976)
23.35 Новости культуры
02.05 Башня. Обитель Сивиллы

НТВ НТВ

04.50 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** [S] *16+*
06.30 Утро. Самое лучшее *16+*
08.00 Сегодня
08.25 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** [S] *16+*
10.00 Сегодня
10.35 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ** [S] *16+*
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.20 Сегодня в Москве
16.45 За гранью *16+*
17.50 ДНК *16+*
19.00 Сегодня
20.00 **ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ** [S] *16+*
В Красноярске погибает банкир Леонид Курамов. СК РФ возбуждает дело и отправляет в Красноярск Брагина. В это время киллер в Петербурге убивает мать крупного криминального авторитета Муштакова, а после этого в бассейне от удара током умирает нефтяной магнат Петр Рузов. Шибанов выясняет, что питерский киллер может быть причастен и к убийству Рузова...
22.15, 00.00 **ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА** [S] *16+*
23.35 Сегодня в Москве
00.55 **ПОРТ** [S] *16+*
04.20 **АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР** *16+*

ДОВЕРИЕ

06.05 Мой район. Энциклопедия. Столица *12+*
06.30 Тайны кино *12+*
07.15 Мой район. Новости *16+*
07.25 Мой район. Город без окраин *12+*
07.55 Мой район. Моя Москва *12+*
08.05 **ПОРТ** *16+*
09.45 Раскрывая тайны звезд *12+*
10.30 Мой район. Новости *16+*
10.40 **ПОКУШЕНИЕ НА ГОЗЛРО** (СССР, 1976) *16+*
14.35 **ТАЙНА ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ** (СССР, 1983) *12+*
16.40 Мой район. Новости *16+*
16.50 **УХОДЯ — УХОДИ** (СССР, 1978) *12+*
18.20 **ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ** (СССР, 1960) *12+*
20.00 **ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ** (СССР, 1971) *12+*
21.35 **НЕПОДСУДЕН** (СССР, 1969) *12+*
23.05 Мой район. Новости *16+*
23.15 **ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК** (СССР, 1956) *12+*
00.50 **ПОРТ** *16+*
02.30 Мой район. Новости *16+*
02.40 Мой район. Город без окраин *12+*
03.05 Мой район. Моя Москва *12+*
03.15 Мой район. Энциклопедия. Холодильник Зил *12+*
03.40 Мой район. Новости *16+*
03.50 Мой район. Энциклопедия. Москва: главный экспонат *12+*
04.20 Мой район. Город без окраин *12+*
04.45 Мой район *12+*

СРЕДА 5 ФЕВРАЛЯ							
1	1 КАНАЛ	РОССИЯ 1	РОССИЯ 1	ТВ ЦЕНТР	КУЛЬТУРА	НТВ	ДОВЕРИЕ
05.00	Доброе утро	05.00	Утро России	06.00	Пешком... Москва студийная	04.50	МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ [S] 16+
09.00, 12.00, 15.00	Новости с субтитрами	09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00	Вести	08.15	Доктор И... 16+	06.30	Утро. Самое лучшее 16+
09.20	Модный приговор 0+	09.30	Местное время	08.40	ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН 12+	08.00	Сегодня
10.10	Жить здорово! 16+	09.55	О самом главном 12+	10.35	Актерские драмы. По законам детектива 16+	08.25	МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ [S] 16+
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30	Информационный канал 16+	11.30, 21.10	Вести. Местное время	11.30	События	10.00	Сегодня
13.30	АнтиФейк 16+	12.00, 18.00	60 минут 12+	11.50	ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ. ЧЕРНАЯ КОШКА В ТЕМНОЙ КОМНАТЕ 12+	10.35	МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ [S] 16+
15.15	Давай поженимся! [S] 16+	14.30, 02.10, 03.30	КУЛАГИНЫ 16+ В общежитии консерватории обнаружены без сознания дирижер Наумов и виолончелистка Погодина, состоящие в любовной связи. Дирижер умирает, а виолончелистку удается спасти, но она впадает в кому. По сообщению в соцсетях становится очевидно, что пара добровольно свела счеты с жизнью. Однако через несколько месяцев Погодина приходит в себя и заявляет, что у них не было намерения покончить жизнь самоубийством... Жену дирижера Наумова находят мертвой. Тщательное изучение обстоятельств консерватории использовали «втемную» в качестве курьеров для контрабанды драгоценных камней...	13.45	Мой герой. Михаил Тройник 12+	13.00	Сегодня
16.05	Мужское / Женское 16+	17.00	Малахов 16+	14.30	События	13.25	Чрезвычайное происшествие
18.00	Вечерние новости с субтитрами	21.30	СКЛИФОВСКИЙ 12+	14.50	Город новостей	14.00	Место встречи
19.50	Пусть говорят 16+	23.30	Вечер с Владимиром Соловьевым 12+	15.05	СИНИЧКА-4 16+	16.00	Сегодня
21.00	Время			17.00	Одинокая звездная мама 16+	16.20	Сегодня в Москве
22.00	УГОЛЬ [S] 16+ Макаров отмежевывается от бандитов, третировавших семью Полины — и отпускает ее. Связавшись с криминалом в надежде заработать, Тома попадает в тюрьму. Петр Журавлев отдает свою компенсацию Ивану, чтобы отвязаться от бандитов, но Иван проигрывает их. Победив в областном турнире, Гена ждет Полину в Ростове, чтобы начать новую жизнь. В обмен на взаимность Макаров предлагает Полине вылечить за границей ее отца...			17.50	События	16.45	За гранью 16+
23.00	Большая игра 16+			18.15	МЕТОД УБОРЩИЦЫ-3 12+	17.50	ДНК 16+
00.00	К 65-летию Игоря Матвиенко. Круто ты попал... 16+			22.00	События	19.00	Сегодня
01.00, 03.05	Подкаст.Лаб 16+			22.35	Хватит слухов! 16+	20.00	ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ [S] 16+
03.00	Новости			23.10	Хроники московского быта. Женщина в тюрьме 12+	22.15	ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА [S] 16+
				00.00	События. 25-й час	23.35	Сегодня в Москве
				00.30	Петровка, 38 16+	00.00	ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА [S] 16+
				00.45	Дорогие товарищи. Миллионы из-за кулис 16+	00.55	ПОРТ [S] 16+
				01.25	Знак качества 16+	04.20	АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР 16+ Кирилл Шумилов просит сотрудников АСК найти жену Веру: она разыскивала свою пропавшую собаку и сама бесследно исчезла. Теперь у Шумилова требуют выкуп в миллион рублей. Установили, что перед исчезновением неизвестный отправил Вере СМС с указанием местонахождения собаки...

ЧЕТВЕРГ 6 ФЕВРАЛЯ							
1	1 КАНАЛ	РОССИЯ 1	РОССИЯ 1	ТВ ЦЕНТР	КУЛЬТУРА	НТВ	ДОВЕРИЕ
05.00	Доброе утро	05.00	Утро России	06.00	Пешком...	04.50	МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ [S] 16+
09.00, 12.00, 15.00	Новости с субтитрами	09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00	Вести	08.15	Доктор И... 16+	06.30	Утро. Самое лучшее 16+
09.20	Модный приговор 0+	09.30	Местное время	08.40	ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН 12+	08.00	Сегодня
10.10	Жить здорово! 16+	09.55	О самом главном 12+	10.35	Актерские драмы. Вредные родители 16+	08.25	МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ [S] 16+
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30	Информационный канал 16+	11.30, 21.10	Вести. Местное время	11.30	События	10.00	Сегодня
13.30	АнтиФейк 16+	12.00, 18.00	60 минут 12+	11.50	ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ. НИЧЕГО ЛИЧНОГО 16+	10.35	МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ [S] 16+
15.15	Давай поженимся! [S] 16+	14.30, 02.10, 03.30	КУЛАГИНЫ 16+ После победы в боях без правил Гене грозит срок, и Полина отказывается от него в обмен на помощь Макарова, который беретя ситуацию... Спустя 20 лет Полина — жена Макарова. Вася, сын Тома — наследник его империи. Накануне выборов Макаров хочет закрыть шахту, которая «дышит на ладан», но мэр Пашков убеждает его подождать. В тот же день в Углегорск в одном поезде возвращаются «родной сын» Полины и Макарова — Дима, проводница Тома и Гена — ныне инспектор, который должен оценить безопасность макаровской шахты...	13.45	Мой герой. Михаил Муромов 12+	13.00	Сегодня
16.05	Мужское / Женское 16+	17.00	Малахов 16+	14.30	События	13.25	Чрезвычайное происшествие
18.00	Вечерние новости с субтитрами	21.30	СКЛИФОВСКИЙ 12+ У Кривицкого внезапно случается приступ, он впадает в кому. Павлова решает позвонить его детям. Сын Кривицкого находится далеко в джунглях, но приезжает его дочь Маша. У Пастухова и Полины необычная пациентка. Девочка утверждает, что женщины и мужчина, которые привезли ее в больницу, — не родители, а похитители, и поэтому она выпрыгнула из машины на полном ходу... Анестезиолог Дима пропал. Эльчин и Вина отправляются на его поиски. Нине предстоит провести экскурсию по отделению студентам первого курса, будущим медикам. Среди них Нина замечает Машу, дочку Владимира. Волошин по просьбе Полонского встречается с шантажистом, но все идет не по плану...	14.50	Город новостей	14.00	Место встречи
19.50	Пусть говорят 16+			15.05	СИНИЧКА-4 16+	16.00	Сегодня в Москве
21.00	Время			17.00	Вредные браки. На те же грабли 16+	16.45	За гранью 16+
22.00	УГОЛЬ [S] 16+ После победы в боях без правил Гене грозит срок, и Полина отказывается от него в обмен на помощь Макарова, который беретя ситуацию... Спустя 20 лет Полина — жена Макарова. Вася, сын Тома — наследник его империи. Накануне выборов Макаров хочет закрыть шахту, которая «дышит на ладан», но мэр Пашков убеждает его подождать. В тот же день в Углегорск в одном поезде возвращаются «родной сын» Полины и Макарова — Дима, проводница Тома и Гена — ныне инспектор, который должен оценить безопасность макаровской шахты...			17.50	События	17.50	ДНК 16+
23.00	Большая игра 16+			18.10	МЕТОД УБОРЩИЦЫ-4 12+	19.00	Сегодня
00.10, 03.05	Подкаст.Лаб 16+			22.00	События	20.00	ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ [S] 16+
03.00	Новости			22.35	10 самых... Подруги-разлучницы 16+	22.15	ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА [S] 16+
				23.10	Легенды эстрады. Пережить 90-е 16+	23.35	Сегодня в Москве
				00.00	События. 25-й час	00.00	ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА [S] 16+
				00.30	Петровка, 38 16+	00.55	Поздняков 16+
				00.45	Охота на маньяка. Дело о лисьей шубе 16+	01.10	Мы и наука. Наука и мы 12+
				01.25	90-е. Путаны и тараканы 16+	02.05	НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ! 1919 (Россия — Азербайджан, 2013) 12+
				02.05	Дорогие товарищи. Дело Елисеевского гастронома 16+		
				02.50	СИНИЧКА-4 16+		
				04.20	Актерские драмы. Вредные родители 16+		
				05.00	Мой герой. Михаил Муромов 12+		
				05.30	Большое кино. Экипаж 16+		



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, 17.00 Информационный канал 16+
13.30 АнтиФейк 16+
15.15 Давай поженимся! [S] 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.40 Человек и закон с Алексеем Пимановым 16+
19.45 Поле чудес [S] 16+
21.00 Время
21.45 Голос. Новый сезон [S] 12+
23.30 **ПЕРВЫЙ НОМЕР** [S] 18+
Костя создает телеграм-канал и, не стеснясь в выражениях, едко отвечает на нападки Дроздовой. Тем временем журналистка Вика Генис получает задание взять интервью у Константина и тоже едет к нему прямо в квартиру. Костя соблазняет Виду, но в этот момент их застают Маша и лучший друг Кости — Дима, который тайно изменяет жене с журналисткой Викой. На следующий день Иноземцев трезвеет и оценивает масштаб бедствия...
00.55 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 Вести. Местное время
12.00 60 минут 12+
14.00 Вести
14.30 **КУЛАГИНЫ** 16+
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир 16+
18.00 60 минут 12+
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 Один в один 12+
00.30 Истории Большой Страны 12+
01.30 **ПУСТЬ ГОВОРЯТ** (Россия, 2011) 16+
Режиссер: Сергей Алешечкин
В ролях: Марина Коняшкина, Екатерина Копанова, Кирилл Жандаров и др.
Галка и Света по распределению приезжают работать в райцентр. Красавица Галка сразу оказывается в центре внимания мужчин: в нее влюбился и бульдозерист Петр, и завидный жених Мишка, только что вернувшийся с Севера. Завистливая Светлана не может простить подруге такого успеха, ведь она тоже тайно влюблена в Мишку...

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
08.15 **ДОМОХОЗЯИН** 12+
11.30 События
11.50 **ДОМОХОЗЯИН** 12+
12.35 **УЛЫБКА ЛИСА** 12+
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 **УЛЫБКА ЛИСА** 12+

16.55 Актерские драмы. Треугольники страсти 16+
17.50 События
18.05 **ВЫСОКО НАД СТРАХОМ** (Россия, 2019) 12+
19.55 **ХАМЕЛЕОН** 12+
22.00 В центре событий с Анной Прохоровой
23.05 Хорошие песни 12+
00.30 **Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ** (СССР, 1990) 16+
02.00 Петровка, 38 16+
02.15 **ОБЪЯВЛЕН МЕРТВЫМ** 12+
05.15 Дорогие товарищи. Заговор против Хрущева 16+
05.55 Николай Черкасов. Последний Дон Кихот 16+

РОССИЯ 7x КУЛЬТУРА

06.30 Пешком... Москва Жиларди
07.05 Легенды мирового кино. Юрий Яковлев
07.35, 18.20, 02.10 Башня. Под знаком Веры
08.15 Роман в камне. Вологда
08.45 **ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА** (Экран, 1987)
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.45 Новости культуры
10.20 **ЮБИЛЕЙ** (Мосфильм, 1944)
11.00, 00.00 XX век. Мастера искусств. Людмила Чурсина
12.00 Открытая книга. Мария Свешникова
12.45 Первые в мире
13.00 Власть факта. Бразилия: от империи к республике
13.45 **12 СТУЛЬЕВ** (Экран, 1976)
15.05 Острова. Иван Иванов-Вано
15.45 Энигма. Полад Бюльбюль-оглы
16.45 Письма из провинции. Владикавказ
17.15 Мастера фортепианного искусства
19.00 Рассекреченная история. Валютная Березка
19.45 Искатели. Охотники за дольменами
20.35 Линия жизни. Елена Вальбе
21.30 **ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ** (СССР, 1986)
22.55 2 Верник 2. Игорь Золотовицкий
01.00 **ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА** (Экран, 1987)

НТВ

04.55 **МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЧ** [S] 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00 Сегодня
08.25 **МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЧ** [S] 16+
10.00 Сегодня
10.35 **МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЧ** [S] 16+
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.20 Сегодня в Москве
16.45 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
19.00 Сегодня
20.00 **ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ** [S] 16+

22.15 **ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА** [S] 16+
00.20 Своя правда 16+
02.10 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
02.40 Инфошит 16+
03.25 Квартирный вопрос 0+
04.20 Агентство скрытых камер 16+

ДОВЕРИЕ

06.00, 06.20, 06.50 Мой район. Энциклопедия 12+
07.00, 12.20 Тайны кино 12+
07.45, 10.35, 16.20, 22.35, 01.55
03.10 Мой район. Новости 16+
07.55 Мой район. Город без окраин 12+
08.20 Мой район. Моя Москва 12+
08.30 **ТАМОЖНЯ** (СССР, 1982) 12+
09.50, 16.30 Раскрывая тайны звезд 12+
10.45 **СВОЙ** (СССР, 1969) 12+
13.05 **ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА** (СССР, 1978) 12+
14.40 **ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД** (СССР, 1982) 12+
17.20 **ЛЮБОВЬ НЕМОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА** (СССР, 1990) 16+
18.40 **У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...** (СССР, 1958) 12+
20.00 **УБИТЬ ШАКАЛА** (СССР, 1991) 16+
21.15 **ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ** (СССР, 1985) 12+
22.45 **СПЯЩИЙ ЛЕВ** (СССР, 1965) 12+
00.00 **РОЗОВАЯ ПАНТЕРА** (США, 1963) 16+
02.05, 03.45 Мой район. Город без окраин 12+
02.30, 04.10 Мой район. Моя Москва 12+
02.40, 03.20, 04.20, 05.05, 05.35 Мой район. Энциклопедия 12+

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

СКАНВОРД

Подготовил Олег Васильев

ПРАВОСЛАВНЫЙ ДЫМАРЬ	МАНИПУЛЯТОР АКЦИЯМИ	КАЗАХСТАНСКИЙ КОСМОДРОМ	ТКАНЬ НА ПАЛЬТО
КОГО ИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ КАПИТАНОВ ЕГО ДЕТИ РАЗЫСКИВАЛИ?	АРИФМЕТИЧЕСКОЕ ...	БУЯН ИЗ СКАЗКИ ПРО ЦАРЯ САЛТАНА	НЫНЕШНИЙ ЦАРИЦЫН
КУЗНЕЧНЫЙ ОЧАГ	УВЕРТЮРА ДНЯ	МОНГОЛЬСКАЯ ВАЛЮТА	
КАКОЙ ЦВЕТOK ВОЗНИК ИЗ СЛЕЗ ДЕВЫ МАРИИ, ПЛАКАВШЕЙ НА НЕБЕСАХ?	УПАКОВОЧНЫЕ ЯЩИКИ	ТОВАР ФЕРМЕРА	ГЕНИЙ КИНОКОМЕДИЙ
ГОНГ В ОРКЕСТРОВОЙ ЯМЕ	КОМПОЗИТОР ... МИНКОВ	РАСШИРЕННЫЙ ДУЭТ	ГИМАЛАЙСКИЙ СНЕГОВИК
СПАЛЬНЫЙ ... В САНАТОРИИ	ВОДА ИЗ ПРОГНОЗА ПОГОДЫ	«ПРОЗВИЩЕ» ДИНОЗАВРА	ПРЕДМЕТ ДОКЛАДА
«БОЖЕСТВЕННЫЙ ЗАГС»	«... ПИЩИ УЗНАЮТ, КОГДА ОНА ВО РТУ» (ЯПОНСКАЯ ПОСЛОВИЦА)	МЕДИЦИНСКАЯ СМАЗКА	СМОТРИТЕ ФОТО
КОНСУЛЬТАНТ ИЗ ДИПЛОМАТОВ	ЦВЕТOK ПЕРЕД РОЖДЕНИЕМ	«БОМ-БОМ-БОМ»	
ДОМАШНИЙ ТРЮМ	ВЫСОКОРОДНАЯ АНГЛИЧАНКА	СЛАДКАЯ ИСТОМА	
«КОВБОЙСКАЯ МУЗЫКА»	ПЬЕДЕСТАЛ ГОЛОВЫ	ХОЗЯИН ФИТНЕСА	
«ВСЯК НА СВОЙ ... МЕРИТ»	ВЕЧЕР ТАНЦЕВ	ПАТРИСИЯ МИРОВОЙ ЭСТРАДЫ	
ШПИОНСКОЕ МЕСТЕЧКО	ЧТО СЪЕДАЮТ ДНЕМ?	ГЛАВА ОФИСА	
ЧТО СТЕФАН ЦВЕЙГ СЧИТАЛ «АЛЬФОЙ И ОМЕГОЙ ВСЯКОГО ЗНАНИЯ»?	КТО ИЗ ПУШКИНСКИХ ГЕРОЕВ УБИВАЕТ ЖЕНУ, ПОДДАВШИСЬ РЕВНОСТИ?		
ПРАЗДНИЧНАЯ ПАЛЬБА, КОТОРУЮ НЕ СТОЛЬКО СЛУШАЮТ, СКОЛЬКО СМОТРЯТ			



ПО ВЕРТИКАЛИ: Грант, Кадило, Марк, Биконур, Тара, Миско, Коверкот, Болгоград, Иети, Код, Бойкот, Кладовка, Бутон, Шен, Каас, Вазелин, Бал, Сенчина, Спорт. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Брокер, Вкус, Небеса, Действие, Звон, Аташе, Остров, Ледя, Горн, Кантри, Тема, Салют, Турки, Аршин, Обед, Босс, Тамтам, Гайдай, Явка, Ящер, Клев, Алеко, Корпус, Трио, Книга, Осадки, Иера, Салют.

СУББОТА 8 ФЕВРАЛЯ



1 КАНАЛ

- 06.00** Доброе утро. Суббота
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00 Новости с субтитрами
10.15 К 65-летию Игоря Матвиенко. Круто ты попал... 16+
11.05 Поехали! 12+
12.00 Новости с субтитрами
12.15 Наше все [S] 12+
13.05 Торговцы счастьем 16+
14.00 300 лет со дня смерти Петра I. Империя: Петр I [S] 12+
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.20 Народный ледниковый [S] 0+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
23.10 **КАНИКУЛЫ** (Россия — Финляндия, 2023) [S] 16+
Режиссер Анна Кузнецова
В ролях: Дарья Савельева, Полина Кутепова, Ирина Носова, Магога Мачульская, Марфа Иванова и др.
Молодая учительница Таня везет школьный театральный кружок на фестиваль в Сочи. С ними едет завуч Мария Генриховна. Организаторы требуют изменить название спектакля, афишу и, желательнее, мировоззрение. Выбрать путь компромисса ради детей или занять принципиальную позицию? В любом случае Тане придется держать ответ перед двенадцатью подростками...
02.35 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

- 05.00** Утро России. Суббота
08.00 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
17.00 Вести
17.50 Привет, Андрей! Вечернее шоу Андрея Малахова 12+
20.00 Вести
20.50 Вести. Местное время
21.00 **ДАШКИНА ЛЮБОВЬ** (Россия, 2024) 16+
Режиссер Мирослав Малич
В ролях: Александра Новгородова, Артем Зеленин, Екатерина Ратникова и др.
Даша Демьянова давно и безнадежно влюблена в Диму Захарова, парня своей родной сестры Ольги. И пока Даша пытается выбросить его из своей головы, Ольга уже в третий раз отказывается выходить за Диму замуж, хотя отношения не разрывает. На дне рождения Димы происходит непредвиденная ситуация, он проводит ночь с Дашей. Утром они решают все забыть...
00.40 **РАДУГА ЖИЗНИ** 12+

ТВ ЦЕНТР

- 06.35** Православная энциклопедия 6+
07.00 **ХАМЕЛЕОН** 12+
09.05 Здоровый смысл 16+
09.35 Смех, дрожь и видео 16+
10.05 Мифы о еде. Растительное масло 16+
10.55 Просто & вкусно 6+
11.30 События
11.45 Смешите меня семеро 16+
12.40 Анекдот-клуб. Нехмурые люди 16+
13.10 **МАТЕРИНСКОЕ СЕРДЦЕ** 12+
14.30 События
14.45 **МАТЕРИНСКОЕ СЕРДЦЕ** 12+
17.15 **ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН** 12+
21.00 Постскриптум с Алексеем Пушковым
22.15 Право знать! 16+
23.40 События
23.50 Тайная комната. Угар миллионеров 16+
00.30 Русские тайны. В постели со шпионом 16+
01.10 На грани мира 16+
01.35 Хватит слухов! 16+
02.05 Школьница в ЗАГСе 16+
02.45 Выбираю папу! 16+
03.20 Одинокая звездная мама 16+
04.00 Звездные браки. На те же грабли 16+
04.40 Актерские драмы. Треугольники страсти 16+
05.20 Михаил Козаков. Почти семейная драма 16+
06.00 10 самых... Подруги-разлучницы 16+

КУЛЬТУРА

- 06.30** Рене Магритт. Сын человеческий в программе Библийский сюжет
07.05 **МУЛЬТФИЛЬМЫ**
07.45 **ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ** (СССР, 1986)
09.15 Мы — грамотеи!
09.55 **ВЕСЕЛАЯ ВДОВА** (СССР, 1984)
12.15 Черные дыры. Белые пятна
13.00 Заповедное. Хозяин тайги
13.40 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский
15.05 Церемония награждения победителей X Всероссийской премии За верность науке
16.55 **НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ!** (СССР, 1981)
19.30 Новости культуры
19.45 Репортажи из будущего. Искусственный интеллект Полноценный искусственный интеллект, релевантный человеческому мозгу, еще не создан. Но велика вероятность, что скоро это произойдет...
20.25 **ЖЕНИТЬБА** (Ленфильм, 1977)
22.00 Агора с Михаилом Швыдким
23.00 **КОРОБКА ПАМЯТИ** (Франция — Ливан, 2021)
00.55 Заповедное. Хозяин тайги
01.35 Искатели. Охотники за дольменами
02.20 **МАРТЫНКО. ЖИЛ-БЫЛ ПЕС. ЗАЯЦ, КОТОРЫЙ ЛЮБИЛ ДАВАТЬ СОВЕТЫ**

НТВ

- 04.50** **ОШИБКА СЛЕДСТВИЯ** (Россия, 2010) [S] 16+
06.20 Жди меня 12+
07.20 Смотр 0+
08.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едим дома 0+
10.00 Сегодня в Москве
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда с Сергеем Малоземовым 12+
Снег и лед в кулинарии! Правда ли с помощью снега и льда могут обманывать в ресторанах, можно ли есть сосульки и чем еще, кроме замороженной воды, можно охлаждать напитки. В новом выпуске Сергей Малоземов представит рейтинг продуктов с высоким содержанием соли и почему селедку с картошкой одобряют диетологи?..
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Основано на реальных событиях 16+
15.00 Своя игра 0+
16.00 Сегодня
16.20 ЧП. Расследование 16+
17.00 Следствие вели... 16+
19.00 Центральное телевидение с Вадимом Такменевым
20.10 Суперстар! [S] 16+
00.00 Ты не поверишь! 16+
01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. Lascala [S] 16+
02.30 Дачный ответ 0+
03.20 **МОЯ РЕВОЛЮЦИЯ** (Россия, 2016) [S] 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.00** Мой район. Энциклопедия. Фонтаны Москвы 12+
06.10 Мой район. Город без окраин. 12+
06.35 Мой район. Моя Москва 12+
06.45 Звезды советского экрана 12+
07.15 Тайны кино 12+
08.00 Мой район. Новости 16+
08.10 **ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ** (СССР — Куба, 1973) 12+
09.50 **У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...** (СССР, 1958) 12+
11.05 **УБИТЬ ШАКАЛА** (СССР, 1991) 16+
12.20 Звезды советского экрана 12+
12.50 Мой район. Новости 16+
13.00 **КАМЕНСКАЯ. СТЕЧЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ** 16+
14.50 **КАМЕНСКАЯ. ИГРА НА ЧУЖОМ ПОЛЕ** 16+
16.40 Мой район. Новости 16+
16.50 **ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ** (СССР, 1985) 12+
18.10 **СПЯЩИЙ ЛЕВ** (СССР, 1965) 12+
19.25 **СЕМЬ НЯНЕК** (СССР, 1962) 12+
20.45 **ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА** (Россия, 2006) 16+
22.30 Мой район. Новости 16+
22.40 **ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА** (СССР, 1968) 6+
00.25 **ТАМОЖНЯ** (СССР, 1982) 12+
01.40 Ты не поверишь! 16+
01.50 Раскрывая тайны звезд 12+
02.35 Мой район. Новости 16+
02.45 Мой район. Город без окраин 12+
03.10 Мой район. Моя Москва 12+

ВОСКРЕСЕНЬЕ 9 ФЕВРАЛЯ



1 КАНАЛ

- 06.00** Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! [S] 12+
06.55 Часовой [S] 12+
07.25 Здоровье 16+
08.30 **ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМА** 0+
09.10 Непутевые заметки с Дм. Крыловым 12+
09.30 Мечталлион. Национальная Лотерея [S] 12+
10.00 Новости с субтитрами
10.15 Жанна Бадоева в проекте-путешествии Жизнь других [S] 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.00 Новости с субтитрами
12.15 Видели видео? 0+
13.30 **УЧАСТОК** 12+
15.50 Юбилейный концерт Игоря Матвиенко 12+
Первый канал представляет телевизионную версию юбилейного концерта композитора и музыкального продюсера Игоря Матвиенко. В программе: А. Маршал, Город 312, Иванушки International, В. Дайнеко, Корни, ансамбль Александра, Валерия, Фабрика, Ая, Т. Гвердцители, Г. Лепс. Все второе отделение — концерт группы «Любэ»...
18.00 Вечерние новости с субтитрами
19.00 Три аккорда [S] 16+
21.00 Время
23.00 **ТЕРРИТОРИЯ** [S] 18+
00.00 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

- 05.30** **МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО** (Россия, 2012) 12+
07.20 В кругу друзей
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 К 80-летию Ялтинской конференции. Операция Аргонавт 16+
12.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 Парад юмора 16+
17.00 Вести
17.50 Песни от всей души. Вечернее шоу Андрея Малахова 12+
За большим столом собираются его новые герои: таланты-самородки, кому есть, чем поразить страну. В теплой дружеской обстановке они расскажут о своих мечтах, семьях, детях. В перерывах между душевными разговорами герои исполнят любимые народные песни...
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+
01.30 Операция Аргонавт 16+
02.20 **МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО** (Россия, 2012) 12+

ТВ ЦЕНТР

- 06.25** **ВЫСОКО НАД СТРАХОМ** (Россия, 2019) 12+
08.05 **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ЗАПРЕЩЕН** (СССР, 1964) 0+
09.35 **ТЕТЯ ТАНЯ** (Россия, 2022) 12+
11.30 События
11.50 Наша смешная жизнь 16+
12.40 **Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ** (СССР, 1990) 16+

14.30 Московская неделя
15.00 Дорогие товарищи. Скрипка и немножко нервно 16+
15.55 Охота на маньяка. Дело калужского насильника 16+
16.40 90-е. Залетные звезды 16+
17.30 **ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО** 12+
21.35 **КЛЕРК** 16+
20.25 События
00.40 **КЛЕРК** 16+
01.30 Петровка, 38 16+
01.40 **МОЯ ЗЕМЛЯ** 12+
04.35 Большое кино. Москва слезам не верит 16+
05.00 Закон и порядок 16+
05.30 Московская неделя 12+

КУЛЬТУРА

- 06.30** **МУЛЬТФИЛЬМ**
07.25 **ЖЕНИТЬБА** (Ленфильм, 1977)
09.00 Тайны старого чердака
09.30, 01.35 Диалоги о животных. Алматинский зоопарк
10.10 Борис Андреев. У нас таланту много...
10.50, 23.55 **СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ** (Мосфильм, 1947)
12.30 Дом ученых. Максим Шаравев и Рифат Хамуди
13.00 Незвестные маршруты Беларуси. Минская область. Из Воложина в Озерцо
13.40 Невский ковчег. Теория невозможного. Иван Путилин
14.10 **УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ** (Мосфильм, 1952)
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
17.15 Романтика ромansa
18.20 **СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ** (Мосфильм, 1972)
19.30 Новости культуры
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским
20.25 100 лет со дня рождения Валентина Зорина. Они были первыми
22.05 Шедевры мирового музыкального театра. Жизель. Постановка Московского академического Музыкального театра им. К. С. Станиславского и Вл. И. Немировича-Данченко. Дирижер Антон Гришанин. 2014 год
02.15 **МУЛЬТФИЛЬМЫ**

НТВ

- 05.00** **КРОВНЫЕ БРАТЬЯ** (Россия, 2010) [S] 16+
06.50 Центральное телевидение 16+
08.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.00 Сегодня
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
Ученые уверяют, им удалось восстановить внешность тех, кто жил сотни лет назад: команда «Чуда техники» проверила эту технологию. Удалось ли другим разгадать облик того, чей череп был отправлен в лабораторию, расскажут в новом выпуске. Также зрители узнают, ручные пылесосы — это мини-помощники или бесполезная трата денег? И протестируют тренажер для челюсти — безопасно ли жевать резинку и случится ли чудо?..
12.00 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.00 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.00 Сегодня
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+
17.00 Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 Итоги недели
20.20 Маска [S] 12+
00.00 Звезды сошлись 16+
01.35 Основано на реальных событиях 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.20** Мой район. Энциклопедия. Операция Ы и другие приключения Шурика 12+
06.40 Мой район. Энциклопедия. Самые интересные мозаичные панно 12+
06.50 Юмор на все времена 12+
07.35 Мой район. Новости 16+
07.45 **ШАГ С КРЫШИ** (СССР, 1970) 0+
09.15 **СЕМЬ НЯНЕК** (СССР, 1962) 12+
10.30 **ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА** (СССР, 1968) 6+
12.20 Звезды советского экрана 12+
12.50 Мой район. Новости 16+
13.00 **КАМЕНСКАЯ. УБИЙЦА ПОНЕВОЛЕ** 16+
14.45 **КАМЕНСКАЯ. СМЕРТЬ РАДИ СМЕРТИ** 16+
16.35 Мой район. Новости 16+
16.45 **РОЗОВАЯ ПАНТЕРА** (США, 1963) 16+
18.40 **БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ** (СССР, 1954) 12+
20.25 **СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ** (СССР, 1947) 6+
22.10 **ТРАКТОРИСТЫ** (СССР, 1939) 6+
23.40 Мой район. Новости 16+
23.50 **СВЕРСТНИЦЫ** (СССР, 1959) 12+
01.10 **ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ** (СССР — Куба, 1973) 12+
02.45 Мой район. Новости 16+
02.55 Раскрывая тайны звезд 12+
03.40 Мой район. Новости 16+
03.50 Мой район. Энциклопедия. Транспорт будущего 12+

Наша страна побеждала всегда

Арина Шарапова объявила о запуске второй части проекта «Культурный код. Россия. 2.0». «Вечерка» захотела узнать подробности и побеседовала с телеведущей и продюсером

Мы узнали, кому будет посвящен новый цикл проекта «Культурный код. Россия. 2.0», а также поговорили с Ариной Шараповой о современном телевидении и кино.

Арина, премьера первых документальных фильмов цикла «Культурный код. Россия. 2.0: киномозаика традиционных духовно-нравственных ценностей» запланирована на начало этого года. О чем ваш очередной проект?

Он о великих людях нашей страны — художнике Алексее Боголюбове, главном дирижере Большого симфонического оркестра Ленинградского радиокомитета Карле Элиасберге, реформаторе Петре Столыпине, актере Михаиле Пуговкине, математике Софье Ковалевской, государственном деятеле Сергее Витте и других. Фильмы снимаются при поддержке президентского фонда культурных инициатив.

Зрители увидят 10 серий. В 2025 году будет немало знаменательных дат. Например, 20 ноября исполнится 100 лет со дня рождения легендарной балерины Майи Плисецкой. Мне очень повезло. В свое время была счастливая возможность смотреть в Большом теа-

тре спектакли с ее участием. Я в курсе, как Плисецкая преодолевала тяжелейшие травмы, как шла к цели. Люди должны об этом знать. Также мы расскажем об Андрее Бекетове, дедушке Александра Блока. Он первым в мире создал такую науку, как география растений. Помимо теории она включала в себя и практическую часть — сбор гербариев. А Николай Пирогов — уникальная личность — первым придумал гипс, создал атлас человеческого тела. Ему тоже посвятили фильм.

И еще в этом году отметит 100-летие легендарный детский лагерь «Артек». Мы ре-

щие ценности, или культурный код.

На какую аудиторию вы ориентировались, работая над фильмами?

Они рассчитаны и на взрослого зрителя, и на молодежь, у которой связь с прошлым только формируется. «Культурный код. Россия. 1.0» мы показывали в школах и университетах, ездили в гарнизоны. Наши фильмы переводят и на иностранные языки, показывают за рубежом. Это тоже большое достижение, потому что за границей не очень хорошо понимают, кто такие русские татары, русские евреи, русские башкиры и так далее. К тому же мы обсуждаем наши фильмы с аудиторией, которой их показываем.

Обсуждая прошлое, определяете будущее?

Именно так. Это дает человеку возмож-

ность задуматься о своем месте в мире и о том, на что он способен, какие прекрасные поступки может совершать. Мы живем в переломный этап истории. В мире идет борьба за смыслы. Наша страна не исключение. Наш путь, в принципе, уже намечен. Это путь большой страны, которая обязательно одолеет все невзгоды и препятствия. Исторически Россия побеждала в самых сложных ситуациях, всегда выкруливалась и опережала в экономическом и культурном развитии другие государства. Россия до сих пор дает многим прикурить, не оставляя никого равнодушным. Мы определяем свои духовно-нравственные дороги и делимся своими знаниями с другими. Моя

бабушка всегда мне говорила: «Если ты набираешь много знаний, обязательно ими делись».

Особенно с молодежью?

Конечно. А она сегодня прекрасная. По крайней мере та, с которой я работаю. Ребята стремятся к самопознанию, среди них очень много тех, кто действительно любит Родину и размышляет о своем месте в жизни. И такой молодежи становится все больше. Поэтому я не понимаю тех, кто скептически относится к молодому поколению.

Вы — телевизионщик с солидным стажем. Как вы считаете, чего сегодня не хватает нашему телевидению?

От телевидения всегда чего-то требуют. Хотят, чтобы было что-то этакое, а что именно, и сами не знают. Мне от этого смешно.

Я люблю телевидение, потому что оно — это мы. Мы так думаем и мыслим. И еще никогда телевидение не было так близко к народу, как сейчас, потому что рейтинги строятся на интересе людей. Телевидение смотрят!

Тележурналист Арина Шарапова



МЫ ЖИВЕМ В ПЕРЕЛОМНЫЙ ЭТАП ИСТОРИИ, В МИРЕ ИДЕТ БОРЬБА ЗА СМЫСЛЫ

шили напомнить, кто его создал — Зиновий Соловьев. В молодой России он был главным санитарным врачом.

Можно сказать, что ваши герои — это нередко имена забытые?

Да. Проект можно назвать «Чтобы помнили». И эти великие имена всех объединяют, они — наши об-

Говорят, что в основном это зрители 45+. Но смею вас заверить, что и молодежь тоже смотрит ТВ. Уже не так часто, как раньше, но как есть...

Так что я убеждена, что телевидение никогда и никуда не исчезнет. Причем оно сейчас тоже находится в поиске смыслов, каких-то новых стратегических форм развития, совершенствуется. А основной упор идет на кино, которое в нашей стране становится лучше, глубже.

А какие фильмы вы бы отнесли к разряду дефицитных?

На мой взгляд, не хватает фильмов интеллектуальных, духовных. Но я вижу, как многие кинематографисты сегодня идут именно по такому пути. Детективы, киноленты про убийства и кровь потихонечку уйдут.

Арина, что помогает вам справляться с довольно напряженным графиком: работа на телевидении, преподавание и общественная работа?

Вы, может быть, удивитесь, но силы я черпаю именно в работе. Это касается и нового проекта: то, что я являюсь своего рода просветителем, для меня очень и очень важно.

Вы как-то сказали, что умеете чувствовать себя счастливой в любых ситуациях. Поделись, как этому научиться?

Знаете, просто я не позволяю себе уходить в глубокие размышления и депрессии. Обязательно нахожу что-то, что помогает отвлечься, работаю над собой. Я так живу. Да, понимаю, что не всех так получается, но мне и не хочется быть навязчивым примером. Я отдаю себе отчет в том, что у каждого человека своя жизнь, своя история.

Беседовала
Динара Кафискина
nedelya@vm.ru

Досье

Арина Шарапова родилась в Москве. В 1990-х вела программы «Вести» на ВГТРК и «Время» на ОРТ, а также ток-шоу «Арина». В 2001–2020 годах работала ведущей «Доброго утра» на Первом канале. Среди ее известных проектов — шоу «Модный приговор», телеигра «Самый лучший муж» и программа «Десять фотографий». Является заместителем председателя Общественной палаты города Москвы, членом Общественного совета при Министерстве обороны РФ. Основательница и руководитель школы «АртМедиаОбразование».

ИЗЛИЧНОГО АРХИВА



Соглашение о безбедной старости

В столице растет спрос на ренту. Все чаще появляются в социальных сетях объявления об услугах пожизненной ренты. О видах договора ренты, правилах его заключения, преимуществах и рисках сторон рассказала эксперт

В старости многие одинокие пенсионеры испытывают материальные трудности. Ходить за покупками в магазин становится тяжело. Рост цен на лекарства, продукты питания, коммунальные услуги усугубляет и без того нелегкое положение. В этих условиях пожилые люди, владеющие квартирой, все чаще задумываются о заключении договора пожизненной ренты, поясняет юрист Светлана Дуброва. — Что из себя представляет договор ренты? — спросили мы Светлану Николаевну. — Это соглашение между получателем и плательщиком ренты, — ответила эксперт. — По договору ренты одна сторона, в данном случае получатель ренты,

передает другой стороне, плательщику ренты, свою квартиру или дом, а взамен получает ежемесячные денежные выплаты или содержание в иной форме. При этом получатель ренты продолжает жить в своей квартире. Пожизненная рента предусматривает регулярные денежные выплаты. А в пожизненное содержание с иждивением входит помимо денежных платежей или вместо них обеспечение пенсионера всеми необходимыми условиями содержания. Это — питание, одежда, лечение и уход, а также организация ритуальных услуг. Выплаты или содержание пенсионер получает до конца своей жизни. По словам Светланы Дубровой, получателем ренты мо-

Справка

Договор ренты подписывают в присутствии нотариуса, иначе он недействителен. Нотариус проконсультирует по всем вопросам, поможет сформулировать условия договора, составит и удостоверит его в день обращения. После удостоверения договора нотариус обязан направить документы на государственную регистрацию в Росреестр. После регистрации сделки Росреестром выдается выписка из ЕГРН.

жет быть любой пенсионер, владеющий собственной недвижимостью — квартирой или домом. А вот плательщиком ренты может стать как отдельный гражданин, так и юридическое лицо — вплоть до органа местного самоуправления. — Ренту можно оформить также в пользу близкого человека, — рассказывает юрист. — Пенсионер может оформить ренту в пользу своей жены или больного ребенка, прикованного к инвалидной коляске, в таком случае они становятся получателями платежей и ухода до конца жизни. Также законом допускается оформление ренты несколькими получателями. Например, матерью и дочерью, которые будут получать платежи в равных долях. После смерти одной из них ее доля ренты перейдет к другой, общий размер выплат при этом не уменьшается. Как отметила эксперт, по договору ренты можно передать любое недвижимое имущество: квартиру, дом, земельный участок, другое здание или сооружение. Только недвижимость должна быть в единоличной собственности у получателя ренты. Так, на муниципальную квартиру ренту можно оформить только после ее приватизации. Нельзя оформить в ренту квартиру, если половина



Денежные выплаты и уход по договору ренты пенсионер получает до конца своей жизни

доли в ней у пенсионерки, а другая половина — у внучки, которая не участвует в сделке.

— После оформления сделки квартира становится собственностью плательщика ренты, но при этом на жилье накладывается обременение. Новый собственник не сможет квартиру продать, подарить или обменять без согласия получателя ренты. Только после смерти получателя ренты плательщик становится полноправным собственником недвижимости, — говорит Светлана Дуброва. Часто читатели спрашивают также о размере регулярных выплат. Отвечая на этот вопрос, юрист уточнила, что при заключении договора ренты квартира может быть передана с уплатой согласованной единовременной суммы или бесплатно. При единовременной выплате ее размер устанавли-

ВИДЫ РЕНТЫ

ПОСТОЯННАЯ РЕНТА

Получатель ренты передает принадлежащую ему недвижимость в собственность плательщика ренты, а тот обязуется выплачивать получателю ренты определенную денежную сумму бессрочно.

ПОЖИЗНЕННАЯ РЕНТА

Получатель ренты передает имущество в собственность плательщика ренты, а тот обязуется периодически выплачивать получателю ренты определенную денежную сумму в течение его жизни.

ПОЖИЗНЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ С ИЖДИВЕНИЕМ

Получатель ренты передает принадлежащую ему недвижимость в собственность плательщика ренты, а тот обязуется пожизненно содержать с иждивением получателя ренты или указанного им лица.

законом, — рассказывает Светлана Николаевна. — При пожизненной ренте ежемесячный платеж не должен быть меньше прожиточного минимума, уста-

це каждого месяца, но стороны могут установить и другие сроки, например два раза в месяц.

Следующий важный вопрос — риски.

— Риски есть, — говорит эксперт. — Поэтому каждому, кто собирается заключить договор ренты, нужно реально оценить условия будущей сделки.

Пенсионеру могут обещать щедрые условия, например выплатить сразу половину стоимости квартиры и выгодные регулярные ежемесячные платежи. В таких случаях высока вероятность мошеннической схемы, отметила юрист.

Михаил Петров
nedelya@vm.ru

вают в процентах от рыночной или кадастровой стоимости квартиры. Размер ежемесячных платежей стороны определяют самостоятельно. — А вот при бесплатной передаче квартиры размер выплат или пожизненного содержания регулируется

новленного в регионе, где находится квартира. По договору пожизненного содержания с иждивением общая стоимость ежемесячного содержания должна быть не менее двух прожиточных минимумов. Как правило, денежные средства передаются в кон-

СТОРОНЫ САМИ ОПРЕДЕЛЯЮТ РАЗМЕР ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ ПЛАТЕЖЕЙ

Пенсионерам!
Социальная рента
является плательщиком ренты

**ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД
НА ВСЮ ЖИЗНЬ:**

- до 10 млн. руб. — сразу!
- до 80 тыс. руб. — ежемесячно.

Оплата всех коммунальных услуг, помощь по хозяйству.
Пожизненное проживание
в своей квартире.

8 (495) 227-22-54

8 (495) 997-22-54

patronazn.ru

м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка,
г. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11

ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама

Как не потерять слух из-за простуды

Сезон простудных заболеваний в самом разгаре. Вплоть до марта они могут навредить организму, если не принять нужных мер. Среди уязвимых органов — уши. Как уберечь слух от гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций, «ВМ» рассказал эксперт

Из-за воспалительного процесса и ослабленного иммунитета простудные заболевания могут серьезно навредить здоровью. Запущенная болезнь может стать причиной даже полной глухоты, предупреждает врач-отоларинголог, сурдолог Борис Эдуардович Аванесов.

Доктор напомнил, что к потере слуха могут привести возрастные изменения, врожденный порок, постоянное воздействие громкого шума. Однако тугоухость может появиться также из-за инфекций и вирусов. Они могут серьезно навредить внутреннему уху, в том числе ушной улитке.

По данным Всемирной организации здравоохранения, во время сезона простудных заболеваний и эпидемий гриппом заболевает до 15 процентов населения Земли. Проникая в организм через верхние дыхательные пути, вирус гриппа достигает клеток носовой полости, глотки и размножается, вызывая негативные последствия.

— Осложнения гриппа могут проявляться заболеваниями среднего и внутреннего уха, вызывая тугоухость, — уточняет эксперт.

Как отметил Эдуард Борисович, гриппозный отит является одним из серьезных осложнений простуды. При отите может пострадать вентиляция среднего уха. Причина — отек слизистой носоглотки и закрытие

устья слуховой трубы, которая соединяет среднее ухо с носоглоткой. Нарушение вентиляции среднего уха обычно приводит к заложенности в ухе, снижению слуха.

— В условиях пониженного иммунитета и нарушенной вентиляции среднего уха может развиваться острый гнойный отит, — говорит доктор.

Острый гнойный отит, гайморит, синусит, острый катаральный отит и другие болезни часто сопровождаются выделениями из ушей, снижением слуха, головной болью. К их лечению следует приступить немедленно. Иначе воспалительный процесс может серьезно повлиять на работу органов слуха и даже на головной мозг.

— Медицина сегодня успешно лечит ушные заболевания, — рассказывает Борис Аванесов. — Лечение ушей при гриппе осуществляется с помощью лекарственных средств для снижения тем-

СТЕПЕНИ ТУГОУХОСТИ

I степень

26–40 дБ — трудности восприятия шепота

II степень

41–55 дБ — трудности восприятия речи

III степень

56–70 дБ — слышна только громкая речь

IV степень

71–90 дБ — слышен только крик

Глухота
более 90 дБ

нились на органы слуха, нужно внимательно следить за общим состоянием организма, избегать сквозняков и переохлаждений, принимать витамины, повышающие иммунитет.

— Если вы перенесли грипп, но при этом испытываете боль в ушах, чувствуете, что стали хуже слышать, не откладывайте визит к врачу, — говорит Борис Эдуардович. — Доктор обязательно выявит причины болезни. При обнаружении жидкости или гноя в ушах специалист возьмет пробу для бактериологического анализа. Если нужно, врач направит на компьютерную или магнитно-резонансную томографию, эндоскопическое исследование. Если снизился слух, не помешает также пройти процедуру аудиометрии. Полученные данные позволят точно определить, на каких частотах слышимость стала хуже, и при необходимости специалист поможет подобрать слуховой аппарат.

Вирусная инфекция опасна в любом возрасте. Своевременно принятые меры помогут сохранить слух.

Михаил Колесниченко
nedelya@vm.ru

Простудные заболевания коварны. Они ослабляют организм. Своевременно принятые меры позволят побороть болезнь и сохранить слух



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

ГРИППОЗНАЯ ИНФЕКЦИЯ ДЕЛАЕТ ОРГАНИЗМ УЯЗВИМЫМ

пературы, обезболивающих препаратов. Могут быть назначены мази или ушные капли. При инфекционных заболеваниях бактериального происхождения используются антибиотики. Как отметил доктор, чтобы осложнения не распростра-

Кстати,

есть и другие вирусы, вызывающие болезни органов слуха. Среди них — ветрянка, которая входит в обширную группу герпесовирусов и может стать причиной повреждения наружного слухового канала; свинка, осложнением которой может стать развитие тугоухости вплоть до полной потери слуха; корь, приводящая к ухудшению слуха у 5–10 процентов переболевших этим заболеванием; вирус Западного Нила, вызывающий временное ухудшение слуха.



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

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.

Способ найти комфортную среду

По опросам, жилье россияне считают одним из самых надежных вариантов вложения средств. Сначала мы работаем на квартиру, а потом квартира работает на нас. Последнее актуально и для пожилых людей, решивших обратиться к ренте. Такие договоры могут предусматривать и ежемесячные выплаты, и уход — в зависимости от вида ренты. Разберемся в нюансах

Обратите внимание, что среди всех видов ренты постоянная рента занимает обособленное место. Это — единственный вид ренты, чьей задачей не является удовлетворение потребностей личного, бытового свойства. А в роли получателя выплаты может выступить в том числе юридическое лицо. Как пояснила юрист Светлана Колесникова, бессрочность обязательства по выплате постоянной ренты выражается в том, что оно не ограничено ни временем, ни сроком жизни получателя ренты. — Получателями постоянной ренты могут быть как отдельные граждане, достигшие дееспособного возраста, так и некоммерческие организации, если это не противоречит их учредительным документам и законодательству. Правда, в последнем случае важную роль

играют цели деятельности некоммерческих организаций, — уточняет эксперт. По ее словам, некоммерческие организации, чье функционирование ограничено определенным сроком, не могут быть получателями постоянной ренты. Все из-за того, что они не имеют права строить бессрочные отношения, а бессрочность является главным признаком постоянной ренты. Также не могут заключить договор постоянной ренты некоммерческие организации, которые созданы для управления имуществом, приобретенным за счет средств, выделенных по смете. Однако некоммерческие организации могут заключить договор постоянной ренты, если они будут выплачивать ренту за счет разрешенной им деятельности, которая приносит им доход, и они вправе им самостоятельно распоря-



Перед подписанием договора ренты следует его внимательно прочитать и проконсультироваться с юристом, который подскажет, как не стать жертвой обмана

жаться. Отсюда следует, что договор постоянной ренты могут заключить некоммерческие организации, которые ставят и решают социальные, благотворительные, культурные, образовательные, общественно-полезные задачи.

Как отметила юрист, для пенсионеров договор пожизненной ренты является более удачной формой выплаты, чем при постоянной ренте. В договоре должны быть подробно изложены права и обязанности плательщика и получателя пожизненной ренты. Данный договор предусматривает, кроме ежемесячных пожизненных платежей, значительный единовременный платеж, а также уплату коммунальных платежей, электричества и абонентской платы за телефон.

— При заключении договора пожизненной ренты важным является размер рентных платежей. Платежи осуществляются в виде денежных средств. При этом закон не запрещает заменять выплату ренты уходом в натуре, который соответствует по стоимости денежному размеру ренты. Вместе с тем оговорено, что пожизненная рента должна быть выплачена по завершении каждого месяца, если не установлены догово-

ром другие сроки, — говорит Светлана Колесникова. Юрист напомнила, что без указания размера денежных средств договор пожизненной ренты может быть признан недействительным. Все выплаты, незави-

систой ренты заключает еще в том, что если имущество повреждено или утрачено, то плательщик постоянной ренты имеет право потребовать прекратить обязательства по выплате или изменить условия выплаты, а при договоре пожизненной ренты утрата и повреждение имущества не освобождают плательщика от своих обязательств по выплате ренты.

Подводя итог, Светлана Колесникова напомнила, что договор пожизненной ренты отличается от постоянной ренты еще и тем, что в первом случае выплаты ренты ограничены сроком жизни собственника квартиры. Во втором случае если заключен договор постоянной ренты, то в его рамках после смерти владельца квартиры ренту придется платить также его наследникам. При постоянной ренте плательщик может в любой

момент выкупить полную стоимость жилья, отказавшись от дальнейших выплат ренты. Этим постоянная рента близка к рассрочке. Жилье, передаваемое по договору пожизненной ренты, может принадлежать любому лицу — не обязательно получателю ренты. Например, собственник квартиры может передать его плательщику ренты при условии, что он будет помогать материально сестре, брату, бабушке или другому родственнику получателя ренты. При заключении договора постоянной ренты такое невозможно. И последнее. Да, при договоре постоянной ренты плательщик может помогать деньгами, вещами или услугами, но только нужно определить их стоимость в самом начале заключения соглашения. В договоре пожизненной ренты определять эту стоимость не нужно. Если рента безвозмездная, денежная выплата должна быть не ниже прожиточного минимума на душу населения, отметила эксперт.

Лев Самойлов
nedelya@vm.ru

Справка

Соглашение о постоянной и пожизненной ренте должно быть заключено письменно и нотариально заверено. Это не зависит от вида и стоимости передаваемого плательщику имущества. Если договор ренты предусматривает в качестве предмета соглашения недвижимость, то она должна быть зарегистрирована. При нарушении требования нотариально заверить договор ренты будет считаться недействительным.

**ВСЕ ФОРМЫ
ВЫПЛАТЫ ДОЛЖНЫ
БЫТЬ УКАЗАНЫ
В ДОГОВОРЕ**

симо от их формы, например, выполненные работы, предоставленные вещи, оказанные услуги, должны быть равны по стоимости согласованной сумме денег. Особенностью договора пожизненной и постоянной ренты, напомнила Светлана Колесникова, является то, что закон допускает возможность передачи права получателя ренты. Это может быть сделано в порядке уступки требования или наследования. При переходе ренты наследнику в состав наследства плательщика ренты вместе с правом собственности на недвижимость включается обязанность выплатить получателю ренты установленную денежную сумму либо предоставить средства на его содержание в другой форме. Очень важное отличие договоров постоянной и пожиз-

ВЫКУП ПОСТОЯННОЙ РЕНТЫ

Выкуп ренты — особый способ расторжения договора путем отказа от дальнейшей выплаты ренты с уплатой выкупной цены.

■ Плательщик ренты предъявляет свой отказ в письменной форме не позднее чем за 3 месяца до прекращения выплаты ренты, если иной срок не предусмотрен договором.

■ Получатель ренты имеет право требовать расторжения договора только в случаях, предусмотренных законодательством и договором.

«РОССИЙСКИЙ ЦЕНТР РЕНТЫ»

ИЗ ПЕНСИОНЕРОВ - В МИЛЛИОНЕРЫ!

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

**С ЕДИНОВРЕМЕННОЙ ВЫПЛАТОЙ
до 6 000 000 р.**

**И ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ
до 60 000 р.**

Желающим
предоставляем
проживание
в пансионате

С НАМИ ВЫ ВСЕГДА НАДЕЖНО ЗАЩИЩЕНЫ И ОКРУЖЕНЫ ЗАБОТОЙ

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

Реклама

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

8 (495) 227-37-30

А ведь это может вполне оказаться реальностью! Тем более, если Вы уже в возрасте! Ведь с годами падение зрения практически неизбежно! А согласно статистике, 82 % людей, страдающих слепотой, — это люди старше 50 лет! И это значит, что каждый из Вас может оказаться в зоне риска! Но, к счастью, есть и хорошая новость! В большинстве случаев потере зрения можно предотвратить! И в этой статье Вы узнаете, как вернуть себе зрение и сохранить его на долгие годы!

НЕЗАМЕТНЫЙ УБИЙЦА

Одной из главных причин наступления слепоты является глаукома. Тяжелое и опасное заболевание. С которым знаком наверняка почти каждый, кто перешёл отметку почтенного возраста. Так как чаще всего она возникает после 60 лет. По статистике, количество людей, ослепших из-за глаукомы, более 9 млн человек! А в нашей стране эта болезнь занимает первое место среди причин инвалидности из-за болезней глаз! Это практически глобальная катастрофа!

Но в чём же именно опасность болезни? Главное коварство глаукомы, что до поры до времени она себя не проявляет. Нет ни боли, ни дискомфорта! А в это же время повышенное внутриглазное давление подтачивает Ваш зрительный нерв. Словно рой беспощадных термитов, которые незаметно, но стремительно разъедают дерево! И, в конечном итоге это приводит к атрофии зрительного нерва. А далее — к слепоте!

Но, что ещё важно, глаукома очень часто сопровождается катарактой. Ещё одно опасное и серьёзное заболевание глаз. То есть, если глаукома «крадёт» чёткость зрения, постепенно сужая его. Как будто Вы смотрите через замочную скважину. То катаракта «затуманивает» зрение, делая мир серым и размытым. Самое страшное, что катаракта в этом случае прогрессирует гораздо быстрее! За 1-2 года из начальной стадии она переходит в зрелую. А в запущенной ситуации и вовсе может также привести к полной потере зрения!



ВОР, КОТОРЫЙ КРАДЁТ ВАШЕ ЗРЕНИЕ!

КАК СОХРАНИТЬ ЯСНОСТЬ ВЗГЛЯДА НА ДОЛГИЕ ГОДЫ?

КАК ЖЕ СПАСТИ СВОЁ ЗРЕНИЕ?

Многие из Вас, наверняка скажут, что сохранить зрение поможет только операция. И, с одной стороны, это действительно так! Но есть очень важный нюанс! Ни одна операция не даёт 100 % гарантии! Это всегда риск. В любой момент всё может пойти не по плану! Врачи, увы, не боги! Да и не всем операция показана. Если же у Вас есть сахарный диабет, тогда и вовсе её делать не рекомендуется! Тогда что же получается, операция — это зло? Конечно, нет! Но здесь не нужно спешить! Остановитесь и подумайте: а все ли варианты терапии Вы использовали?

Ведь сегодня есть замечательные щадящие и действенные способы. Например, лазеротерапия. А именно удивительная и потрясающая разработка наших отечественных учёных — аппарат «Глазник»! Этот аппарат, основанный на принципе лазеротерапии, поможет Вам проводить восстановительную терапию при лечении и профилактике заболеваний органов зрения.

ГЛАЗНИК — ВАШ ШАНС НА ЧЁТКОЕ ЗРЕНИЕ!

Представьте себе, то что раньше можно было исправить с помощью операций, решается благодаря современному лазеру!

Терапия, которая только совсем недавно была доступна лишь в стационарах, сейчас пришла именно к Вам! И это «Глазник»! Инновационный, современный аппарат, который не просто поможет Вам остановить развитие глаукомы или катаракты. Но и вернёт Вашим глазам здоровье и яркость!

Секрет аппарата заключается в его особом равномерном рассеянном низкоинтенсивном излучении. Именно это позволяет проводить мягкую, щадящую терапию. Которая не травмирует глаза. А наоборот, активизирует естественные процессы восстановления!

Как же это происходит? Излучение оказывает прямое воздействие на светочувствительные клетки радужной оболочки и сетчатки глаза. Мышцы радужки, хрусталика и глазного яблока начинают работать в полную силу! Вы уже и сами почувствуете, как зрение становится более чётким и ясным!

Кроме того, нормализуется кровообращение и питание тканей глаза! Это позволяет понизить внутриглазное давление, и развитие глаукомы останавливается! Также улучшится состояние хрусталика! А это, в свою очередь, затормозит прогрессирование катаракты! Вы тут же ощутите, как пелена спадёт с глаз! Мир вокруг Вас расцветёт яркими красками!

Не секрет, что мы имеем пять основных органов чувств. Язык — для определения вкуса. Нос — для обоняния. Уши — для слуха, а кожу — для осязания. Но самым важным органом являются Ваши глаза. Около 90 % информации об окружающем мире Вы получаете именно с помощью зрения! И лишиться его насовсем всё равно, что оказаться в запертой комнате без окон! Не увидеть вновь лица близких людей, не прочитать любимую газету. Ужасная беспомощность и зависимость от других людей... Такое даже представить страшно!

ВЕРНИТЕ СЕБЕ ЯРКИЕ КРАСКИ ЖИЗНИ!

Аппарат «Глазник» станет для Вас личным офтальмологом! И Вам не нужно больше часами сидеть в очередях! Ведь он всегда рядом. И готов помочь вернуть и сохранить Ваше зрение ясным, а глаза здоровыми! К тому же эффект от процедур длится долго! И главное, без хирургического вмешательства!

Более того, показания к применению достаточно широки:

- катаракта;
- глаукома;
- дистрофические заболевания роговицы и сетчатки;
- частичная атрофия зрительного нерва;
- диабетическая ретинопатия;
- блефарит;
- конъюнктивит.

Как видите, аппарат создан для людей в возрасте. С учётом их заболеваний! Производители учли все нюансы, чтобы сделать его максимально комфортным и простым в использовании. И главное: теперь он доступен Вам!

Поэтому не упускайте возможность сохранить свой взгляд ясным, чётким и здоровым! Глаукома, катаракта — это очень серьёзные заболевания, которые сами по себе не пройдут! Если ничего не делать, зрение будет неумолимо ухудшаться.

Пока не настанет полная слепота! Вы же точно не хотите прожить всю жизнь в темноте и быть обузой для своих близких! Аппарат «Глазник» помог уже многим людям вернуть зрение без операций! Теперь очередь только за Вами!

Закажите «Глазник» прямо сейчас, и мир вокруг Вас заиграет новыми красками!

Вы можете читать любимую книгу или газету без напряжения.

Видеть, как растут Ваши внуки!

И для этого Вам не нужно прилагать много сил и времени!

Достаточно всего лишь расположиться поудобней, включить аппарат, и Вы получаете возможность разглядеть всё, что угодно!

Вдеть нитку в иголку станет проще простого! Вы также без труда сможете увидеть номер автобуса. И это просто замечательно!

ВЗГЛЯНИТЕ НА ЖИЗНЬ ПО-НОВОМУ!

Только представьте: Вы просыпаетесь утром и вместо привычного тумана Вы видите рисунок на обоях, цифры в календаре. А Вы ведь лет пять как не могли их разглядеть!

Никаких чёрных точек и мутных пятен перед глазами! Это просто удивительно! Вам больше не нужно напрягать зрение, чтобы прочитать статью в газете или же посмотреть телевизор!

Даже самый обычный поход в магазин станет для Вас настоящим удовольствием! Вы сможете без посторонней помощи разглядеть ценники на товарах! Но самое главное, что лица Ваших родных и близких перестанут быть расплывчатым пятном! Зрение станет чётким и ясным. Ничто больше не ускользнёт от Вашего внимания! Вы снова наслаждаетесь простыми радостями жизни, как в молодости! И это та реальность, которую подарит Вам аппарат «Глазник»! Никаких ограничений! Вы чувствуете себя свободно и уверенно!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 511-71-02

ЕСЛИ АППАРАТ НЕ ПОМОЖЕТ — ВЕРНЁМ ДЕНЬГИ!*

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

МОСКВА	3 ФЕВРАЛЯ
Аптека «Эвалар», м. «Стахановская», 2-й Грайвороновский просп., д. 44, корп. 3	9:00-11:00
Аптека «Эвалар», м. «Парк культуры», Зубовский бул., д. 13, стр. 1	12:00-14:00
МОСКВА	4 ФЕВРАЛЯ
Аптека «Эвалар», м. «Новослободская», ул. Новослободская, д. 12	9:00-11:00
Аптека «Эвалар», м. «Сокол», просп. Ленинградский, д. 77/2, корп. 2, стр. 3	12:00-14:00
МОСКВА	8 ФЕВРАЛЯ
Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Беляево» / «Калужская», ул. Профсоюзная, д. 88/20	10.00-13.00

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. *Подробную информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. Бесплатная доставка. Реклама 18+.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

В январе исполнилось 105 лет со дня рождения замечательного актера Николая Трофимова. Его обаяние было бесконечным, а скромность — удивительной. И любили его миллионы...

ЗВЕЗДЫ НЕ ГАСНУТ

Ольга Кузьмина
olga.kuzmina@vm.ru



Ведущая новой рубрики, обозреватель «Вечерки», заслуженный журналист РФ, на память не жалует-ся и предлагает другим оживить свои воспомина-ния о тех, кого когда-то носили на руках.

А еще он был не то чтобы замкнут, но закрыт от окружающих. Мало кто знал, что в душе его живет страшная боль, не притупившаяся с годами... Родившийся в Севастополе Коля Трофимов обожал море. Жизни не представлял без этой бескрайней дали! Еще школьником Колька, известный шутник, принимал участие во всех спектаклях, что ставили в театральной студии. Родителей его часто вызывали в школу: сын регулярно невольно срывал уроки, развеселив весь класс. Но разговор завершался одним и тем же: ему все прощалось за талант. Играл он так, что в 14 лет был приглашен на сцену местного ТЮЗа. Там его и заметил Борис Зон — легендарный режиссер, «отец» тюзовского движения в стране. У Бориса Вульфовича было фантастическое чутье на таланты. Это он «высмотрел» когда-то Зинаиду Шарко и отыскал в глухой деревне будущий бриллиант сцены Эмму



21 января 2005 года. В этот день Николай Трофимов вышел на сцену БДТ в Петербурге в последний раз. Его Пиквику рукоплескали

Попову. Так же он вычислил и Трофимова. После спектакля подошел к нему, позвал учиться в Ленинград. — А море там есть? — спросил Коля. — Море — есть, — ответил Зон, пряча улыбку. Позже Зон поставит Трофимову зачет по актерскому мастерству после того, как тот в образе старушки прошел в кинотеатр, разжалобив билетершу...

Ленинградский театральный Трофимов окончил до войны. Женился на Танеч-

ке Глуховой — безаветно в него влюбленной молодой актрисе. Их Женька родится в блокаду. Слабенький, бесконечно любимый малыш проживет недолго.

СОХРАНИВ КОМЕДИЙНЫЙ ДАР, ОН СМОГ СТАТЬ ВЕЛИКИМ ТРАГИКОМ

Путь с мертвым сыном на руках разделит жизнь Трофимова на до и после. — Только не выбрасывайте, похороните, — просил он мужиков, что собирали тела в путь до Пискаревского кладбища. Слезы превращались на щеках в лед. А где-то в ледяной комнате лежала на кровати, глядя в одну точку, его Таня... Но слезы пришлось высушить. В первый же день войны Трофимов записался добровольцем, но его оставили: вы включены в ан-

самбле «Пять морей» Исаака Дунаевского. Выступали они и на передовой. Трофимов был конференсье и показывал сценки про придуманного им краснофлотца Онищука — неопытного, вечно ошибающегося «салагу». Хохот стоял гомерический. Демобилизовался Трофимов только в 1946 году. Вспоминать о войне не любил — слишком больно это было для него. Да, его оружием было слово. Но не просто так получил он орден Красной Звезды и Отече-

медали «За оборону Ленинграда» и «За победу над Германией»...

В Ленинградский театр комедии их с Таней взяли сразу. Вскоре «на Трофимова» начали ходить. За без малого двадцать лет Трофимов создал на его сцене более тридцати образов. «Визиткой» стала роль Льва Гурыча Синичкина — о ней ходили легенды. Но потом его переманил к себе Георгий Товстоногов. Фантастика: Трофимов не только смог переключиться с комедии на драму, но еще и стал звездой БДТ. Сам артист определил этот путь просто: это был переход «из хорошей школы представления — в сложную школу переживания».

К каждой роли он искал свой «ключик». Его Хлопов в «Ревизоре», например, от своих страхов регулярно падал в обморок, в чеховском дяде Ване забавное стремление приживалы Вафли сохранить порядочность он довел до гротеска. Дорвавшийся до безграничной власти хам Расплюев в «Смерти Тарелкина» ужасал мракобесием, плут-приказчик Аюп из «Ханумы» при всей своей склонности к интригам оказывался способным на трепетные чувства, а мистер Пиквик пронзал душу своими чудачествами и внутренним светом. И все сыгранные им пройдохи были обаятельны: добрейший по натуре артист давал им шанс остаться в памяти не отъявленными негодяями, а всего лишь мошенниками.

Гримерку Трофимов много лет делил с Олегом Басилашвили. Сосуществовали мирно, хорошо. Олег Валерианович вспоминал его скромность и рассказывал: — Мне в 1984 году дали народного артиста СССР, в то время как Трофимов был только заслуженным. Мне было страшно неудобно: как так? Где я, а где — Трофимов?! Я в то время был народным депутатом и имел вход во всякие комиссии по наградам. Бегал, бегал. И наконец в 1990 году это случилось. Но помариновали его изрядно...

К этому моменту Трофимов был известен в СССР каждому. Эту славу ему принесло кино. Сниматься он начал с 1943 года, в некрупных ролях, а показал себя настоящему в «Войне и мире» Сергея Бондарчука. Капитан Тушин был сыгран им душераздирающе. Маленький человек с большим сердцем, может, и тушевался где-то в высоких кабинетах, но на поле боя был истинным воином-героем, за

ЛУЧШИЕ РОЛИ

■ **Война и мир (1965):**
капитан Тушин



■ **Африканыч (1970):**
Иван Африканыч



■ **Про Красную Шапочку (1977):** Толстый волк



■ **Трембита (1968):**
Шик



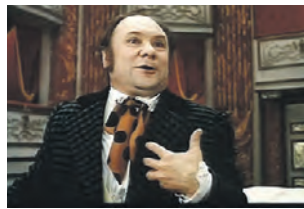
■ **Веселые расплюевские дни (Смерть Тарелкина) (1966):** Расплюев



■ **Табачный капитан (1972):** Акакий Плющихин, думный дьяк



■ **Лев Гурыч Синичкин (1974):** Лев Гурыч Синичкин



■ **Бриллиантовая рука (1968):** полковник милиции



которым шли в атаку солдаты... После роли Тушина на Трофимова посыпались предложения сниматься — одно другого интереснее.

Из Театра комедии они уходили вместе с Таней. Она была его ангелом-хранителем. Но однажды ангел покинул его — очень неожиданно и очень рано. Трофи-

мов будто остекленел от горя, совсем замкнулся в себе. Из этого состояния его вытащила Марианна. Актриса Вера Карпова вспоминала, что эта девушка работала в бутафорском цехе и с незапамятных времен была влюблена в Трофимова. Теперь он был свободен. Марианна вывела Трофимова из состояния полного отча-

яния. И он не просто нашел силы жить, но и неожиданно обрел настоящее счастье: в его жизни появилась дочь, Наташа. Свою любовь она встретит в Италии и уедет, но это будет потом... В последний раз он вышел на сцену 21 января 2005 года в роли мистера Пиквика. В сентябре пришел в театр, как оказалось, в последний

раз — поздравить с юбилеем Кирилла Лаврова. А в ноябре вдруг помрачнел и, почувствовав тонкой своей душой нечто неладное, за несколько дней до инсульта попросил: прощайтесь со мной под песни Марка Бернеса. 7 ноября 2005 года его сердце перестало биться. Во время прощания звучали «Журавли»...

Как же я Николая Николаевича любила и люблю! Он был едва ли не первым, кого я увидела, придя в БДТ. Невысокого роста, бровки домиком, взгляд — насмешливый и лукавый, походка — быстрая, чуть подпрыгивающая. Как все хорошие актеры, он оставался большим ребенком, был слегка наивным. И всегда что-нибудь отчебучивал! Однажды сидели мы в спектакле «Кадриль» на завалинке: Всеволод Кузнецов, Николай Трофимов, обоих их нет уже, и я посерединке.

По сюжету я легко толкала Трофимова в плечо. Сделала так и в этот раз, а он... упал! Я испугалась, кинулась к нему: «Саня, Саня — так героя его звали — вставай!» А он лежит тихонько и хохочет, чего зрители не видят. Ох, как я начала его колотить! А потом, за кулисами, говорю: «Николай Николаевич, я же очокуриться могла!» Но без розыгрышей он не мог. Помню, идем в темноте к сцене, нам выходить, а он говорит: «Нин, я переодеться забыл!» Но тут луч света упал — а он стоит, в чем надо. И так все время. Еще Трофимов никогда точно не знал текста роли. Это всем было известно. Однажды, рассказывала актриса Валентина Павловна Ковель, играли они «Смерть Тарелкина». Перед спектаклем она ему говорит: «Все, не буду тебе подсказывать!» Трофимов начинал с куплетов. Вышли они, он на нее зыркнул, а она — молчит. Оркестр уже готов... И тогда Николай Николаевич запел какую-то абракадабру, набор звуков. И они все «раскололись» — так говорят, когда актеры плывут от смеха и смех этот не остановить. Да, на таких, как он, богом поцелованных артистов, можно было смотреть бесконечно...

Реплика
Нина Усатова
народная артистка РФ

ХОЛОДНЫЕ РУКИ ИЛИ НОГИ? У ВАС СПАЗМИРОВАНЫ СОСУДЫ! КАК ТОЛЬКО ВЫ УСТРАНИТЕ СПАЗМ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ ПЕРЕСТАТЬ ВАС БЕСПОКОИТЬ!

У многих людей холодные руки или ноги. Часто они не придают этому значения, а зря! Холодные руки или ноги могут указывать на то, что сосуды спазмированы. Из-за спазма кровь нормально не двигается, что может привести к сбою в работе сердечно-сосудистой системы и появлению атеросклероза, гипертонии, стенокардии, аритмии, одышки, головных болей или головокружений. У человека может нарушиться сон, настроение, память, концентрация внимания, появиться тревога и депрессия. В некоторых случаях возможен инфаркт или инсульт.

Избавиться от спазма сосудов может помочь «Алтамакс»!
«Алтамакс» содержит алтайское мумие, а также комплекс витаминов и минералов, полезных для сердечно-сосудистой системы. Алтайское мумие — это высокоактивный природный компонент, собранный в кристально чистом регионе Алтайских гор. Ученые установили, что это вещество способствует снятию спазма, максимальному очищению и укреплению сосудов. А витаминно-минеральный комплекс усиливает действие мумие в несколько раз.
Как правильно использовать «Алтамакс»?
«Алтамакс» реко-



мендуется принимать курсом. Именно он может помочь эффективно снять спазм сосудов, прочистить их, вернуть им проходимость и наладить кровообращение. Препарат содействует возвращению тепла в



руки и ноги, исчезновению головных болей, головокружений, онемения конечностей, «звездочек в глазах», одышки, нормализации артериального давления. «Алтамакс» способствует улучшению памяти, сна, настроения, а также работы сердца. Он может помочь снизить риск инфаркта и инсульта, либо быстрее восстановиться после них, если

они случились ранее. Если у вас холодные руки и ноги, либо есть другие проблемы с сердечно-сосудистой системой, не стоит их игнорировать, ведь это может привести к опасным последствиям! Воспользуйтесь «Алтамакс» с алтайским мумие, чтобы здоровье и радость вновь поступали в дверь вашего дома.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»
В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему
ПОДАРОК «АЛТАМАКС»
Для этого сделайте 3 простых шага:
1. ПОЗВОНТЕ по телефону 8-800-302-30-30
2. НАЗОВИТЕ промокод акции 9322
3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* — «Алтамакс»
ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!
Акционное предложение действует с 30 января по 30 марта 2025 г.
ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

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 с 30 января по 30 марта 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Они знают, чего хочет женщина

31 января — знаковая дата для создателей украшений — Международный день ювелира. Корреспондент «Вечерки» решила узнать, как создаются ювелирные изделия — мечта любой женщины



Анастасия Старостина
nedelya@vm.ru

Профессия ювелира занимает особое место в мире искусства и ремесел, ведь именно эти мастера создают уникальные украшения, которые могут стать не только модным аксессуаром, но и символом любви, показателем статуса или семейной ценностью. Их работа требует не только художественного вкуса, но и технических навыков, таких как гравировка, литье и инкрустация. Каждое изделие — это не просто камни, вмонтированные в металл, это частичка души, вложенная в него.

Академия акварели Сергея Андрияки пригласила «Вечерку» в мастерскую ювелира Вадима Еременко, который рассказал нам об азах профессии.

— В первую очередь человек, который хотел бы выучиться на ювелира, должен разбираться в таких науках, как математика и химия. Ювелиры обязаны знать различные составы сплавов, их свойства и уметь самостоятельно изготовить сырье для украшений, — рассказывает Еременко. — Для создания эскизов будущих изделий мастеру необходимо художественное видение и навыки рисования. Получается, что студенты, которые собираются стать ювелирами, должны обладать солидным багажом знаний и умений в разных сферах.

МАРИЯ СЕМЕНОВА

В мастерской Еременко достаточно много места, она занимает целых два зала. Современные ювелиры используют инновационные технологии. Например, 3D-печать. Она позволяет мастерам расширять их творческие возможности. Однако, несмотря на развитие технологий, Вадим предпочитает использовать и традиционные методы, и ручную работу. По его мнению, только в таких случаях украшение может стать эксклюзивным. Что, в свою очередь, увеличивает его ценник. — В мастерской ювелира рабочее место должно быть всегда чистым и аккуратным. Это столы-верстаки, которые обязательно нужны в работе с металлом, — объясняет Вадим.

ясняет Вадим. — Также понадобятся инструменты для изготовления украшений: различные напильники, плоскогубцы и кусачки. В мастерской два помещения — чистое и грязное. Во втором происходят плавка металла, литье, шлифовка и полировка. — При таких процессах воздух обычно загрязняется вредными парами и пылью. И чтобы не дышать этим, необходимо надевать маску, — говорит Еременко. В чистом же помещении мастер полностью собирает украшение, удаляя с него загрязнения, появившиеся в процессе шлифовки и полировки металла.

При входе в мастерскую Вадим Еременко предлагает нам снять верхнюю одежду и убрать ее подальше от рабочего пространства — таковы правила. Ювелир выдает нам спецодежду — синий халат с множеством карманов.

— Здесь главное, чтобы на одежде не было ничего, что в процессе работы может на-

мотаться на вращающиеся части оборудования, — объясняет Еременко.

Не обойтись в ювелирной мастерской и без защитных очков, противопылевой маски и респиратора, который необходим при плавке металла и работе с кислотой. А начать обучение ювелирному искусству мастер предложил с изготовления одного из простейших украшений — подвески с орнаментом, напоминающим античную спираль.

— Такой рисунок обычно ассоциируется с развитием и движением, — объясняет Вадим.

Для нашей подвески мы отрежем небольшой кусочек достаточно толстой медной проволоки. Конечно, она такой не останется, объясняет Вадим. И действительно, мы делаем ее тоньше с помощью специального инструмента — ручных вальцев. Они похожи на устаревшую версию машины для ламинирования бумаги.

— Помещаем медную проволоку между двумя металлическими валами и, прокатывая ее, придаем необходимую форму, — комментирует этот этап работы Еременко.

Это только на первый взгляд дело несложное, но для того чтобы добиться желаемого результата, придется приложить немало сил. Вот почему у многих ювелиров есть помощники.

— После того как мы сделали нашу проволоку тоньше и гибче, нам надо закруглить ее концы, — объясняет Еременко. — Для этого мы используем фильерную доску — стальную пластину прямоугольной формы, в которую запрессованы несколько рядов твердосплавных вставок.

— Мы протягиваем через них наш материал, чтобы получить необходимый диаметр



Макет этого украшения создан нейросетью

изделия. Углубления на фильере могут быть как круглого, так и квадратного сечения, — говорит Еременко. Во время этого процесса часть проволоки срезается с помощью давления на нее специального станка. Поскольку будущее украшение создается из круглой проволоки, мы протягиваем ее несколько раз через соответствующие отверстия. И постепенно диаметр проволоки становится все меньше: с 2,44 миллиметра он

время пайки. На это понадобится 2–3 минуты, — поясняет Вадим.

Теперь с нашим металлом гораздо проще и приятнее работать: и мягче стал, и руки не пачкает.

Из грязного помещения мы направляемся в чистую зону, за рабочий стол. Напильником заостряем два конца уже видоизмененной проволоки. Это не итоговый результат, а пока еще лишь база для будущей подвески.

— После этого нужно зажать один из концов плоскогубцами и начать аккуратно закручивать спираль. В принципе, технология этого этапа работы не претерпела кардинальных изменений с давнего времени. Разве что появилась возможность автоматизировать процесс, — говорит Вадим.

Для того чтобы завершить работу с подвеской, мы еще несколько раз опускаем материал в кислоту. Это нужно для того, чтобы изделие стало светлее. Дальше с помощью паяльника крепим к подвеске небольшое колечко, в которое потом можно будет продеть петличку.

И, наконец, финал — полировка. Убираем неровности, доводим кулон до идеальной гладкости. Итог удивительный! Я держу в руках красивую изящную подвеску. Как она блестит и сверкает! Но, по словам Вадима, такая красота не будет жить вечно. Через пару лет медь, из которой сделано изделие, потемнеет.

— Цена украшения в первую очередь зависит от того, кто над ним работал. Если ювелир именитый, то и стоимость изделия будет соответствующей. Работа, которую делаем мы с вами, несложная, но занимает большое количество времени, — подытожил Вадим.

**УКРАШЕНИЕ
ПОДЧЕРКНЕТ ВАШ
СТАТУС ИЛИ СТАНЕТ
РЕЛИКВИЕЙ СЕМЬИ**

уменьшился до 1,9 миллиметра. Процесс занял около тридцати минут.

— Далее, для того чтобы нам было проще работать с материалом, мы используем горелку и раскаляем проволоку практически докрасна. Она станет мягче и податливой, — объясняет Еременко. После нагревания металл потемнел, но совершенно не стал похож на украшение. Да еще и руки все время пачкал! Мы опустили изделие на не-

сколько минут в специальную кислоту.

— Это нужно для того, чтобы протравить оксидную пленку, которая образовалась во

Вадим Еременко не раскрыл всех секретов своей профессии, но кое-какими приемами поделился



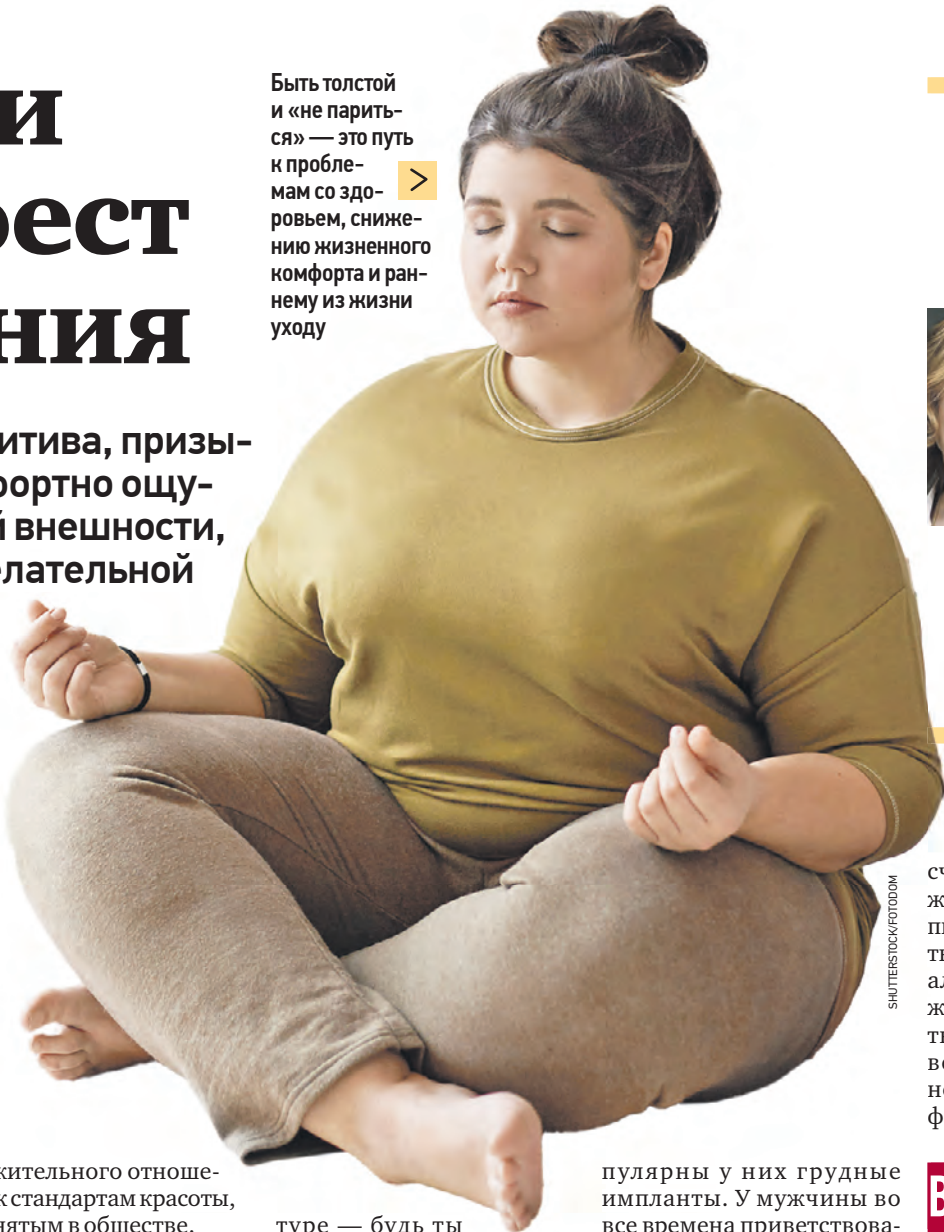
Отмени манифест смирения

Идеологию бодипозитива, призывающую людей комфортно ощущать себя при любой внешности, хотят признать нежелательной в России за пропаганду нездорового образа жизни

Предложение признать движение бодипозитива нежелательным депутат Госдумы Виталий Милонов направил главе Минздрава Михаилу Мурашко. Идеология бодипозитива, набирающая популярность у россиян, пропагандирует отказ от спорта и дисциплины в питании, то есть, по сути, нездоровый образ жизни, считает депутат. Еще одним ее минусом он назвал навязывание людям прене-

брежительного отношения к стандартам красоты, принятым в обществе. — Последователи движения намеренно доводят себя до ожирения и даже отказываются от принятых в обществе норм гигиены, зарабатывая хронические болезни, — заявил Виталий Милонов. — В российском сегменте интернета можно найти множество страниц, посвященных идеологии бодипозитива, ее жертвами становятся молодые парни и девушки. Существование такой идеологии, как бодипозитив, по мнению Милонова, несет угрозу здоровью нации. Вот почему депутат считает необходимым признать движение нежелательным на территории страны. — Бодипозитив — пленец толерантности, ее законный сын, — убежден кандидат социологических наук преподаватель МГУ Виталий Караев. — Чем «кормится» толерантность к бодипозитиву? Смотрите, города во всем мире растут, плотность населения увеличивается, совершенно разные люди живут рядом друг с другом, и нужно, чтобы они принимали друг друга, жили мирно и спокойно, без вражды. Поэтому нормальным объявляется буквально все: любые сексуальные отклонения, следование любой куль-

Быть толстой и «не париться» — это путь к проблемам со здоровьем, снижению жизненного комфорта и раннему из жизни уходу



SHUTTERSTOCK/PHOTO.COM

ПЫШКИ УЖЕ НЕ В МОДЕ

На Западе бодипозитив уже сдает позиции. Особенно ярко это проявилось на Неделях моды в ее главных столицах — Нью-Йорке, Лондоне, Милане и Париже. На показах брендов Ganni, Coperni и Miu Miu не было ни одной модели плюс-сайз. У Abra, Hermès, Vetements и Chanel — меньше трех процентов. Во время шоу, прошедших прошлой осенью, дизайнеры представили коллекции на сезон весна-лето 2025 года. Согласно отчету Vogue Business, из 8763 образов на 208 модных шоу почти 95 процентов демонстрировали манекенщицы, которые носят размеры от XXXS (соответствует российскому 38-му) до XS (соответствует российскому 40-му). При этом менее одного процента участниц дефиле составляли модели плюс-сайз.

туре — будь ты хоть папуас и ходи в перьях, любое тело, любой внешний вид — да хоть кольцо в носу и татуировки от бровей до пяток. Для людей маленького роста и чересчур высоких придумали эвфемизм — «люди, испытывающие вертикальные трудности». Для толстяков — «люди, испытывающие горизонтальные трудности». Формально вроде бы все хорошо. Только вот само представление о норме размывается, в обществе растет энтропия — стремление к саморазрушению, хаосу системы.

Что считать красивым

Норма и стандарты красоты с течением времени меняются. Но базовые принципы, как пояснил эксперт, остаются. — Красивым всегда считалось здоровое или хотя бы кажущееся таковым тело. У женщин, например, обычно приветствовалась развитая грудь. Она демонстрировала, что ее обладательница способна выкормить много детей. Неудивительно, что дамы и сейчас носят нижнее белье, которое визуально увеличивает грудь. По той же причине так по-

пулярны у них грудные импланты. У мужчины во все времена приветствовались высокий рост и развитые мышцы — это означало, что он может защитить женщину и дать здоровое и похожее на него потомство. Поэтому многие мужчины и сейчас, когда сила уже не в такой цене, ходят в фитнес-центры и наращивают мышцы, — говорит Виталий Караев. — Лишь в очень бедных обществах жир, лишний вес считаются «модными». В Индии, например, где 40 процентов

Какой вес считать нормальным

Рассчитываем индекс массы тела (ИМТ): вес в килограммах делим на собственный рост в метрах, возведенный в квадрат. Пример: если человек весит 68 кг при росте 1,83 м, то ИМТ будет равен $68 : (1,83 \times 1,83) = 20,3$.

Индекс массы тела	Обозначение
16 и менее	выраженный дефицит массы
16–17,9	недостаточная масса тела
18–24,9	нормальный вес
25–29,9	избыточная масса тела (предожирение)
30–34,9	ожирение I степени
35–39,9	ожирение II степени
40 и более	ожирение III степени (морбидное)

По данным Всемирной организации здравоохранения

Хорошее отношение к себе, принятие себя — это очень важная составляющая на пути к здоровью. А вот восприятие себя в лишнем весе комфортно — мол, мне и так хорошо — это патология. Если человек с лишним весом пошел по пути к здоровью, он должен заключить своего рода внутренний договор.



МНЕНИЕ

Татьяна Зеленкова-Захарчук
психотерапевт

Одна сторона договора — это инфантильные желания и достижение сиюминутного удовольствия, бегство от любого дискомфорта — напряжение, которое как раз и нужно, чтобы мы менялись в лучшую сторону. Вторая сторона внутреннего договора — это ваша ответственность и позиция взрослого человека по отношению к самому себе. Так вот, договор должен быть в пользу второй стороны. Иначе вы не изменитесь!

Пожалейте сердце и суставы

По мнению терапевта, врача высшей категории Ларисы Алексеевой, в бодипозитиве нет ничего хорошего. Ведь, как правило, это манифест смирения со своим лишним весом. — А ведь лишние килограммы автоматически приводят к проблемам со здоровьем, — поясняет Лариса Рувимовна. — В первую очередь, конечно, страдает сердце.

Лишний вес — это тот же рюкзак, который приходится носить постоянно. А с рюкзаком весом 15–20 килограммов и опытный турист дышит тяжело. К тому же это всегда нагрузка на суставы. Тут тоже подходит аналогия с рюкзаком. Походите с ним весь день, не снимая, — у вас точно заболит спина и колени. Кроме того, избыточная масса тела и ожирение — одни из основных провокаторов развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, нарушений репродуктивной функции и повышенного риска развития онкологических заболеваний. — Сегодня ожирение и сахарный диабет 2-го типа — это глобальная медицинская проблема, достигшая уровня пандемии, — считает Лариса Алексеева. — А если совсем коротко, то лишний вес в любом случае снижает качество жизни человека, вот почему от него нужно избавляться.

Подготовил
Никита Миронов
nedelya@vm.ru

Частности

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Недвижимость

- Куплю участок. Т. 8 (903) 111-41-45
- Сниму квартиру. Т. 8 (906) 014-81-88
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Сниму кв., комнату. Т. (916) 959-13-08
- Куплю квартиру. Т. 8 (915) 353-04-44
- Риелтор Надежда. Т. (906) 710-71-74

Строительство и ремонт

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
 от эконом до VIP
 ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА
 РЕШЕТКИ-КОЗЫРЬКИ
 ЗАМЕР, ДОСТАВКА, УСТАНОВКА-БЕСПЛАТНО
 8-495-792-29-89
 8-495-960-52-72

ОКНА
 ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
 РЕМОНТ КВАРТИР
 ОТДЕЛКА, КРЕПИ, ВЕНОС, ШКАФЫ
 МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, СТЕКЛОПАКЕТЫ
 РЕМОНТ ОКОН, ЖАЛЮЗИ
 (495) 150-04-01
 www.int-okna.ru

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

Авто, запчасти, транспортные услуги

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

Юридические услуги

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. поможем вернуть или расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

Городской Центр Правовой Защиты

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

- **Юридическая социальная помощь.** Бесплатная консультация. Помощь пенсионерам. Адвокат. Судебные процессы. Наследство. Семейные споры. Вернуть квартиру. Помощь с долгами. Юридическая помощь людям, попавшим в сложные ситуации. Офис м. «Цветной бульвар» (метро «Трубная»). Т. 8 (968) 814-14-15
- **Вернем деньги** с курьезов-аферистов. Выписываем через суд. Долги, пенсии, кредиты. Недорого, оплата по результату. Т. 8 (495) 220-56-66

Медицинские услуги

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ
 Круглосуточно
 Анонимно. Кодирование. Снятие ломки. Реабилитация.
 8 (499) 398-09-86
 8 (926) 815-12-11
 Имеются противопоказания, необходима консультация врача

ПЕРВЫЙ ШАГ Как уговорить лечиться?
ЗАПОИ
 ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ
 Круглосуточно. Приезд врача от 30 мин.
ПОМОЩЬ
 НАРКО- и АЛКОЗАВИСИМЫМ АНОНИМНО Болезнь не приговор!
 8-925-008-97-53
 www.n-help.ru
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
 ООО «Первый шаг». Лиц. №ЛОУ-01-01162-50/01346916

Работа и образование

- **Охранник без лицензии** требуется в универсам на вахту. Зарплата без задержек от 50 000 рублей. Аванс еженедельно. Т. 8 (925) 147-10-51
- Раздача газет «Метро». С 7 до 11 утра от 550 р. Т. 8 (495) 190-71-07
- Пеший курьер, оформление по ТК. З/П 60 000 р. Т. 8 (906) 053-71-31
- Курьер. З/П 60 т.р. Т. 8 (968) 442-99-41

Товары и услуги

РЕМОНТ НА ДОМУ
 • Стиральных машин
 • Холодильников
 от 400 р.
 Гарантия
 Скидки до 50%
 Выезд бесплатно
 8(495)109-18-54
 8-977-000-93-81

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

РЕМОНТ
 СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
 ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
 ЭЛЕКТРОПЛИТ
 Пенсионерам скидка до 50% Бесплатный ВЫЕЗД
 8-495-032-94-20

Ключ-Сервис
ЗАМКИ
 замена, ремонт
 8-926-157-44-19
 Обивка дверей

- Ремонт компьютеров, ТВ, стиралок, холодильников. Т. 8 (499) 394-06-57
- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (995) 222-13-93
- Ремонт швейных машин. Т.: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Астрология, магия, гадания

- Гадание. Прогнозы. Консультации. Вопрос бесплатно. Т. 8 (925) 676-21-20
- Таро-расклад. Т. 8 (916) 518-69-29

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

Предсказательница, ясновидящая
ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВНА
 МОЖЕТ ПОМОЧЬ:
 снять порчу любой давности, сделать приворот, возратить супружескую верность, провести ритуал на нахождение работы, отвести трагические события, избавить от пагубных привычек по фото. Полная любовная магия! Гадание по книге перемен, по фото, на близкое и далекое будущее.
 За работу денег не беру. Можно расплатиться продуктами
 8 (961) 644-78-75

Матушка Люба. Предсказательница. Могу помочь избавиться от сглаза, порчи и неудачи. Снятие негатива, венца безбрачия, проклятия. Могу помочь вернуть мужа (жену). Решение личных и семейных проблем. Ставлю защиту. Т. 8 (905) 500-81-90

Искусство и коллекционирование

МУЗЕЙ старинной книги ДОРОГО КУПИТ АНТИКВАРИАТ
 КНИГИ ДО 1940 г. за 250 т.р.
 Награды ст. • Монеты • Значки
 Иконы • Картины • Коллекции
 Автографы • Архивы • Открытки
 Самовары • Портсигары • Часы
 Статуэтки • Будды • Фарфор
 8-925-835-80-33
 Отд. закупки Светлана

МУЗЕЙ КНИГИ Общества книголюбивых ДОРОГО КУПИТ
 Книги и журналы до 1945 г.
 За редкие издания платим до 1 млн р.
 КУПИМ автографы, архивы, открытки, фото, статуэтки, иконы, знаки, ст. награды, бронзу и др.
 Детские книги и игрушки СССР
 тел. +7 (929) 537-00-50

- Куплю книги. Т. 8 (967) 262-93-28

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

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

МУЗЕЙ КНИГИ
 Дорого купит книги и журналы до 1945 г.
 За редкие издания платим до 1 млн р.
 Фото, открытки, вкладыши, плакаты, статуэтки, самовары, каталоги, старинные ордена и др.
 Сказки, детские книги и игрушки до 1965 г.
 8 (900) 546-00-81
 Справедливая оценка. Выезд! Оплата сразу.

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

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

- Радиоэлектроника вся. В любом состоянии. Дмитрий. Т. 8 (916) 774-00-05
- Купим предметы СССР. Т. 8 (985) 192-93-80
- Покупаем все. Т. 8 (495) 641-67-21

Коллекционер дорого: награды старинные, значки, монеты, банкноты, подстанники, статуэтки, иконы, игрушки СССР, ГДР, солдатики, машинки, бронза, интересные предметы. Выезд бесплатно. Будни после 19:00 или в выходные, оплата сразу. Владимир. Т. 8 (926) 432-60-61

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

- **Библиотеку домашнюю:** собрания сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую лит-ру, книги по истории, философии, архитектуре и искусству, географии, а также книги до 1917 г. и мн. др. Куплю. Выезд. Т. 8 (495) 721-41-46
- **Куплю модельки авто,** железную дорогу, солдатиков, игрушки, духи, патефон, фотоаппараты, военную атрибутику, значки, часы, монеты, книги, марки, открытки, фарфор, янтарь, самовар, радиоаппаратуру, радиодетали, игровые приставки, генерал. форму, кукол. Т. 8 (495) 508-53-59
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33
- Грампластинки, фотоаппараты, предметы искусства. Т. 8 (985) 979-56-09
- Книги. Выезд от 130 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-50-09
- Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64
- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

Животные и растения

ВЕТКЛИНИКА
ВЫЕЗД НА ДОМ 24 ЧАСА
 ЛЕЧЕНИЕ ЖИВОТНЫХ НА ДОМУ
 • СТРИЖКА
 • БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ ЖИВОТНЫХ*
 • КРЕМАЦИЯ • ВЕТРИТУАЛ
 8 (916) 797-29-40
 8 (495) 728-45-03
 *НЕИЗЛЕЧИМО БОЛЬНЫХ, ПО ПОКАЗАНИЯМ ВРАЧА

Знакомства

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

Разное

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

ВЫСТАВКА ВПЕЧАТЛИТЬСЯ ТВОРЧЕСТВОМ РУССКИХ ИМПРЕССИОНИСТОВ

Новая выставка «Изображая воздух. Русский импрессионизм» пройдет в Музее русского импрессионизма на Ленинградском проспекте.

В масштабной экспозиции будут представлены произведения 70 художников, например: Константина Коровина, Петра Кончаловского, Илья Машкова, Исаака Левитана и Давида Бурлюка.

По словам представителей музея, эта художественная выставка познакомит зрителя с «ключевыми чертами импрессионистической стилистики и подчеркнет ее национальные особенности». Куратором экспозиции стала главный хранитель Музея русского импрессионизма Наталья Свиридова. На нескольких этажах музея будет собрано более 150 произведений из 76 частных и государственных собраний со всей стра-



Порыв ветра. Алексей Грищенко. Вторая треть XX века

ны — от Владивостока и до Калининграда, в том числе из Третьяковской галереи, Русского музея, Вятского художественного музея имени В. М. и А. М. Васнецовых, а также из собственной коллекции музея. Дополнить впечатление от картин русских импрессионистов позволит посетителям аудиоспектакль от Театрального салона «Сцена 23». Режиссер Денис Азаров и композитор Олег Макаров создали акустическое про-

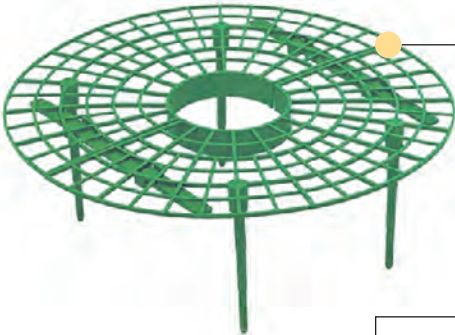
странство, где музыка соединяется с повседневными звуками и помогает погрузиться в атмосферу экспозиции. В рамках просветительской программы к выставке в музее откроется театральная гостиная, где можно будет пообщаться с режиссерами и актерами. Выставка откроется для посещения 14 февраля и будет работать до 1 июня. **Любовь Трошкина** nedelya@vm.ru

До прихода календарной весны еще целый месяц, но у владельцев подмосковных шести соток уже вовсю идет подготовка к новому дачному сезону: ведь скоро пора будет сажать рассаду

К концу февраля прохожие на улицах начнут замечать, что сквозь вечерние окна домов то тут, то там пробиваются розовые лучи, а в середине марта это массовое явление уже перестанет удивлять. Все понятно: на подоконниках под светом фитоламп дачники выращивают рассаду. А чтобы она была здоровой, коренастой и крепенькой, в условиях нашего короткого светового дня без фитоламп не обойтись. — Фитолампы заменяют растениям солнечный свет, состоящий из волн разного цвета и разной длины. Для роста и развития рассады наиболее важны синий и красный спектры, — объясняет биохимик и дачница с 30-летним стажем Екатерина Попова. — Синий свет «отвечает» за листья и стебли растения, красный — формирует корни и соцветия. Именно эти два цвета излучают биколорные фитолампы — кстати, самый бюджетный вариант для досветки рассады, которым многие дачники и обходятся. Мультиспектровые фитолампы, излучающие красный, синий и теплый белый, больше подходят для взрослых растений, стимулируя цветение и плодоношение.

Светит, да не греет

ИЗОБРЕТЕНИЯ ДЛЯ ДАЧНИКОВ: ВСЕГДА ПОД РУКОЙ



Подставка под клубнику
Казалось, ничего сложного, но со своей задачей это приспособление справляется отлично: не позволяя ягодам соприкасаться с землей, уберечь урожай клубники от гнилей. Съемные ножки позволяют регулировать высоту подставки.



Парничок для выращивания рассады
Этот стеллаж с чехлом из прозрачной пленки можно установить на подоконнике или на балконе и лоджии. Легко собирается и разбирается.



Клипсы для подвязки растений
Вот такой, на первый взгляд, пустяк, освобождает время, которое приходится тратить дачнику на подвязку растений. Клипсы подходят для подвязки томатов, огурцов, фасоли, а также клематисов, плетистых роз, винограда.



Таймер для досвечивания рассады
С его помощью можно задавать интервалы работы фитоламп продолжительностью 9, 12 или 15 часов. Каждый день таймер будет самостоятельно включаться и отключаться.



Аккумулятор тепла для теплиц
Все очень просто: рукав из полиэтилена укладывается вдоль грядки, в него через отверстие наливается вода. Днем она нагревается, а ночью возвращает тепло, согревая посадки.



Мини-парник с фитолампой
В тепличке-парнике с крышкой и ячейками для рассады предусмотрены специальные отверстия для циркуляции воздуха, а еще она оборудована фитосветильником.

У полноспектральных фитоламп самый широкий диапазон цветов, что объясняет их популярность у дачников.

В пользу первых говорит их более низкая цена. Но срок службы их значительно короче, чем у светодиодных фи-

до 50 000 часов, то есть служат они в 5–10 раз дольше. Такие светильники не выделяют тепло и потребляют минимум энергии (на 70 процентов меньше, чем лампы накаливания). В последнее время рынок предлагает такой широкий ассортимент бюджетных вариантов светодиодных фитоламп. — Некоторые дачники допускают ошибку, не выключая

фитолампы над растениями в течение суток, — говорит Екатерина Попова. — Но если ваше окно выходит на южную сторону, в него светит солнце, его не затеняют деревья, за ним нет лоджии или балкона, которые «крадут» солнечный свет, в таком случае рассаде в течение дня должно хватить естественного освещения. В пасмурную погоду лампу надо будет включить. Но куда бы ни выходили окна, выключайте

Длительность подсветки для некоторых культур

В среднем овощные и цветочные культуры нуждаются в досветке, которая составляет 14–15 часов

Растение	Продолжительность подсветки (час.)
Томаты	от 14 до 17
Огурцы	12
Перцы	10–12
Баклажаны	10–12
Петуния	12–16
Эустома	12–16
Салат	12–14

лампу на ночь, ведь у растений должен быть режим дня, приближенный к естественному циклу развития. Помните, что чем мощнее лампа, тем больше должно быть расстояние до растения. И чем взрослее рассада, тем дальше от нее должен находиться светильник, но расстояние это не должно превышать 50 сантиметров, иначе использование досветки бессмысленно. Итак, за 2–3 дня предполагаемых всходов семян установите лампу на расстоянии 10–12 сантиметров над ними, чтобы сразу после всходов растения не начали вытягиваться. Когда появятся семидольные листья, поднимите ее на 15–20 сантиметров от них, позже, на стадии настоящих листьев, установите лампу на 20–30 сантиметров над растениями. Для рассады овощных культур и цветов подходят лампы мощностью не меньше 25–40 Вт.

Подготовила Галина Владимирова nedelya@vm.ru

ПОМНИТЕ, ЧТО НА НОЧЬ ФИТОЛАМПУ СЛЕДУЕТ НЕПРЕМЕННО ОТКЛЮЧАТЬ

Еще недавно самые большие затруднения вызывал выбор между люминесцентными и светодиодными лампами.

толамп: до 5000–7000 часов. В отличие от люминесцентных, продолжительность работы светодиодных ламп —

тент бюджетных вариантов светодиодных фитоламп. — Некоторые дачники допускают ошибку, не выключая

Юбилейный «Суперстар!» на НТВ

1 февраля в эфире телеканала состоится премьера пятого, юбилейного сезона музыкального шоу «Суперстар!»

За звание «суперстара» будут бороться: Маргарита Суханкина и Ксения Георгиади, Лена Катина, Азиза и Корнелия Манго, а также Сергей Челобанов, Михаил Муромов, Ираклий Пирцхалава, Данко и Сергей Минаев.

В каждом новом выпуске участники споют свой хит, исполнят любимые песни и современные композиции. Начиная со второго выпуска проект будет покидать один конкурсант, который по итогам нескольких выпусков получит наименьшее количество баллов. Члены жюри один раз за весь сезон смогут спасти одного участника. В этом году кресла жюри займут Лера Кудрявцева, Сергей Соседов и Стас Пьеха. В каждом выпуске чет-

вертым звездным судьей будет один из участников прошлых сезонов «Суперстара!» Ведущими проекта стали Наташа Королева и Вадим Такменев (на фото). — Атмосфера творчества, царящая на съемочной площадке, отличает этот проект от всех остальных на телевидении. Надеюсь, юбилейный сезон получится интересным и музыкально насыщенным, — говорит Королева. Михаил Петров nedelya@vm.ru



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»

02.05.2025–14.05.2025 «ОБЛАКА СРЕДИ ХРЕБТОВ ТАГАНЯ» ОТ 124 699 Р. МОСКВА — ТУТАЕВ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — СВИЯЖСК — ЕЛАБУГА — АГИДЕЛЬ (ТУР ВКЛ.: УФА — ТАНАЙ — ОЗ. ТУРГОЯК — ЗЛАТОУСТ) — КАЗАНЬ — ЧЕБОКСАРЫ — ЧКАЛОВСК — ЯРОСЛАВЛЬ — КАЛЯЗИН — МОСКВА (СКИДКА ДО 18%)

19.05.2025–06.06.2025 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» ОТ 143 599 Р. МОСКВА — ЧЕРЕПОВЕЦ — ГОРИЦЫ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — КР. ОРЕШЕК — О. ВАЛАМ — О. КОНЕВЕЦ — СТ. ЛАДОГА — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ, КРУИЗ ПО ДВИНЕ) — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ — МОСКВА

15.06.2025–25.06.2025 «АЙ, ДА КАЗАНЧОЧКА» ОТ 50 699 Р. МОСКВА — КАЛЯЗИН — ЯРОСЛАВЛЬ — МАКАРЬЕВ — КОЗЬМОДЕМЬЯНСК — СВИЯЖСК — КАЗАНЬ — ЧЕБОКСАРЫ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — ЧКАЛОВСК — КОСТРОМА — МОСКВА

27.07.2025–11.08.2025 «АРХАНГЕЛЬСК — МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» ОТ 163 099 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 — ТЕРЬЕВКА — МУРМАНСК — КЕМЬ) — СОЛОВКИ — АРХАНГЕЛЬСК — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — МОСКВА

22.09.2025–04.10.2025 «СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ» ОТ 78 699 Р. МОСКВА — УГЛИЧ — ГОРИЦЫ — ВЫТЕГРА — СОЛОВКИ (3 ДНЯ) — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ (КИВАЧ) — МЫШКИН — МОСКВА (СКИДКА ДО 20%)

05.10.2025–17.10.2025 «ЦАРСКИЕ ВРАТА ДЕРБЕНТА» ОТ 71 199 Р. МОСКВА — ЯРОСЛАВЛЬ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — ЧЕБОКСАРЫ — БОЛГАР — САМАРА — ВОЛГОГРАД (А. ТУР ВКЛ.: МИН. ВОДЫ — НАЗАНЬ — ДЕРБЕНТ — МАХАЧКАЛА — МОСКВА) (АВАНС = 5000 Р.)

12.10.2025–22.10.2025 «ОСЕННИЙ РОМАН — АДЫГЕЙ И ВОЛГА» ОТ 72 099 Р. МОСКВА — А. ТУР: АРМАВИР — АДЫГЕЙ (ПЛ. ЛАГО-НАКИ, ХАДЖОХСКАЯ ТЕШИНА, АЗИЙСКАЯ П.) — СТАВРОПОЛЬ — ЭЛИСТА — КРУИЗ: ВОЛГОГРАД — САРАТОВ — КАЗАНЬ — СВИЯЖСК — КОСТРОМА — МОСКВА (АВАНС = 5000 Р.)

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

Если что-то болит в груди

Печальная статистика свидетельствует: болезни сердца заметно молодеют. О том, как вовремя распознать надвигающийся недуг, научиться ему противостоять и какие продукты станут в этой борьбе надежными помощниками, узнала «Вечерка»

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, своевременная диагностика, витамины, а также правильное питание способны предотвратить множество проблем «пламенного мотора». Обо всех перечисленных составляющих читателям «ВМ» рассказала заведующая кафедрой пропедевтики внутренних болезней № 2 Института клинической медицины РНИМУ имени Н. И. Пирогова Елена Владимировна Резник.

Своевременная диагностика

Сегодня у горожан есть возможность пройти довольно широкий спектр как лабораторных, так и инструментальных методов диагностики сердечно-сосудистых заболеваний.

— К лабораторным методам относится биохимический анализ крови, по данным которого можно выявить такие патологии сердечно-сосудистых заболеваний, как дислипидемия (повышение уровня холестерина в крови), — объясняет Елена Владимировна. — Также при анализе крови определяют уровни различных кардиоспецифичных белков.

По ее словам, самым распространенным инструментальным методом диагностики патологии сердца является ЭКГ. С ее помощью можно выявить множество нарушений: различные виды аритмий, заподозрить ишемию, повреждение и инфаркт миокарда. ЭКГ-пробы с физической нагрузкой позволяют выявить ишемию миокарда. Другим широко исполь-

зуемым методом является эхокардиография (УЗИ сердца). Она помогает определить размер камер сердца, толщину стенок и состояние клапанов.

— Чтобы своевременно диагностировать и предотвратить кардиологическую (и терапевтическую) патологию, необходимо периодически — один раз в 6–12 месяцев — проходить диспансерное обследование, которое включает в себя ЭКГ, общий анализ крови, мочи, биохимический анализ крови с определением холестерина ЛПНП, креатинина, калия, мочевины, гликированного гемоглобина, — подчеркивает врач и добавляет, что при плохом самочувствии необходимо измерять артериальное давление, определять частоту и ритмичность пульса.

Не дай болезни шанса

— Основной способ профилактики сердечно-сосудистых заболеваний — здоровый образ жизни, — констатирует Елена Резник. — Необходимо придерживаться диеты с потреблением более 200 граммов фруктов и 200 граммов овощей (кроме картофеля) в сутки, растительных масел, морепродуктов, употреблять около 30 граммов орехов в сутки, 30–45 граммов цельнозерновых продуктов, ограничить потребление соли, отказаться от алкоголя и курения. По словам специалиста, рекомендуется дозированная физическая нагрузка. Это может быть ходьба, плавание, езда на велосипеде.

СЕРДЕЧНЫЕ ПОМОЩНИКИ



Рыба

Употребление рыбы снижает вероятность развития заболеваний сердца, инфарктов. Особенно полезна жирная морская рыба. В ней содержатся полиненасыщенные жирные кислоты

Растительные масла

Оливковое масло содержит большое количество витамина Е. Этот продукт предотвращает тромбоз сосудов. Благоприятное влияние на состояние сосудов оказывают кунжутное, льняное, тыквенное масло

Фрукты

Гранат — снижает вязкость крови и уровень холестерина

Грейпфрут — борется с преждевременным старением сердечной мышцы

Бананы — источник калия и магния, способствуют снижению давления и нормализации работы нервной системы

Авокадо — содержит большое количество калия и полиненасыщенных жирных кислот, помогает бороться со стрессом и высоким давлением

Орехи

Грецкие орехи — улучшают работу сердечной мышцы, улучшают память и мышление. При этом также полезны для сердца миндальный, кешью, лесной, кедровый орехи

Бобовые и злаки

Продукты содержат много клетчатки, защищают сосуды от холестерина

Овощи

Щавель, шпинат, рукола — содержат большое количество магния, который служит профилактикой образования тромбов

Чеснок — содержит активные элементы, которые предотвращают сердечную недостаточность

Морковь — источник витаминов (А, Е, К) и фолиевой кислоты

Тыква — содержит много калия и витамина С, способствует борьбе с атеросклерозом, нормализации уровня давления

Помните про витамины

Далеко не все витамины одинаково полезны для сердца. Определить, какие именно необходимы конкретно человеку, поможет врач. Среди тех, которые, как правило, рекомендуют пациентам, Елена Резник выделила следующие:

■ **Витамин D** — важен для профилактики сердечно-сосудистой патологии.

■ **Витамин С (аскорбиновая кислота)** — антиоксидант.

■ **Витамин B1** — выполняет важную роль в процессах метаболизма углеводов и жиров.

■ **Ниацин (витамин PP)** — нормализует концентрацию липидов в крови, снижает концентрацию общего холестерина.

■ **Витамин E** — антиоксидант, укрепляет стенки сосудов, предотвращает тромбообразование.

Живая еда

Правильное питание играет огромную роль в профилак-

тике заболеваний сердца, а некоторые продукты могут улучшить работу сердечной мышцы. По словам Елены Резник, в ежедневном рационе обязательно должны присутствовать свежие овощи и фрукты, листовые салаты, чеснок, тыква, бобовые и злаки, нежирные сорта мяса, орехи, блюда из рыбы, кисломолочные продукты, а также растительные масла (кунжутное, льняное, тыквенное, миндальное). Эти продукты содержат минимальное количество животных жиров, которые приво-

дят к повышению уровня холестерина крови — одного из основных факторов риска множества сердечно-сосудистых заболеваний. Врач заметила, что крайне важно также ограничить употребление поваренной соли до 5 граммов в сутки, отказаться от копченостей, жирных сортов мяса, кофе и сладких газированных напитков, а также от сладостей и выпечки.

Подготовила
Ольга Маркова
nedelya@vm.ru

Как же хорошо я это помню

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»

Здравствуйте, дорогая редакция. На обороте этого фото стоит дата — 1947 год. Столько лет прошло, а я все помню, как

Родился я 23 февраля 1942 года в Астраханской области в селе Образцово-Травино. Горе, слезы, разруха, бедность... Мама, святая женщина, носила меня, новорожденного, зимой в рюкзаке с собой на работу в город Камызяк, а это 18 км по бездорожью. Выжили мы с сестрой только благодаря ее любви. И козе, которая жила с нами в доме. Папа вернулся с войны в 1946-м



израненный, но главное — живой. И семья переехала в Астрахань. Там меня и отдали в детский сад. И это моя первая фотография оттуда. На ней видно, как мы сажаем какие-то растения. Мне кажется, что я до

сих пор помню запах их зелени. Потом, как и у миллионов людей, была мирная жизнь. После школы два года работал слесарем на судовой верфи, затем — Астраханский мединститут, военно-ме-

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

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

дицинский факультет в Саратове. Первое место службы — врач гарнизона в Казахстане. Там родились сын и дочь. Потом военно-медицинская академия в Ленинграде. В Москве — военный госпиталь им. Бурденко, затем группа советских войск в Германии; позже — Центральный госпиталь им. Вишневского. Я полковник медслужбы в отставке, ветеран подразделений особого риска, имею 14 медалей и орден. Хирург, заслуженный врач России. С юности пишу стихи, издал уже три сборника.

Виктор Александрович Тимофеев
Москва

АНЕКДОТЫ

Ипотека — не тюрьма, амнистии не будет!

Любая жена может говорить быстрее, чем муж — слушать.

Сын фермера — единственный мальчик в классе, который одинаково пахнет до и после физкультуры.

— Папа, почему меня называли Изабеллой?
— Когда-нибудь поймешь, моя полусладкая.

— А ты знал, что сутки на Плутоне длятся 152 часа?!

— Почти как понедельник на Земле...

Драка на свадьбе так и не состоялась, потому что кто-то принес семечки.

— Дорогая, мне кажется я стал квадратом.
— Кобелем был, кобелем и остался!

Если ваши родители начали требовать у вас внуков, значит, в вас они уже окончательно разочаровались.

Фото из альбома

сейчас. И воспитательницу детсадика в белой нарядной блузке, и портрет вождя на стене.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

КАК ЕГО ЗОВУТ?

Бу-ра-ти-но! Буратино! В новой экранизации заняты звезды нашего кинематографа

ЭТО ЗАВИСИМОСТЬ

Считали ли вы, сколько тратите на онлайн-покупки в месяц? Ужаснетесь! Не пора ли ограничить себя

ОН ЗНАЕТ, КАКИЕ ПЕСНИ НАДО ПЕТЬ

Продюсер и композитор Игорь Матвиенко отмечает день рождения



МАРС — НАШ!

Дональд Трамп хочет захватить Марс. Но мы знаем о нем побольше, чем американцы...

КАЛЕНДАРЬ

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

30 января 1900 года. Родился Исаак Осипович Дунаевский — советский композитор и дирижер, музыкальный педагог. Автор 11 оперетт и 4 балетов, музыки к нескольким десяткам кинофильмов, множества популярных советских песен. Народный артист РСФСР. В качестве педагога воспитал несколько поколений музыкантов.

31 января 1865 года. В этот день ученый, химик Дмитрий Иванович Менделеев защитил свою знаменитую докторскую диссертацию «О соединении спирта с водой». Позднее это событие послужило установлению неформального праздника.

1 февраля 1931 года. Состоялось торжественное открытие и первый съемочный день Центральной фабрики «Союзкино», переименованной позднее в «Мосфильм». Считается одной из крупнейших кинокомпаний Европы.



Новое здание киноконцертного комплекса «Мосфильм», построенное в 2022 году

2 февраля 1943 года. День победы в Сталинградской битве. В этот день Советская армия разгромила немецко-фашистские войска. Битва за Сталинград (сейчас Волгоград) стала одним из переломных моментов в войне СССР против нацистской Германии.

3 февраля 1966 года. Советская станция «Луна-9» совершила первую мягкую посадку на Луну. Автоматическая лунная станция (АЛС) передала на Землю по радио первые снимки панорама лунного ландшафта на месте посадки.

4 февраля 2000 года. Икона XV века «Борис и Глеб» возвращена в Россию. В 1991 году она была похищена в Устюженском краеведческом музее и вывезена за границу.

5 февраля 1962 года. Родился актер Виктор Раков. Народный артист служит более 40 лет в театре «Ленком». Снимался в таких фильмах, как «Великая», «Обитель», «Бомба», «Угрюм-река», «Елизавета», и многих других.

Алексей Зиновьев
nedelya@vm.ru

12+

РЕКЛАМА

ПРЕМЬЕРА 6 СЕЗОНА

МАСКА



НТВ

9 ФЕВРАЛЯ 20:20