

ПЕРСОНА

Ольга Остроумова
Раскрыла все тайны
своей жизни **с.18**



НАУКА

Покидаем Землю
Найдена планета,
что приютит нас **с.20**

НЕДЕЛЯ МЭРА

Сергей Собянин
Поддерживаем
кадетское движение **с.4**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**

06-13.06

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

VM.RU № 22 (29740)



ТВ

ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

Самый летний десерт — мороженое — 10 июня отмечает день рождения. Из чего должно состоять самое вкусное лакомство, рассказали эксперты



Слаще не бывает

с. 8



Мой младший сын накануне выборов президента заявил нам с супругой, что хочет проголосовать за Путина. На что услышал ответ, который его немного расстроил, что голосовать в нашей стране можно с 18 лет, а ему только восемь.

«Жалко. Мне в России все нравится. И в Москве», — раздосадованно сказал сын. Мы очень смеялись, рассказывали знакомым про юного патриота. А потом я вспомнил: в свои семь был таким же! Искренне считал, что СССР — лучшая страна в мире, и лично мне дико повезло, что я в ней родился. Потом я перестал так считать. Затем поехал по другим странам, посмотрел, как люди живут, и понял: а ведь у нас как минимум неплохо! Накануне 12 июня — Дня России — ВЦИОМ провел опрос и выяснил, что 71 процент россиян может назвать различные поводы для гордости в современной России. Чаще всего гордятся достижениями и богатствами страны, российским народом, внутренней политикой и внешней политикой. При этом семь процентов ска-



Снова можем гордиться

МНЕНИЕ Никита Миронов nedelya@vm.ru

зали, что гордиться нечем, а 22 процента затруднились с ответом. Патриотов, к счастью, большинство, и чем дальше, тем их будет больше. Ну, понятно, первые в космосе, победа во Второй мировой, самая большая территория в мире. Это ясно, мы с этим выросли. Но сейчас-то! Огромное количество стран, включая США, пытается нас уничтожить, задавить санкциями, а эффект — нулевой. Полсотни государств, поставляя Украине оружие и выделяя финансовую помощь, пытаются «победить Россию на поле боя» и — снова ничего. Расширяется БРИКС, где мы одни из главных, растет территория нашей страны, появился сильный союзник — Китай. Мир смотрит на нас и удивляется: «Надо же — русские снова могут!» Ведь реально была «бензоколонка с ракетами», а теперь вновь — среди самых сильных. Кто не в курсе — численность Российской армии до конца года превзойдет американскую, а уж в плане профессионализма она точно лучше. Наш ВПК по объемам производства и качеству продукции опережает ВПК всех стран Запада вместе взятых. Наш ядерный потен-

циал — самый большой в мире. Но главное — мы наконец-то стали едины. В США, кто не в курсе, вот-вот вспыхнет Гражданская война. Дональд Трамп дает комментарии на тему, что он будет президентом, даже если попадет в тюрьму, куда его вот-вот упекут демократы. В Германии — экономический кризис и впервые за многие годы спад производства. Во Франции — бесконечные протесты: то профсоюзы, то «желтые жилеты», то арабы машины жгут. В Израиле — военное положение и спад экономики. Украина физически кончается. Мир бурлит, коллобродит, мечется. Россия, несмотря на спецоперацию и санкции, спокойно идет к победе. Мы вспомнили, кто мы.



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

ЗАКОНОПРОЕКТ

Тузику и Мурке присвоят номера

Минприроды РФ разработало законопроект о нумерации домашних животных. Всем питомцам предлагают присвоить идентификационные номера, а их владельцы будут отчитываться в федеральную государственную информационную систему (ФГИС) в области ветеринарии.



Законопроект, как считают его разработчики, должен сократить популяцию бездомных животных. Второй плюс — упростится поиск пропавших питомцев. Согласно проекту закона, владелец будет передавать сведения о питомце во ФГИС в области ветеринарии, где для него заведут карточку и присвоят уникальный буквенно-цифровой идентификационный номер. Понадобится ли маркировать непосредственно животное и будет ли учет обязательным или добровольным инструментом, пока непонятно.

— В России более чем в 20 регионах уже ввели обязательный учет и идентификацию домашних собак. В числе этих регионов — Московская область, — рассказал первый зампреда комитета Госдумы по экологии, природным ресурсам и охране окружающей среды Владимир Бурматов. По его словам, эксперимент идет очень хорошо.

— Допустим, в Московской области обязательная регистрация собак, но необязательная регистрация кошек, где-то вообще все добровольно. И, вы посмотрите, нет ни одного скандала, то есть для владельцев животных те условия, что мы создали, комфортны. Мы не вводим никаких штрафов, мы сделали удобный сервис для владельцев. В большинстве регионов услуга по внесению животного в базу бесплатная, — пояснил депутат. — Как маркировать животное, выбирает сам владелец, исходя из своих предпочтений. Если ты хочешь, чтобы тебе вернули твою собаку, которая, например, убежит во время запуска салюта, значит, повесь на нее бирку,



Всем домашним питомцам предлагают присвоить идентификационные номера, которые помогут вести их учет

или вживи чип, или сделай клеймо-татуировку — это твой выбор. Я, например, для надежности сделал и то и другое: повесил на собаку бирку и вживил чип.

По словам депутата, он не раз выступал за расширение опыта и на другие регионы России.

— Будет здорово, если этот эксперимент закончится

или вживи чип, или сделай клеймо-татуировку — это твой выбор. Я, например, для надежности сделал и то и другое: повесил на собаку бирку и вживил чип. По словам депутата, он не раз выступал за расширение опыта и на другие регионы России.

— Будет здорово, если этот эксперимент закончится

или вживи чип, или сделай клеймо-татуировку — это твой выбор. Я, например, для надежности сделал и то и другое: повесил на собаку бирку и вживил чип.

По словам депутата, он не раз выступал за расширение опыта и на другие регионы России.

— Будет здорово, если этот эксперимент закончится

Новые правила учета позволяют найти животное в случае его пропажи

принятием федерального закона, — пояснил Владимир Бурматов. Виталий Орлов, зоопсихолог, руководитель столичного кинологоического центра «Школа Орлова», опасается, что благая идея Минприроды может «вырулить» не туда.

— Сначала скажут: «Давайте просто подсчитаем собачек!» Потом: «Здорово, теперь давайте обьемм вас всех регистрировать своих животных на платформе ФГИС под страхом наказания!» Затем добавят: «Да-

вайте теперь по 30 копеек соберем с владельцев собачек весом до 10 килограммов и по 40 копеек — с владельцев собачек до 20 килограммов!» А затем сообщат: «А с января мы повысим тариф!» И, боюсь, эта инициатива закончится поборами с владельцев домашних животных.

Зоозащитник Елена Вяземцева считает, что новый закон необходим:

— Если все собаки имеют номера, которые легко идентифицировать, то любую потерявшуюся собаку будет намного проще вернуть хозяину. Второй плюс: у хозяев будет больше мотивированности следить за своим питомцем. Ведь если, например, собака на прогулке убежала или она вообще живет на самовыгуле и кого-то покусала, то ее опять же легко идентифицировать, а хозяина привлечь к ответственности. Кстати, вплоть до уголовной, если наступили тяжкие последствия. Не должна продолжаться ситуация, когда собаки есть, а хозяина, ответственного за них, вроде бы как и нет, — пояснила эксперт.

Василий Солдатов nedelya@vm.ru

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ



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

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

VM.RU

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА E-mail: reklama@vm.ru

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

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

ОТДЕЛ ПОДПИСКИ E-mail: podpiska@vm.ru

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П 7380

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

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

ОТПЕЧАТАНО АО «Принт Принт Москва» 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5В. ТИРАЖ 735 000 экз.

Средняя аудитория одного номера еженедельника — 924 300 читателей (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16-май-октябрь 2023)

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

ДАТА ВЫХОДА В СВЕТ 06.06.2024 № 22 (29740)

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР А. И. Нуринков

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Георгий Рудинский

ШЕФ-РЕДАКТОР Искания Ефимкина

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ Галина Нерובה

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Александр Шарнауд (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернатов (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Таралата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Алена Прокшина (шеф-редактор газеты «Москва Вечерняя»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)



ФОТО НЕДЕЛИ

3 июня, понедельник, 11:04

В Москве забавно поприветствовали лето! Смоленский метромост давно славится тем, что на нем часто появляются необычные высказывания или поздравления. Вот и на этот раз у москвичей и гостей столицы с наступлением жаркой погоды решили поинтересоваться, был ли он обласкан солнцем. «А вот и лето! Ну что, у меня уже появился загар?» — гласит надпись на мосту через Москву-реку в центре столицы. Фото: Екатерина Алексеева

ГЛАВНОЕ

ОПОВЕСТЯТ О НАЗНАЧЕНИИ

Вступили в силу новые правила извещения о назначении и перерасчете пенсий. Социальный фонд будет уведомлять об этом обычными и электронными письмами, а также присылать информацию в личный кабинет на официальном портале Госуслуг. В уведомлении будет указан вид пенсии, в связи с чем она назначается, срок начисления выплат, их размер. Изменения понадобились после того, как был принят закон, позволяющий пересчитывать пенсии по старости и инвалидности, а также назначать пенсии по случаю потери кормильца без заявлений.

НА МОРЕ ХОРОШО! А ДОМА ЛУЧШЕ

Больше половины россиян (53%) планируют провести свой летний отпуск дома, еще 28% граждан намерены отдыхать на даче. По данным опроса ВЦИОМа, этим летом брать отпуск планирует каждый третий россиянин (32%), отмечается в исследовании. Кроме «посиделок» дома или на даче в топ-3 форматов летнего отдыха россиян вошли и поездки по стране (14%).

С ВЫГОДОЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНО

Госдума РФ приняла закон, дающий гражданам возможность продать самостоятельно имущество, которое находится в залоге у банка, по максимально выгодной цене. До настоящего времени гражданин по закону мог продать залоговое имущество только



1) Дети отправляются в лагерь под руководством воспитателя Марии Юрьевой, фото 2022 года. Фото: Екатерина Алексеева
2) Резчик по дереву Беслан Дудаев в архитектурно-этнографическом музее «Шира-Юрт» в Чечне, фото 2023 года

через торги или аукцион. Новые изменения предоставляют возможность самостоятельно реализовать такие объекты с наибольшей для продавца выгодой. Залоговая недвижимость часто продается по недооцененной стоимости, что ставит граждан в тяжелое положение. Они вынуждены дополнительно оплачивать услуги организаторов торгов, исполнительный сбор и услуги оценщика.

ПО НОВОЙ ФОРМЕ

С начала июня медицинская справка по новой форме понадобится детям для поездки в оздоровительный лагерь. В России принят новый бланк медицинской справки по форме № 079/у — документа, необходимо-



го школьнику, который отправляется в лагерь. В этой справке будут указывать более полные сведения о несовершеннолетнем. Теперь в ней будет значиться полный перечень перенесенных ребенком заболеваний, в том числе неинфекционных болезней и травм, аллергических реакций, а также — указываться все перенесенные им хирургические операции.

НЕ ПОПАДИ В «ПАУТИНУ»

Утверждены новые правила применения комплексов фотовидеофиксации нарушений ПДД, которые вступят в силу с 1 сентября 2024 года. Согласно им, данные с дорожных камер будут передаваться непосредственно в информсистему МВД «Паутина» без из-

менений, а также без какой-либо промежуточной обработки и хранения.

ПОДДЕРЖКА НА ВСЕ СТО

У органов власти и местного самоуправления появится право оказывать финансовую, информационную, консультационную, организационную и другие виды поддержки мастерам художественных промыслов. В том числе власти будут помогать предприятиям с реализацией изделий. В России также создадут реестры мест традиционного бытования народных художественных промыслов и образцов изделий, а также реестр мастеров народных художественных промыслов.

Алексей Зиновьев
nedelya@vm.ru



НЕДЕЛЯ МЭРА

Мэр Москвы Сергей Собянин за рабочую неделю принял участие в параде кадетского движения столицы, получил государственную награду, посетил одну из центральных площадок фестиваля «Москва — на волне. Рыбная неделя» и открыл пешеходную галерею между станциями «Кутузовская» МЦД-4 и Филевской линии метро.

Связь поколений

Парад кадетского движения Москвы «Не прервется связь поколений!» по традиции прошел на Поклонной горе. По площади перед Музеем Победы торжественным маршем прошли больше 2,6 тысячи школьников из Москвы, Московской области, Ижевска и Перми.

— Кадеты — это умные и смелые ребята, — сказал Сергей Собянин. — Кадеты — это дружба и взаимовыручка, выправка и дисциплина. Это самоотверженность, любовь к Родине и готовность служить стране, как служили их отцы и деды. Кадетское движение Москвы объединяет больше 30 тысяч детей. Это и ученики профильных классов, которые открыты в 252 школах столицы, и воспитанники кадетских училищ.

— Возможно, не все из вас выберут военную службу, но, я уверен, каждый из вас вырастет достойным гражданином великой России, — подчеркнул Собянин и вручил благодарственные письма за верность традициям кадетского движения школам № 2026, 1770, 2036, 2083 и 709.

Высокие награды

В Екатерининском зале Кремля президент России Владимир Путин вручил высшие государственные награды. Орден «За заслуги перед Отечеством» I степени получил Сергей Собянин.



Свой вклад вносит каждый



30 мая. Ежегодный парад кадетского движения столицы «Не прервется связь поколений!» на Поклонной горе

— Эта высокая награда, конечно, оценка труда миллионов москвичей, которые делают все для развития нашего города и нашей страны, — сказал мэр Москвы. — Это награда за их таланты и труд, который они вкладывают в большое дело.

Звания Героев Российской Федерации присвоили космонавту Анне Кикиной и участнику Великой Отечественной войны 100-летнему Ибрагим-Паше Садыкову.

Героями Труда стали председатель Совета Федерации РФ Валентина Матвиенко и живописец Александр Шилов. Звание «Мать-героиня» получила Ольга Верпаковская, которая воспитывает 14 детей. Награды также вручили дирижеру Валерию Гергиеву, актеру и режиссеру Владимиру Машкову, советскому и российскому хоккеисту Вячеславу Фетисову и другим представителям сферы культуры, искусства и спорта.

30 мая. Президент России Владимир Путин в Екатерининском зале Кремля наградил мэра Москвы Сергея Собянина орденом «За заслуги перед Отечеством» I степени. Мэр отметил, что эта награда — оценка труда миллионов москвичей, которые трудятся на благо города и страны

продали больше 55 тонн рыбной продукции. — Это не только речная, морская рыба Дальневосточного и Северного бассейнов, но и аквакультура, которая активно развивается, — оценила ассортимент министр сельского хозяйства России Оксана Лут.

Городской вокзал

Новый пешеходный переход стал финальным этапом в строительстве городского вокзала «Кутузовская». Стеклопанельная галерея длиной 160 метров связала между собой разные виды транспорта. — На «Кутузовской», по сути, с нуля построен один из крупнейших транспортных узлов Москвы, — подчеркнул Сергей Собянин. — Здесь реконструировали Филевскую линию метро, построили Московское центральное кольцо и четвертый диаметр, запустили 11 маршрутов наземного транспорта и даже речной трамвайчик. Теперь все это объединено в единую систему московского городского вокзала.

Подготовила Наталья Тростьянская nedelya@vm.ru

ЦИФРА

12

миллионов 370 тысяч рублей составил в этом году фонд конкурса на гранты мэра Москвы в сфере культуры и искусства. Награды получили 99 учеников творческих школ и колледжей.

СОЦСЕТИ

Сергей Собянин @MosSobyanin

На северо-западе Москвы открылся новый волонтерский центр «Доброе место». Здесь москвичи могут участвовать в полезных мастер-классах и лекциях, пройти волонтерское обучение перед городскими событиями, сдать вторсырье, поддержать социальные акции и познакомиться с единомышленниками.

Специалисты Московского физико-технического института создали самую маленькую схему метро в мире. Миниатюра в половину почтовой марки в точности повторяет ее транспортный аналог — представлены все 430 станций метро, МЦК и МЦД. Увидеть ее можно в Музее истории МФТИ и в Народном музее московского метро на пересадочном узле «Деловой центр».

Столичный проект «Давай Дружить!» уже три с половиной года помогает исполнять желания детей-сирот и ребят из семей в трудной жизненной ситуации. Возможность побывать в мастерской по созданию одежды подарили воспитаннице семейного центра Алле. Увлекающуюся журналистикой Полину пригласили на экскурсию в телецентр. А юная футболистка Анна встретилась с кумиром Игорем Акинфеевым.

Наградили лауреатов шестого конкурса детского рисунка «Наследие моего района». Лучшие работы можно будет увидеть на Рождественском бульваре.



3 июня. Участники первой «Зарядки долголетия» Лариса Бородулина и Василий Малаха. Фото: Альфия Камилова

Яркое, активное, спортивное

ЗАРЯДКИ ДОЛГОЛЕТИЯ ОТКРЫЛИ ЛЕТНИЙ СЕЗОН. ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В НИХ МОГУТ МОСКВИЧИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ. «ВЕЧЕРКА» УЗНАЛА, ЧЕМ ЕЩЕ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ НА ПЛОЩАДКАХ ПРОЕКТА «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



Альфия Камилова nedelya@vm.ru

Городские фонтаны наполнились прохладным серебром, их звонкие струи переливаются на ярком солнце. В парках тысячи цветов радуют сладким ароматом и разноцветьем. В столицу пришло лето! Жаркое, яркое, спортивное! Для участников проекта «Московское долголетие» оно начинается с зарядки, которая проходит в центре Москвы — на знаменитой Театральной площади, у Большого театра.

— Для меня это знаковое место, — шуря на солнце, улыбается жительница Таганского района, 65-летняя Лариса Федоровна Ли-

стапад. — Именно сюда, на Кузнецкий Мост, я приехала 48 лет назад 17-летней девчонкой поступать в институт. Стройная и спортивная Лариса Федоровна признается, что уже более пяти лет не представляет свою жизнь без участия в проекте «Московское долголетие».

— Я с детства в спорте: в свое время была кандидатом в мастера спорта по ху-

Более 800 площадок во всех районах города открыто для людей старшего возраста

дожественной гимнастике. И конечно, я не могла пропустить зарядку у Большого театра, ведь отсюда началась моя столичная жизнь! — добавила она. Белые футболки с ярким принтом, легкие рюкзаки,

стильные панамы — участники проекта всегда выделяются из толпы.

— Моей маме Татьяне Павловне Илларионовой 73 года, — говорит Марина Плетнева. — Пять лет назад я отвела ее в клуб «Московское долголетие» на первое занятие. И теперь маму не узнать. Да она как будто моложе меня — столько в ней энергии! В этом году она отказалась ехать на дачу, говорит, что в Москве с большей пользой время проведет: подобрала площадку, где будет заниматься скандинавской ходьбой и зарядкой.

Татьяна Павловна права: скучать москвичам старшего возраста в любимом городе не придется. Все лето для участников проекта «Московское долголетие» будут проходить экскурсии, занятия скандинавской ходьбой, садоводством, йогой, зумбой, танцами и другие активности.

— Сегодня мы открыли летний сезон проекта «Московское долголетие» и цикл «Зарядок долголетия», — отметила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. — В этом году сезон уникальный. Мы подготовили для людей старшего поколения более 800 площадок во всех округах и районах города. Чтобы они продолжали активную жизнь, были включены в жизнь столицы, находили новые хобби и новых друзей, получали положительные эмоции в лучший период своей жизни! Занятия для участников проекта «Московское долголетие» будут проходить в 27 столичных парках. В течение всего сезона их ждут спортивные турниры, творческие конкурсы, тематические фестивали, концертные программы. Раз в неделю известные спортсмены — звезды мировых чемпионатов и Олимпиад — готовы делиться своим мастерством.

Зарядка у Большого театра закончилась, а сезон только начался. Москвичи 55+ могут присоединиться к проекту в любое время! Встречи клубов будут проходить и в центрах «Московского долголетия». А для уехавших на дачи открыты 2,5 тысячи онлайн-групп. В них преподают в том числе иностранные языки, физикультуру, рисование. Кстати, около 77 тысяч человек выбирают в летнее время года онлайн-занятия. Хотите стать участником проекта — приходите в центры «Московского долголетия» или госуслуг «Мои документы», вам помогут это сделать. Присоединиться можно на портале mos.ru.

Под музыку оркестра



МАКСИМ БИЛИЧЕВ/РИА НОВОСТИ

Музыканты Военного оркестра 147-й автобазы Минобороны России выступают в столичном парке «Кузьминки», фото 2023 года

В городском саду играет духовой оркестр! В воздухе разлита атмосфера праздника. Это программа «Военные оркестры в парках» вновь радует жителей столицы показательными выступлениями музыкантов в военной форме. Некогда столь популярными выступлениями военных оркестров на открытых площадках по выходным дням становятся неотъемлемой приметой в современной столице — проект фестиваля «Спасская башня» в нынешнем году проходит уже в восьмой раз.

До конца сезона свои музыкальные композиции зрителям представят лучшие

военные оркестры Минобороны России, Росгвардии, ФСБ и МЧС России, а также Президентский оркестр СКМК ФСО России. На языке музыки они «расскажут» о славных традициях, истории и достижениях нашей страны, о любви и преданности Родине.

В июне москвичей, пришедших погулять 15-го числа в парк 50-летия Октября или «Сокольники», ждет встреча с музыкантами оркестра войск Росгвардии и Центрального пограничного ансамбля.

Через неделю в парках «Фили» и «Усадьба Люблино» выступят Сводный оркестр войсковых частей № 31134 и 85084 и оркестр Москов-

ского высшего общевоинского командного училища. 23 июня свое мастерство зрителям в Саду имени Баумана продемонстрирует оркестр 27-й отдельной гвардейской мотострелковой бригады, а в саду «Эрмитаж» — Центральный пограничный ансамбль.

Военный оркестр 1-й армии противовоздушной и противоракетной обороны Воздушно-космических сил России под руководством начальника оркестра майора Павла Зяблецева выступит в Бабушкинском парке 29 июня. В его репертуаре есть все музыкальные жанры: от победных маршей до задорных попури на темы песен из мультфильмов. Но по сложившейся в коллективе традиции открывает выступление победный марш Семена Чернецкого «Слава Родине», а завершает — композиция Георгия Струве «Моя Россия».

— Мы специально так подобрали наш репертуар, чтобы наиболее ярко продемонстрировать многогранность военного духового оркестра. На сцене прозвучат произведения отечественных композиторов, начиная от военного марша, вальса и заканчивая эстрадными хитами, — отметил начальник оркестра майор Павел Зяблецев.

Каждое выступление музыкантов военных оркестров в парках длится около одного часа. Абсолютно все концерты свободны для посещения. А с подробной афишей программы «Военные оркестры в парках» можно ознакомиться на сайте spasstower.ru.

Ольга Маркова nedelya@vm.ru



ЦЕНТР ЕВРОПЕЙСКИХ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ

- ПОДБОР 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.

ООО «ВРЕМЯ СЛУХА». ОГРН 1245000014775, ИНН 5003161189. РЕКЛАМА

ВОЗМОЖНЫ ПОТИВООКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Железная гвардия

БОЕВЫЕ РОБОТЫ — ЖЕЛЕЗНАЯ ГВАРДИЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ, КОТОРАЯ СПОСОБНА ВЫПОЛНЯТЬ НЕПОСИЛЬНЫЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЗАДАЧИ НА ПЕРЕДОВОЙ. «ВМ» УЗНАЛА, КАКИЕ КОМПЛЕКСЫ СУЩЕСТВУЮТ В РОССИЙСКОМ АРСЕНАЛЕ

В зоне боевых действий роботы стали незаменимыми помощниками личного состава. Они способны отправиться в самое пекло сражений, снизив потери солдат и офицеров на передовой. Эти «монстры», не знающие страха, — показатель успешного развития военно-промышленного комплекса в России, на который стараются равняться вооруженные силы всех мировых держав.



ИГОРЬ ЗАРЕМБОРИА НОВОСТИ

«Платформа-М»

Робототехнический комплекс «Платформа-М» массой 800 килограммов — универсальная гусеничная машина, которая может получать специальное оснащение и выполнять различные задачи транспортного или боевого характера. Но важно отметить, что основное предназначение комплекса — это визуальная и техническая разведка, обнаружение и поражение личного состава и бронетехники противника, огневая поддержка войсковых подразделений, патрулирование и охрана важных объектов. А еще «Платформа-М» может ставить дымовые завесы, проводить операции по дистанционному минированию и разминированию, а также доставлять грузы. Несмотря на то, что этот робототехнический комплекс весит меньше тонны, по боевым возможностям он мало чем уступает своим крупным собратьям. В частности, он передвигается со скоростью до 12 километров в час. А на одной зарядке батарей робот может без остановок двигаться примерно шесть часов — отличный бесшумный патрульный.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Андрей Кошкин заведующий кафедрой политологии и социологии Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова, военный эксперт

Наше вооружение отвечает современным требованиям ведения боевых действий, именно поэтому у нас активно развито производство беспилотных летательных аппаратов, робототехнических комплексов. В процессе модернизации им стремятся придать больше автономности, поскольку на передовой противник все чаще начинает применять средства радиоэлектронной борьбы, которые способны нарушить связь оператора с роботом. Военно-технические комплексы собирают из отечественных комплектующих, не уступающих по качеству зарубежным.



MILITARY-INFORMANT.COM

«Вихрь»

Разведывательно-ударный комплекс разработали на базе боевой машины пехоты БМП-3, в который входят: роботизированное базовое шасси, боевой модуль АБМ-БСМ-30, четыре винтокрылых квадрокоптера «Часовой», мобильная роботизированная платформа МРП-100 для выполнения спецопераций, система связи и управления. Более того, система управления оружием и огнем может обнаруживать, захватывать и сопровождать цели, по команде оператора открывать огонь и уничтожать ее. Прицельно-наблюдательный комплекс оснащен камерой высокого разрешения, лазерным дальномером и автоматом сопровождения цели.



ИЛЬЯ ПИТАЛЕВЕРИЯ НОВОСТИ

«Проход-1»

Российский тяжелый робот-сапер «Проход-1», о котором стало известно в 2016 году, впервые начали использоваться на Донбассе. Созданный на базе танка Т-90 комплекс обезвреживает минные поля украинской армии. Экипаж «Прохода-1» составляют два человека, в задней части рубки (защищенное броней помещение. — «ВМ») есть десантное отделение для трех саперов. Для самообороны робота-сапера вооружили 12,7-миллиметровым пулеметом и восемью гранатометами для постановки дымовых завес. Особенность «Прохода-1» заключается в его способности работать в разных режимах. Кстати, испытания показали, что робот-танк с тяжелым тралом может развивать скорость более 30 километров в час.



СОЦСЕТЫ

«Уран-9»

Один из самых известных робототехнических комплексов в арсенале Российской армии — «Уран-9». Его разработали для ведения дистанционной огневой поддержки своих войск и разведки разных типов подразделений. В частности, антитеррористических, общевойсковых и разведывательных. 12-тонный радиоуправляемый комплекс, который приняли на вооружение в январе 2019 года, состоит из двух роботов-разведчиков и огневой поддержки, транспортировочного тягача, а также мобильного пункта управления. Примечательно, что «Уран-9» передвигается по местности с максимальной скоростью не менее 35 километров в час. А на одной заправке он может преодолеть 200 километров или функционировать в течение шести часов.

Подготовил **Александр Зосимов** nedelya@vm.ru

Отекают ноги? Тяжело ходить? У ВАС ЗАСТОЙ ЛИМФЫ!



ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ: «Здравствуйте! Мне очень нужна помощь специалиста! У меня целый букет проблем: давление и холестерин, проблемы с кишечником и с сахаром в крови, лишний вес. Лекарства пью горстями. Появились усталость, одышка, слабость, головные боли, головокружения. А в последнее время стали страшно отекать и болеть ноги! Я практически перестала ходить. Пробую разные средства, но ничего не помогает. Подскажите, почему у меня такие отеки и как мне от них избавиться?»

Нина, 69 лет, Ставрополь

ОТВЕТ ЭКСПЕРТА: Отеки ног, или лимфоотёки — это первый признак застоя лимфы! Мало кто знает, что лимфатическая система — это часть сердечно-сосудистой системы. Её главная задача — очищение организма. Именно лимфа, а не кровь, печень или кишечник, обеззараживает шлаки, яды и токсины и выводит их из организма. Но это если мы здоровы и молоды.



Норма Выраженный отек Тяжелый отек

С возрастом, из-за отсутствия движения, (а лимфу качают мышцы, а не сердце), лимфа начинает застаиваться, токсины забивают лимфоузлы, замедляют и отравляют лимфоток. В результате начинают отекать ноги, появляются язвы, растёт вес, падает иммунитет, мы чаще и тяжелее болеем, сердце и сосуды начинают разрушаться. Знакомая ситуация?



Увеличенные лимфоузлы

Что же делать? Как облегчить жизнь при отёках и застоях? НАДО ОЧИЩАТЬ ЛИМФУ!

Но это не просто! Попасть в лимфатический сосуд можно только через ворсинки кишечника, которые нужно предварительно очистить. Плюс лимфатический сосуд крайне мал,

что ещё больше усложняет доступ к лимфе. Поэтому до сегодняшнего дня создать эффективное средство для очищения лимфы никому не удавалось. Однако российские учёные из подмосковного наукограда Пушкино совершили невозможное! На основе дикой водоросли ламинарии, используя уникальную технологию кавитации, они создали **первый натуральный молекулярный гель для диетического лечебного питания ЛАМИНОР для очищения и кишечника, и лимфы.** «Живые» молекулы-поликлинеры ЛАМИНОРА сначала глубоко очищают кишечник, избавляя от запоров. Затем через ворсинки кишечника проникают в лимфатические сосуды, обеззараживают токсины и выводят их из организма, очищая лимфу и стимулируя лимфоток.

Но как ЛАМИНОР убирает токсины и лишнюю воду из клеток?



У всех жидкостей, растворов, гелей есть такая характеристика, как осмолярность. Клетки, в которых находятся токсины, имеют пониженную осмолярность. А у ЛАМИНОРА, за счёт большой концентрации хлора и натрия, осмолярность высокая. Поэтому, попадая в межклеточную жидкость, ЛАМИНОР

вытягивает из клеток через мембрану токсины и лишнюю воду! Как это возможно? **ПО ЗАКОНУ ОСМОСА!** Осмос — это проникновение молекул через мембрану клетки в более концентрированный раствор. Таким образом, ЛАМИНОР выводит из клеток организма через кишечник, печень, почки лишнюю воду и токсины, это способствует снижению интоксикации и уменьшению отёков.

Действие ЛАМИНОРА способствует:

- ✓ **ОЧИЩЕНИЮ** кишечника и лимфы;
- ✓ **АКТИВАЦИИ** лимфотока;
- ✓ **СНИЖЕНИЮ** отёков;
- ✓ **НОРМАЛИЗАЦИИ** стула;
- ✓ **ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ** осложнений на ноги, сердце, сосуды, печень, почки.

ЛАМИНОР — это быстрая и эффективная помощь даже при длительных проблемах с кишечником и лимфой без химии и вреда для здоровья. А главное, это очень просто и очень удобно! Вам не надо менять образ жизни, Вам не надо голодать, Вам не надо садиться на диету. Всего две столовые ложки ЛАМИНОРА в день (утром и вечером) и Ваша жизнь, самочувствие, настро-

ение изменяться! Российские учёные потратили годы на создание и разработку Абсолютно натуральной формулы ЛАМИНОРА, уникальной технологии производства, поиску лучшей ламинарии в экологически чистых районах Охотского моря. И все до того, чтобы Вы могли смело использовать результаты их трудов для своего здоровья. **ЛАМИНОР поможет вернуть радость движения и долгие годы активной жизни без отёков и боли!**



Звоните по телефонам горячей линии:

8-800-100-55-60 или с мобильного: ***2031**

Назовите код акции*: «БЕЗ ОТЁКОВ»

Все звонки БЕСПЛАТНЫЕ и АНОНИМНЫЕ

*При покупке 5 банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29 стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.19.004.E.004351.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.06.2024 по 01.11.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА

За фейк ответишь!

НОВЫЙ ЗАКОНОПРОЕКТ О ДИПФЕЙКАХ — ПОДДЕЛКЕ ГОЛОСА И ИЗОБРАЖЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ НЕЙРОСЕТИ В ПРЕСТУПНЫХ ЦЕЛЯХ, ВВОДИТ УГОЛОВНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. КАК ЭТО ПОМОЖЕТ В БОРЬБЕ С ЭТИМ ВИДОМ МОШЕННИЧЕСТВА, РАССКАЗАЛИ ЭКСПЕРТЫ

Мошенники давно используют нейросети, а также различные способы создания и обработки изображений, видео или голоса в преступных целях. — Плоды научно-технической мысли должны использоваться исключительно в законных рамках. А для тех, кто считает иначе, предлагаем ввести в Уголовный кодекс России дополнительный квалифицирующий признак: совершение преступления с использованием

ем изображения или голоса и биометрических данных гражданина, — пояснил один из разработчиков законопроекта депутат Ярослав Нилов.

Под прикрытием

Иван Сухогрузов, директор департамента кибербезопасности крупной ИТ-компании, пояснил: — Подделка голоса и даже изображения сейчас, к сожалению, стала реальностью. Технология проста: чело-



Мошенники начали использовать нейросеть в незаконных целях

век выкладывает в соцсетях какие-то ролики со своим участием и своим голосом в кадре. Эти ролики скачиваются и затем с помощью нейросети создаются другие.

Например, в форме видеозвонка. Вам, скажем, звонит с неизвестного номера близкий родствен-

Подделка голоса и внешности другого человека в мошеннических целях стала реальностью

ник, говорит, что попал в аварию, потерял телефон и просит срочно перевести деньги. У вас нет никаких сомнений, что звонит именно он, и вы, ничего не подозревая, переводите средства. Но оказыва-

ется, что это видео подделка, созданная мошенниками с помощью искусственного интеллекта.

Юрист Московской коллегии адвокатов Сергей Вавилов, в свою очередь, считает, что в поправках в закон смысла нет.

— Какая разница, с помощью чего обманули потер-

певшего — голоса, изображения, поддельной записки или, скажем, продали поддельное украшение вместо настоящего. Если факт обмана и понесенного ущерба будет установлен, суд все равно вынесет обвинительный приговор, — считает эксперт. — Единственная, на мой взгляд, проблема — это доказательная база по дипфейкам (*deepfake* — методика синтеза изображения или голоса, основанная на искусственном интеллекте. — «ВМ»). Вряд ли потерпевшие в момент общения с мошенниками догадаются на всякий случай сделать скриншоты экрана.

Не статья, а розыгрыш

Многие считают, что в результате принятия закона могут пострадать пранкеры Владимир Кузнецов (Вован) и Алексей Столяров (Лексус), порой использующие технологию дипфейка. Напомним, они часто разыгрывают западных политиков. А в последнее время — иноагентов. Алексей Гавришев — адвокат, управляющий партнер AVG Legal, считает:

— Чтобы они понесли наказание, в суде должны быть доказаны факты завладения имуществом или распространения клеветы — когда распространители заранее осведомлены о порочности распространяемых сведений и желают наступления негативных последствий.

Сергей Вавилов уточняет: — Гипотетически на них могут подать в суд по статье 152 Гражданского кодекса РФ — «Защита чести, достоинства и деловой репутации». Но если процесс состоится, он станет рекламой пранкерам и антирекламой человеку, которого разыграли.

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

КСТАТИ

Винновым в киберпреступлениях в зависимости от статьи будет грозить штраф до 1,5 млн рублей или в размере иного дохода за период до двух лет либо лишение свободы на срок до семи лет.

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

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

583-я проба — 5200 р. за 1 г. 750-я проба — 7700 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки — дорого.

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

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?

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

3. Выездная скупка от компании «Аурум».

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

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



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

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



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 ДО 20:00 ● м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») ● м. «Смоленская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») ● м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9 ● м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 ● м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 ● м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 ● м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, 1/2 ● м. «Беляево», ул. Миклухо-Маклая, 47А ● м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») ● м. «Павелецкая», ул. Валовая, 2-4/44, стр. 1 ● м. «Славянский бульвар», Славянский бул., 5, корп. 1 ● м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 ● м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 ● м. «Дмитровская», Бутырская ул., 97 ● м. «Котельники», Новорязанское ш., 1А ● м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 ● м. «Полянка», ул. Большая Полянка, 30 ● м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т, 3 ● м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 ● м. «Теплый Стан», Новоясеневский пр-т., 2 Б, стр. 2 ● м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23 А ● м. «Щелковская», ул. Уральская, вл. 4Г ● 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 шоссе, 87 ● м. «Преображенская площадь», ул. Большая Черкизовская, 3, корп. 1 ● м. «Белорусская», площадь Тверская Застава, 2, стр. 2 ● м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г

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




В программе возможны изменения

1 КАНАЛ	РОССИЯ 1	ТВ ЦЕНТР	КУЛЬТУРА	НТВ	ДОВЕРИЕ
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости с субтитрами</p> <p>09.20 Модный приговор 0+</p> <p>10.10 Жить здорово! 16+</p> <p>11.00 Информационный канал 16+</p> <p>12.00 Новости с субтитрами</p> <p>12.15 Информационный канал 16+</p> <p>15.00 Новости с субтитрами</p> <p>15.15 Давай поженимся! [S] 16+</p> <p>16.05 Мужское / Женское 16+</p> <p>17.00 Информационный канал 16+</p> <p>18.00 Вечерние новости с субтитрами</p> <p>18.30 Информационный канал 16+</p> <p>19.55 Куклы наследника Тутти 16+</p> <p>21.00 ОДИН ШАНС НА ТРОИХ [S] 16+ <i>История Олега и Яны началась 10 лет назад: двадцатилетние влюбленные живут в небольшом пограничном городе и собираются пожениться. Пока парень не узнает, что девушка изменила ему с заезжим финским бизнесменом и решила уехать с ним в Финляндию...</i></p> <p>22.55 Большая игра 16+</p> <p>00.05 Подкаст.Лаб. Свидетели Эйзенштейна 16+</p> <p>00.50 Подкаст.Лаб. Произвольная программа 16+</p> <p>01.35 Подкаст.Лаб. Легкие деньги 16+</p> <p>02.20 Подкаст.Лаб. Психика 16+</p> <p>03.00 Новости</p> <p>03.05 Подкаст.Лаб. Драгоценные истории 16+</p> <p>03.55 Подкаст.Лаб. Жизнь замечательных 16+</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>09.00 Вести. Местное время</p> <p>09.30 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном 12+</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 60 минут 12+</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.30 Вести. Местное время</p> <p>14.55 Наши 12+</p> <p>16.00 Вести</p> <p>16.30 Малахов 16+</p> <p>17.30 60 минут 12+</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.05 Вести. Местное время</p> <p>21.20 ГАЛКА 16+ <i>У Кирилла случился приступ. Крашенинников принимает решение отправить сына в медицинский центр в сопровождении Галки. Но девушка поступает по-своему. Она везет Кирилла в деревню к бабушке Марии Степановне и деду Владимиру Ивановичу. Бабушка сразу же принимает Галку за Викторю — она очень похожа на свою родную мать Татьяну. Тем временем Тамара готова на все, чтобы вернуть Галку. Она идет к психологу на тренинг «Гармония счастья»...</i></p> <p>23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+</p> <p>02.05 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ 16+</p> <p>03.45 ВЕРСИЯ 16+</p>	<p>06.00 Настроение</p> <p>08.10 Смех, дрожь и видео 16+</p> <p>08.50 БЕРЕЗОВАЯ РОЩА 12+</p> <p>10.45 Петровка, 38 16+</p> <p>10.55 Городское собрание 12+</p> <p>11.30, 14.30, 17.50 События</p> <p>11.50 ГАЛКА И ГАМАЮН 12+</p>  <p>13.40 Мой герой. Анна Фроловцева 12+</p> <p>14.50 Город новостей</p> <p>15.00, 03.25 Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ДЫХАНИЕ СМЕРТИ 12+</p> <p>16.55 Фактор без опасности 12+</p> <p>17.35 Петровка, 38 16+</p> <p>18.10 ЗАГОВОР НЕБЕС 12+</p> <p>22.00 События</p> <p>22.35 Право сверхчеловека 16+</p> <p>23.05 Знак качества 16+</p> <p>00.00 События. 25-й час</p> <p>00.30 Петровка, 38 16+</p> <p>00.45 Тайная комната. Бенито Муссолини 16+</p> <p>01.25 90-е. Бандитское кино 16+</p> <p>02.05 Хроники московского быта. Щелчок по красному носу 12+</p> <p>02.45 Юрий Андропов. Легенды и биография 12+</p> <p>04.55 Смех, дрожь и видео 16+</p> <p>05.20 Мой герой. Анна Фроловцева 12+</p>	<p>06.30 Пешком... Москва. Дома играющих людей</p> <p>07.05, 16.05, 01.05 Ступени Цивилизации. Одиссея. По ту сторону мифа</p> <p>08.05 Забытое ремесло. Извозчик</p> <p>08.20 Невский ковчег. Теория невозможного. Дмитрий Кайгородов</p> <p>08.50 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ (СССР, 1983)</p> <p>10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры</p> <p>10.15 Наблюдатель</p> <p>11.10, 23.55 XX век. Концерт Людмилы Зыкиной. 1989</p> <p>12.45 Новости. Подробно. АРТ</p> <p>13.00 Истории в фарфоре</p> <p>13.30, 22.25 ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ! (Россия, 1991)</p> <p>14.40 Роман в камне. Екатеринбург. Особняк Тупиковых</p> <p>15.10 80 лет Давиду Голощекину. Линия жизни</p> <p>17.15 П. И. Чайковский. Симфония № 5. Российский национальный молодежный симфонический оркестр</p> <p>18.15 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский</p> <p>19.45 Главная роль</p> <p>20.05 Почерк эпохи с Кириллом Кяро</p> <p>20.30 Спокойной ночи, малыши!</p> <p>20.45 Соль земли. Мать матерей Агриппина Абрикосова</p> <p>21.30 80 лет Валентину Смирнитскому. Линия жизни</p> <p>02.00 Соль земли. Мать матерей Агриппина Абрикосова</p>	<p>04.50 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ [S] 16+</p> <p>06.30 Утро. Самое лучшее 16+</p> <p>08.00, 10.00, 13.00 Сегодня</p> <p>08.25, 10.35 ПЕС [S] 16+ <i>От снайперского выстрела погибает Валерия Самойлова, недавно овдовевшая молодая женщина. Таким же образом был убит ее муж, бизнесмен. Расследование приводит сыщиков к двум безжалостным из заключения рецидивистам — Фадееву и Кирпатову. Кирпатовый не успевает ничего рассказать — его тоже убивает снайпер. Зато Фадеев сдает заказчика... Параллельно с расследованием в отделе появляется журналистка, которая пишет статью о Гнездиловой. А Лена с Леонидовым в очередной раз объясняют Максиму преимущества семейной жизни...</i></p> <p>13.25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>14.00 Место встречи</p> <p>16.00 Сегодня</p> <p>16.20 Сегодня в Москве</p> <p>16.45 За гранью 16+</p> <p>17.50 ДНК 16+</p> <p>19.00 Сегодня</p> <p>20.20 ДЕЛЬФИН [S] 16+</p> <p>22.10, 00.00 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ [S] 16+</p> <p>23.35 Сегодня в Москве</p> <p>02.35 МАЙОР СОКОЛОВ. ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ [S] 16+</p>	<p>06.00 МУЛЬТИУТРО 0+</p> <p>06.20 Раскрывая тайны звезд 12+</p> <p>07.05 Тайны кино 12+</p> <p>07.50 Звезды советского экрана 12+</p> <p>08.20 Мой район. Новости 16+</p> <p>08.35 ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА (СССР, 1946) 6+</p> <p>10.00, 00.05, 02.20, 03.55 Мой район. Новости 16+</p> <p>10.15, 02.35, 00.20, 04.10 Мой район. Город без окраин 12+</p> <p>10.45 Мой район. Моя Москва 12+</p> <p>10.55 СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА (СССР, 1968) 12+</p> <p>12.20, 21.20 УДАР! ЕЩЕ УДАР! (СССР, 1968) 6+</p> <p>14.00, 23.00 СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ 12+</p> <p>15.10, 01.00 ОТЦЫ И ДЕДЫ (СССР, 1982) 12+</p> <p>16.40 КОРОЛЕВСКАЯ РЕГАТА (СССР, 1966) 12+</p> <p>18.15 Мой район 12+</p> <p>19.10 К юбилею Валентина Смирнитского. Тайны кино. Валентин Смирнитский 12+</p> <p>20.00 СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА (СССР, 1968) 12+</p> <p>00.50 Мой район. Моя Москва 12+</p> <p>03.00 Мой район. Моя Москва 12+</p> <p>03.10 Тайны кино 12+</p> <p>04.35 Мой район. Моя Москва 12+</p> <p>04.45 Мой район. Энциклопедия. Фонтаны Москвы 12+</p> <p>04.55 Мой район. Энциклопедия. Метро как произведение искусства 12+</p> <p>05.30 Юмор на все времена 12+</p>

1 КАНАЛ	РОССИЯ 1	ТВ ЦЕНТР	КУЛЬТУРА	НТВ	ДОВЕРИЕ
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости с субтитрами</p> <p>09.20 Модный приговор 0+</p> <p>10.10 Жить здорово! 16+</p> <p>11.00 Информационный канал 16+</p> <p>12.00 Новости с субтитрами</p> <p>12.15 Информационный канал 16+</p> <p>15.00 Новости с субтитрами</p> <p>15.15 Давай поженимся! [S] 16+</p> <p>16.05 Мужское / Женское 16+</p> <p>17.00 Информационный канал 16+</p> <p>18.00 Вечерние новости с субтитрами</p> <p>18.30 Информационный канал 16+</p> <p>19.55 Куклы наследника Тутти 16+</p> <p>21.00 ОДИН ШАНС НА ТРОИХ [S] 16+ </p> <p>23.00 Большая игра 16+</p> <p>00.10 Подкаст.Лаб. Россия и Запад на началах истории 16+</p> <p>00.55 Подкаст.Лаб. Гори огнем! 16+</p> <p>01.40 Подкаст.Лаб. Театральный подкаст 16+</p> <p>02.25 Подкаст.Лаб. Триггеры 16+</p> <p>03.10 Подкаст.Лаб. Кот Шредингера 16+</p> <p>03.55 Подкаст.Лаб. Письма 16+</p> <p>04.40 Подкаст.Лаб. Психика 16+</p> <p>05.20 Подкаст.Лаб. Пусть не говорят, пусть читают 16+</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>09.00 Вести. Местное время</p> <p>09.30 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном 12+</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 60 минут 12+</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.30 Вести. Местное время</p> <p>14.55 Наши 12+</p> <p>16.00 Вести</p> <p>16.30 Малахов 16+</p> <p>17.30 60 минут 12+</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.05 Вести. Местное время</p> <p>21.20 ГАЛКА 16+</p> <p>23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+</p> <p>02.05 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ 16+ <i>В течение дня ограблены четыре обменных пункта одного и того же банка. При встрече с грабительницей — платиновой блондинкой с ярким маникюром — только одна из сотрудниц банка проявила несговорчивость и погибла от взрыва, устроенного грабительницей. На место преступления прибыла следственная группа во главе со Швецовой. Контуженный охранник смог сообщить следователям только одну отличительную черту налетчицы — яркие разноцветные ногти...</i></p> <p>03.45 ВЕРСИЯ 16+</p>	<p>06.00 Настроение</p> <p>08.10 Фактор без опасности 12+</p> <p>08.45 БЕРЕЗОВАЯ РОЩА 12+</p>  <p>10.35 Короли комедии. Взлететь до небес 16+</p> <p>11.30 События</p> <p>11.50 ГАЛКА И ГАМАЮН 12+</p> <p>13.40 Мой герой. Александр Домогаров 12+</p> <p>14.30 События</p> <p>14.50 Город новостей</p> <p>15.00, 03.15 Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ДЫХАНИЕ СМЕРТИ 12+</p> <p>16.55 Актерские драмы. Бьет — значит любит? 16+</p> <p>17.50 События</p> <p>18.10 СМЕРТЬ НЕ ТАНЦУЕТ ОДНА 12+</p> <p>22.00 События</p> <p>22.35 Закон и порядок 16+</p> <p>23.05 Звезды против продюсеров 16+</p> <p>00.00 УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО (Италия, 1980) 12+</p> <p>01.40 Петровка, 38 16+</p> <p>01.55 Битвы на поминках 16+</p> <p>02.35 90-е. Лебединая песня 16+</p> <p>04.45 Екатерина Васильева. На что способна любовь 16+</p> <p>05.30 Мой герой. Александр Домогаров 12+</p>	<p>06.30 Пешком... Москва зеленая</p> <p>07.05, 16.05, 01.05 Ступени Цивилизации. Одиссея. По ту сторону мифа</p> <p>08.00, 20.05 Почерк эпохи с Кириллом Кяро</p> <p>08.25 Жизнь и судьба</p> <p>08.45 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ (СССР, 1983)</p> <p>10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры</p> <p>10.15 Наблюдатель</p> <p>11.10, 23.55 XX век. Первый раз на эстраде. 1971</p> <p>12.45 Новости. Подробно. Книжки</p> <p>13.00 Истории в фарфоре. Под царским вензелем</p> <p>13.30, 22.25 ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ! (Россия, 1991)</p> <p>14.40 К 95-летию со дня рождения Евгения Чазова. Волею судьбы</p> <p>15.20 Сати. Нескучная классика... с Борисом Андриановым и Артемом Варгафтиком</p> <p>17.15 А. Микита. Сохранивший веру. Российский национальный оркестр и хоровые коллективы России</p> <p>18.10 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский</p> <p>19.45 Главная роль</p> <p>20.30 Спокойной ночи, малыши!</p> <p>20.45, 02.00 Соль земли. Гаврилы Солодовников. Плохой хороший человек</p> <p>21.30 Белая студия</p>	<p>04.50 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ [S] 16+</p> <p>06.30 Утро. Самое лучшее 16+</p> <p>08.00 Сегодня</p> <p>08.25 ПЕС [S] 16+</p> <p>10.00 Сегодня</p> <p>10.35 ПЕС [S] 16+</p> <p>13.00 Сегодня</p> <p>13.25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>14.00 Место встречи</p> <p>16.00 Сегодня</p> <p>16.20 Сегодня в Москве</p> <p>16.45 За гранью 16+</p> <p>17.50 ДНК 16+</p> <p>19.00 Сегодня</p> <p>20.00 ДЕЛЬФИН [S] 16+ <i>Расследование гибели Кума и взрыва вагончика Кораблева, в результате которого едва не погибла Ольга, приводит оперов в селекционный центр. Директор центра Тарба, признается, что выдавал ядовитое средство для чистки бассейна начальнику ЧОПа Бабурину по указанию Лазарева. Кораблев допрашивает Лазарева и предлагает пойти на сотрудничество и выдать своих подельников. В отделение полиции приезжает адвокат Молочник, которого Кораблев задерживает...</i></p> <p>22.10, 00.00 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ [S] 16+</p> <p>23.35 Сегодня в Москве</p> <p>02.40 МАЙОР СОКОЛОВ. ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ [S] 16+</p>	<p>06.15 Раскрывая тайны звезд 12+</p> <p>07.00, 03.15 Тайны кино 12+</p> <p>07.45 Звезды советского экрана 12+</p> <p>08.15, 10.00, 00.05, 02.25, 04.00 Мой район. Новости 16+</p> <p>08.30 КОРОЛЕВСКАЯ РЕГАТА (СССР, 1966) 12+</p> <p>10.15, 00.20 Мой район. Город без окраин 12+</p> <p>10.45 Мой район. Моя Москва 12+</p> <p>10.55 МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ (СССР, 1985) 12+</p> <p>12.30, 21.30 ЗАПАСНОЙ ИГРОК (СССР, 1954) 6+</p> <p>13.55, 22.55 СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ 12+</p> <p>15.05, 00.55 КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ (СССР, 1961) 12+</p> <p>16.45 ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА (СССР, 1946) 6+</p> <p>18.15 Мой район 12+</p> <p>19.10 Тайны кино. Дайте жалобную книгу 12+</p> <p>20.00 ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ (СССР, 1964) 12+</p> <p>00.45 Мой район. Моя Москва 12+</p> <p>02.40 Мой район. Город без окраин 12+</p> <p>03.05 Мой район. Моя Москва 12+</p> <p>04.15 Мой район. Город без окраин 12+</p> <p>04.45 Мой район. Моя Москва 12+</p> <p>04.55 Мой район. Энциклопедия. Из фабрик в лофты 12+</p> <p>05.20 Мой район. Энциклопедия. ТАСС уполномочен заявить 12+</p> <p>05.40 Мой район. Энциклопедия. Храм Василия Блаженного 12+</p>

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

- 06.00 Новости
 06.10 Подкаст.Лаб. Все хотят летать 16+
 07.00 День России. Праздничный канал
 10.00 Новости с субтитрами
 10.15 Играй, гармонь, в Кремле! За Победу! [S] 12+
 12.00 Новости с субтитрами
 12.15 Награды России 16+
 13.10 Гайдай-100 [S] 16+
 15.15 Михаил Задорнов. Только русский человек... [S] 16+
 17.05 Я русский. Shaman. Большой сольный концерт [S] 0+
- 
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
 18.20 Я русский. Shaman. Большой сольный концерт [S] 0+
 19.00 Империя: Александр I [S] 12+
 21.00 Время
 21.35 Большая кинопреьера. Союз спасения [S] 16+
 00.05 Большая история. Декабристы. Союз спасения 16+
 02.35 Подкаст.Лаб. Россия и Запад на качелях истории 16+
 03.20 Подкаст.Лаб. Космические истории 16+
 04.05 Подкаст.Лаб. Собрались с мыслями 16+

РОССИЯ 1

- 05.05 ОДИНОЧКА (Россия, 2016) 12+
 07.10 ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ (Россия, 2020) 12+
 09.00 Вести
 09.30 Утренняя почта с Николаем Басковым
 10.10 Сто к одному
 11.00 Вести
 11.45 Вести. Местное время
 12.00 Москва. Кремль. Церемония вручения Государственных премий Российской Федерации
 13.00 Вести
 14.00, 01.00 МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ (СССР, 1979) 12+
 17.00 Вести
 17.50 Песни от всей души. Вечернее шоу Андрея Малахова. Специальный праздничный выпуск 12+
 20.00 Вести
 21.00 Большой праздничный концерт, посвященный Дню России. Трансляция с Красной площади
 22.50 ОГОНЬ (Россия, 2020) 6+ Режиссер Алексей Нужный
 В ролях: Константин Хабенский, Иван Янковский, Стася Милославская, Виктор Сухоурков, Андрей Смоляков, Юрий Кузнецов и др.
Героическая история о пожарных и спасателях. То, что обычные люди считают подвигом, для них — привычные будни, если только можно привыкнуть к смертельной опасности и ежедневному риску...

ТВ ЦЕНТР

- 06.05 НЕПОДАЮЩИЕСЯ (СССР, 1959) 6+
 07.25 МОЛОДАЯ ЖЕНА (СССР, 1978) 12+
 09.15 БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА (Россия, 1995) 0+
 11.30 События
 11.50 ВОЗВРАЩЕНИЕ СЯТОГО ЛУКИ (СССР, 1970) 0+
 13.50 Следствие ведет КГБ. Похищение Святого Луки 16+
 14.40 Смешите меня семеро 16+
 15.40 Смех, дрожь и видео 16+
 16.15 ДВЕНАДЦАТЬ ЧУДЕС (Россия, 2017) 12+
 18.20 ТАЙНА БЕЛОЙ ВОРОНЫ 12+
 22.00 События
 22.15 Хорошие песни 12+
 23.30 Вячеслав Добрынин. Пой-мать шлягер за хвост 16+
 00.15 Хроники московского быта. Родные иностранцы 12+
 01.00 Прощание. Владимир Жириновский 16+
 01.45 ПОЛОВИНКИ НЕВОЗМОЖНОГО 12+ Ирина Каменецкая владеет крупным бизнесом в Подмосковье. Из-за сложного характера сотрудники не любят ее и боятся. Сергей Воронцов, бывший офицер, начальник отдела грузовых перевозок, тоже с трудом мирится со стервозным характером начальницы...
 04.40 Тайна песни. Украденные ноты 16+
 05.20 Короли эпизода. Тамара Носова 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30 СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ (СССР, 1947)
 08.15 МУЛЬТФИЛЬМ
 08.35 АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ (СССР, 1938)
 10.25 Сокровища Московского Кремля
 11.20 Страна птиц.
 12.00 Сокровища Московского Кремля. Екатерина Великая
 13.00 Парад победителей XXIV Международного телевизионного конкурса юных музыкантов Щелкунчик. Государственная академическая капелла Санкт-Петербурга
 14.45 Сокровища Московского Кремля
 15.40 ЛЕВ ГУРЫЧ СИНИЧКИН (СССР, 1974)
 16.55 В вихре танца. Концерт Красноярского государственного академического ансамбля танца Сибири имени М. С. Годенко в Государственном Кремлевском дворце
 18.35 Сокровища Московского Кремля
 19.30 Новости культуры
 19.45 Песня не прощается... 1974
 20.40 БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ (СССР, 1966)
 22.10 Сокровища Московского Кремля
 23.05 АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ (Мосфильм, 1938)
 00.50 Страна птиц. Год цапли
 01.45 Искатели
 02.30 МУЛЬТФИЛЬМ

НТВ

- 04.40 ПЕТР I: ПОСЛЕДНИЙ ЦАРЬ И ПЕРВЫЙ ИМПЕРАТОР [S] 16+ Как занять престол, когда ты — четырнадцатый ребенок в семье? Как отстоять выход к морю, когда в стране нет профессиональной армии и флота? Как за несколько десятилетий вывести в мировые лидеры страну, с которой раньше никто не считался? На эти и многие другие вопросы дает ответы документально-художественный блокбастер Андрея Кравчука о становлении и правлении императора Петра Великого, чья фигура до сих пор будоражит умы людей во всем мире...
 07.20 БЕССМЕРТНЫЕ (Россия, 2021) [S] 12+
 08.00 Сегодня
 08.20 БЕССМЕРТНЫЕ (Россия, 2021) [S] 12+
 10.00 Сегодня
 10.20 10 ДНЕЙ ДО ВЕСНЫ [S] 16+
 16.00 Сегодня
 16.20 10 ДНЕЙ ДО ВЕСНЫ [S] 16+
 19.00 Сегодня
 19.35 10 ДНЕЙ ДО ВЕСНЫ [S] 16+
 23.35 Сегодня в Москве
 00.00 Церемония награждения премии ИРИ-2024 [S] 16+
 01.50 ПОД ЗАЩИТОЙ [S] 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.10 Мой район. Город без окраин 12+
 06.35 Мой район. Моя Москва 12+
 06.45 Мой район. Энциклопедия. Москва в бронзе 12+
 07.05 Раскрывая тайны звезд 12+
 07.50 Тайны кино. Девушка без адреса 12+
 08.40 Мой район. Новости 16+
 08.55 ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА (СССР, 1957) 12+
 10.25 ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ (СССР, 1964) 12+
 11.55 Раскрывая тайны звезд 12+
 12.45 Мой район. Новости 16+
 13.00 ЗАДАЧА С ТРЕМЯ НЕИЗВЕСТНЫМИ (СССР, 1979) 12+
 15.15 Мой район. Новости 16+
 15.30 ЦЫГАН (СССР, 1979) 12+
 21.30 ПОЕЗД ИДЕТ НА ВОСТОК (СССР, 1947) 12+
 23.00 ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ (СССР, 1964) 12+
 00.40 ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ (СССР, 1954) 12+
 02.35 Мой район. Новости 16+
 02.50 Раскрывая тайны звезд 12+
 03.35 Мой район. Новости 16+
 03.50 Мой район. Энциклопедия. Реклама 12+
 04.20 Мой район. Энциклопедия. Профессии Москвы 12+
 04.40 Мой район. Новости 16+
 04.55 Мой район. Энциклопедия. Да будет свет! 12+
 05.20 Мой район. Энциклопедия. Джентльмены удачи 12+
 05.45 Мой район. Энциклопедия. Останкинская телебашня 12+

ЧЕТВЕРГ 13 июня

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+
 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+
 19.55 Куклы наследника Тутти 16+
 21.00 Время
 22.00 ОДИН ШАНС НА ТРОИХ [S] 16+
 00.00 Подкаст.Лаб. Спроси Суркова 16+ Подкаст о современном воспитании. Ведущая — психолог и мать семерых детей Лариса Суркова расскажет, как изменились взгляды на воспитание и педагогику, развеивает устаревшие мифы о воспитании и попробует решить проблемы отцов и детей с гостями подкаста, простыми родителями, прямо в студии...
 00.45 Подкаст.Лаб. Обман веществ 16+
 01.30 Подкаст.Лаб. Не лыком шиты 16+
 02.15 Подкаст.Лаб. Триггеры 16+
 03.00 Новости
 03.05 Подкаст.Лаб. Кот Шредингера 16+

РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 Утро России
 09.55 О самом главном 12+
 11.00 Вести
 11.30 60 минут 12+
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 Наши 12+
 16.00 Вести
 16.30 Малахов 16+
 17.30 60 минут 12+
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 ГАЛКА 16+
 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
 02.05 АРТИСТКА (Россия, 2006) 12+ Режиссер Станислав Говорухин
 В ролях: Евгения Добровольская, Мария Аронова, Юрий Степанов, Дмитрий Певцов, Александр Абдулов, Михаил Ефремов, Федор Бондарчук и др.
Жила-была одна артистка. Не складывалась как-то ее судьба ни в театре, ни в кино, ни в личной жизни. Переживала, конечно. А в соседней квартире жила ее любимая подруга с мужем. Пришел как-то в гости к семейной паре одноклассник мужа. Известный ученый, доктор наук, профессор. И возникло у него к нашей героине нежное чувство...
 03.50 Наши 12+

ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Настроение
 08.10 Москва резиновая 16+
 08.40 БЕРЕЗОВАЯ РОЩА-2 12+
 10.35 Короли комедии.
 11.00 Вести
 11.30, 14.30, 17.50 События
 11.50 ГАЛКА И ГАМАЮН 12+
 13.40 Мой герой. Татьяна Иванова 12+
 14.50 Город новостей
 15.00 Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. БЕЛЫЙ РЫЦАРЬ 12+


16.55 Актерские драмы. Ранняя слава 16+
 18.10 ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ 12+
 22.00 События
 22.35 10 самых... Смертельная рюмка 16+
 23.05 Легенды эстрады. Звездный бизнес 16+
 00.00 События. 25-й час
 00.30 Петровка, 38 16+
 00.45 Дорогие товарищи. Миллионы из-за кулис 16+
 01.25 Настоящий детектив. Грехи Эдема 16+
 02.05 Знак качества 16+
 02.50 Битва за наследство 16+
 03.30 Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. БЕЛЫЙ РЫЦАРЬ 12+
 04.55 Закон и порядок 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30 Лето Господне. Вознесение
 07.05 Ступени Цивилизации
 08.00 Почерк эпохи с Кириллом Кяро
 08.25 Жизнь и судьба
 08.50 КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРоятные (СССР, 1984)
 10.00 Новости культуры
 10.15 Наблюдатель
 11.10, 00.10 XX век. В небе и на Земле. Десять лет из жизни Валерия Чкалова
 12.30 Новости культуры
 12.45 Новости. Подробно. Театр
 13.00 Истории в фарфоре
 13.30 ГАРДЕМАРИНЫ — III (Россия — Германия, 1992)
 15.15 2 Верник 2
 16.05 Ступени Цивилизации
 17.00 Новости культуры
 17.15 Несожженная совесть
 17.45 Концерт-презентация Государственного Кремлевского оркестра. Дирижер Константин Чудовский. Солист Константин Казначеев
 18.50 Кино о кино. Место встречи изменить нельзя
 19.30 Новости культуры
 19.45 Главная роль
 20.05 Почерк эпохи с Кириллом Кяро
 20.30 Спокойной ночи, малыши!
 20.45, 02.15 Соль земли. Железная роза Ивана Баташева
 21.30 Энигма. Дмитрий Ульянов
 22.10 ГАРДЕМАРИНЫ — III (Россия — Германия, 1992)
 23.55 Новости культуры
 01.20 Ступени Цивилизации

НТВ

- 04.50 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ [S] 16+
 06.30 Утро. Самое лучшее 16+
 08.00 Сегодня
 08.25 ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА [S] 12+ Директора крупной фирмы Евгения Копылова шантажируют, требуя вернуть долг. Однако он не спешит платить по счетам и обращается за помощью в милицию. Кредиторы калечат Копылова и отбирают его верного пса Мухтара. Сам Копылов таинственным образом исчезает. Его жена находит дома спрятанный именной вексель на десять миллионов долларов, прячет его и сама начинает разыскивать мужа...
 10.00 Сегодня
 10.35 ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА [S] 12+
 11.00 ПЕС [S] 16+
 13.00 Сегодня
 13.25 Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.20 Сегодня в Москве
 16.45 За гранью 16+
 17.50 ДНК 16+
 19.00 Сегодня
 20.00 ПЕРЕСУД [S] 16+
 23.35 Сегодня в Москве
 00.00 ПЕРЕСУД [S] 16+
 00.50 Поздняков 16+
 01.05 Мы и наука. Наука и мы 12+
 02.00 ПОД ЗАЩИТОЙ [S] 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.15 Мой район. Энциклопедия. Московский трамвай 12+
 06.35 Тайны кино 12+
 07.20 Звезды советского экрана 12+
 07.45 Мой район. Новости 16+
 08.00 ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ (СССР, 1954) 12+
 10.00 Мой район. Новости 16+
 10.15 Мой район. Город без окраин 12+
 10.45 Мой район. Моя Москва 12+
 10.55 ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ (СССР, 1979) 12+
 13.10 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ. ЧЕРНЫЙ МАКЛЕР (СССР, 1971) 12+
 15.00 ПОЕЗД ИДЕТ НА ВОСТОК (СССР, 1947) 12+
 16.40 ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА (СССР, 1957) 12+
 18.15 Мой район 12+
 19.10 Тайны кино 12+
 20.00 ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ (СССР, 1979) 12+
 22.10 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ. ЧЕРНЫЙ МАКЛЕР (СССР, 1971) 12+
 23.50 Мой район. Новости 16+
 00.05 Мой район. Город без окраин 12+
 00.35 Мой район. Моя Москва 12+
 00.45 МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ (СССР, 1985) 12+
 02.10 Мой район. Новости 16+
 02.25 Мой район. Город без окраин 12+
 02.55 Мой район. Моя Москва 12+
 03.05 Тайны кино 12+
 03.50 Мой район. Новости 16+
 04.05 Мой район. Город без окраин 12+

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

- 06.00 Доброе утро. Суббота
- 09.45 Слово пастыря 0+
- 10.00 Новости с субтитрами
- 10.15 Наше все 12+
- 11.05 ПроУют [S] 0+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 Поехали! 12+
- 13.05 Осведомленный источник в Москве 16+
- 16.00 К 80-летию Валентина Смирнитского. Судьба мушкетера 12+
- 17.00 Я люблю мою страну 0+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.20 Эксклюзив 16+
- 19.10 К 110-летию со дня рождения Юрия Андропова. Большая история 16+
- 21.00 Время
- 21.35 Клуб Веселых и Находчивых. Высшая лига [S] 16+
- 23.50 МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ РАЗ (Россия, 2023) [S] 16+



- 03.15 Подкаст.Лаб. Обман веществ 16+
- 04.00 Подкаст.Лаб. Произвольная программа 16+
- 04.45 Подкаст.Лаб. Триггеры 16+
- 05.20 Подкаст.Лаб. Баден-Баден 16+

РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России. Суббота
- 08.00 Вести. Местное время
- 08.20 Местное время. Суббота
- 08.35 По секрету всему свету
- 09.00 Формула еды 12+
- 09.25 Пятеро на одного
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.50 В кругу друзей
- 12.50 Доктор Мясников 12+
- 14.00 Вести
- 14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! Программа Евгения Петросяна 16+
- 17.00 Вести
- 17.50 Привет, Андрей! Вечернее шоу Андрея Малахова 12+
- 20.00 Вести
- 21.00 ЦАРСКАЯ ПРИВИВКА 16+
- 01.15 ТРЕТИЙ ДОЛЖЕН УЙТИ (Россия, 2018) 12+
- 04.30 НОЧНАЯ ФИАЛКА (Россия, 2013) 16+ Режиссер Виктория Держицкая
В ролях: Наталья Рудова, Иван Жидков, Дмитрий Шевченко, Анатолий Горячев, Игорь Скрипка и др.
Когда-то Рита, как многие девушки, приехала из провинции в столицу за лучшей жизнью, но достигла лишь одного: стала профессиональной содержанкой. Рита решает доказать себе, что способна на бескорыстные и искренние чувства, но в их жизнь вмешивается обстоятельство непреодолимой силы...

ТВ ЦЕНТР

- 06.30 Православная энциклопедия 6+
- 06.55 УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО (Италия, 1980) 12+
- 08.50 ДВЕНАДЦАТЬ ЧУДЕС 12+
- 10.55 Просто & вкусно 6+
- 11.30, 14.30, 23.25 События
- 11.45 Смешите меня семеро 16+
- 12.50, 14.45 ЛАБИРИНТ ИЛЛЮЗИЙ 12+
- 17.15 ПРОКЛЯТИЕ БРАЧНОГО ДОГОВОРА 12+
- 21.00 Постскриптум с Алексеем Пушковым
- 22.05 Право знать! 16+
- 23.35 Русские тайны. Охота на русских 16+
- 00.20 90-е. Вашингтонский обком 16+
- 01.00 Право сверхчеловека 16+
- 01.25 Актерские драмы. Бьет — значит любит? 16+
- 02.05 Актерские драмы. Ранняя слава 16+
- 02.45 Актерские драмы. Второй шанс 16+
- 03.25 Королевы комедий 16+
- 04.10 Черная метка для звезды 16+
- 04.50 Петровка, 38 16+
- 05.00 А. Завьялова. Затворница 12+



РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30 Франциск Ассизский. Библейский сюжет
- 07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ
- 08.00 АДМИРАЛ УШАКОВ (Мосфильм, 1953) 12+
- 09.40 Несожженная совесть
- 10.10 ПАССАЖИРКА (Россия, 2008) 12+
- 11.45 Больше, чем любовь
- 12.25 Земля людей. Шокша. Выбирая любовь
- 12.55, 00.55 Маленький бабуин и его семья
- 13.50 Дорога к Пушкину. Геннадий Бортников и фильм Мазепа
- 14.15 БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ (Мосфильм, 1966) 6+
- 15.45 Парад победителей XXIV Международного телевизионного конкурса юных музыкантов Щелкунчик
- 17.40 Энциклопедия загадок. Кто открыл Америку?
- 18.10 НЕВЕРОЯТНОЕ ПАРИ, ИЛИ ИСТИННОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ, БЛАГОПОЛУЧНО ЗАВЕРШИВШЕЕСЯ СТО ЛЕТ НАЗАД (Экран, 1984) 6+
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 РОККО И ЕГО БРАТЯ (Италия — Франция, 1960) 12+
- 22.40 Клуб Шаболова, 37. Виктория Гиссен и Хоронько Оркестр
- 23.40 ЛЕВ ГУРЫЧ СИННИЧКИН (Экран, 1974) 6+
- 01.45 Петровка, 38 16+
- 02.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ

НТВ

- 04.50 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ [S] 16+
- 06.20 Жди меня 12+
- 07.20 Смотри 0+
- 08.00 Сегодня
- 08.20 Поедем, поедим! 16+
- 09.20 Едим дома 0+
- 10.00 Сегодня в Москве
- 10.20 Главная дорога 16+
- 11.00 Живая еда с Сергеем Малоземовым 12+
- 12.00 Квартирный вопрос 0+
- 13.00 Основано на реальных событиях. Другой Шалапин 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 Тахменевым
- 20.20 Ты не поверишь! 16+
- 21.25 Секрет на миллион 16+
- 23.30 Международная пилорама с Тиграном Кеосаяном 18+
- 00.20 Сегодня. Уроки русского 12+
- 01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. Василий Уриевский [S] 16
- 02.15 Дачный ответ 0+
- 03.10 ПОД ЗАЩИТОЙ [S] 16+



ДОВЕРИЕ

- 06.00 Мой район. Город без окраин 12+
- 06.30 Мой район. Моя Москва 12+
- 06.40 Мой район. Энциклопедия. Зимний сад 12+
- 07.00 Мой район. Энциклопедия. Романтические качели 12+
- 07.10 Звезды советского экрана 12+
- 07.35 Кинорекивизит. 12+
- 08.20 Песни нашего кино. Песня Красной Шапочки 12+
- 08.50, 12.45, 16.40, 02.45, 03.45, 04.45 Мой район. Новости 16+
- 09.05 ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ. ПРОДОЛЖЕНИЕ СТАРОЙ СКАЗКИ (СССР, 1977) 6+
- 11.25 Киноулица 12+
- 11.55, 03.00 Раскрывая тайны звезд 12+
- 13.00 МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ (Украина, 2005) 16+
- 16.55 БРАТЯ РИКО (СССР, 1980) 12+
- 19.10 ТАЙНА ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ (СССР, 1983) 12+
- 20.50 ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО (СССР, 1974) 12+
- 23.40 ЗАГАДКА ЭНДХАУЗА (СССР, 1989) 12+
- 01.15 ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА, ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА (СССР, 1987) 16+
- 04.00 Мой район. Энциклопедия. Шахматы 12+
- 04.25 Мой район. Энциклопедия. Производство Москвы 12+
- 05.00 Мой район. Энциклопедия. Метро. Ночная смена 12+

1 КАНАЛ

- 05.35 Подкаст.Лаб. Легкие деньги 16+
- 06.00, 10.00, 12.00 Новости
- 06.10 Подкаст.Лаб. Легкие деньги 16+
- 06.20 Играй, гармонь любимая! [S] 12+
- 07.05 Часовой [S] 12+
- 07.35 Здоровье 16+
- 08.40 Непутевые заметки 12+
- 09.00 Курбан-Байрам. Трансляция из Уфимской соборной мечети [S]
- 09.45 Мечталлион. Национальная Лотерея [S] 12+
- 10.15 Играем свадьбу! [S] 12+
- 11.05 Жизнь других [S] 12+
- 12.15 Институт Склифосовского. Век милосердия 16+
- 13.20 ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК (СССР, 1958) 0+
- 15.25 Специальный репортаж. Мина в сердце 16+
- 16.20 Призвание. Премия лучшим врачам России [S] 0+
- 18.00 Вечерние новости
- 19.00 Три аккорда [S] 16+
- 21.00 Время
- 23.00 Что? Где? Когда? Летняя серия игр. Финал [S] 16+
- 00.20 Подкаст.Лаб. Летописи конца времен 16+
- 01.05 Подкаст.Лаб. Креативные индустрии 16+
- 01.50 Подкаст.Лаб. Россия и Запад на качелях истории 16+
- 02.35 Подкаст.Лаб. Космические истории 16+
- 03.20 Подкаст.Лаб. Письма 16+
- 04.05 Подкаст.Лаб. Театральный подкаст 16+

РОССИЯ 1

- 06.05, 01.05 МАМА ВЫХОДИТ ЗАМУЖ (Россия, 2012) 12+
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 По секрету всему свету
- 09.00 Праздник Курбан-Байрам. Прямая трансляция из Московской Соборной мечети
- 09.55 Сто к одному
- 11.00, 17.00 Вести
- 12.00 Большие перемены
- 13.00 ВЕСНА ПЕРЕМЕН (Россия, 2022) 12+ Режиссер Виталий Бабенко
В ролях: Алена Коломина, Максим Щеголев, Виталий Кудрявцев, Глафира Голубева, Савелий Кудряшов и др.
Нина всегда мечтала о детях, но муж Сергей, гинеколог в районной больнице, ее отговаривает. Он уверен, что ни материальное положение, ни жилищные условия не позволяют им иметь ребенка. Нина работает учительницей русского языка и все свое время посвящает ученикам. Федя, один из них, особенно ее беспокоит. Занятая чужими проблемами, она не замечает тревожные симптомы в своей семье и с собственным здоровьем...
- 17.50 Песни от всей души 12+
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+

ТВ ЦЕНТР

- 05.40 ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ 12+
- 08.50 ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ (СССР, 1973) 6+
- 10.40 ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА (СССР, 1978) 0+
- 11.30 События
- 11.45 ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА (СССР, 1978) 0+
- 12.50 ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ... (СССР, 1985) 0+
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 Дорогие товарищи. Ночь Вампира 16+
- 15.50 Русские тайны. Я худею 16+
- 16.40 90-е. Жены миллионеров 16+
- 17.35 КАБИНЕТ ПУТЕШЕСТВЕННИКА 12+
- 21.20 КУКЛОВОД 16+
- 00.40 События
- 00.55 Петровка, 38 16+
- 01.05 ЗВЕЗДЫ И ЛИСЫ 12+
- 04.00 Актерские судьбы. Доигрались! 12+
- 04.45 Короли эпизода. Фаина Раневская 12+
- 05.30 Московская неделя 12+



РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30 Энциклопедия загадок. Кто открыл Америку?
- 07.05 ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ Максим Никулин
- 08.00 Отцы и дети.
- 08.30 КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ (Мосфильм, 1953) 12+
- 10.00 К 95-летию со дня рождения Владимира Сошальского. Одиноким голос скрипки
- 10.40 НА ГРАФСКИХ РАЗВАЛИНАХ (Мосфильм, 1957) 12+
- 11.45 70 лет со дня рождения Сергея Курехина. Невский ковчег
- 12.15, 01.25 Страна птиц
- 12.55 Дорога к Пушкину. Лев Дуров и фильм Барышня-крестьянка
- 13.15 IV Международный конкурс молодых пианистов Grand Piano Competition. Торжественное открытие
- 14.50, 23.45 ГРАФ МАКС (Италия — Испания, 1957) 12+
- 16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
- 17.15 Олег Погудин. Золотой век
- 18.50 Юбилей Эльвиры Виноградовой. Литдрама. Как это было...
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским
- 20.25 ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ (Мосфильм, 1982) 12+
- 22.05 Звезды оперы и балета в программе Большая любовь
- 02.05 Искатели

НТВ

- 04.45 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ [S] 16+
- 06.30 Центральное телевидение 16+
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! 12+
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача 16+
- 11.00 Чудо техники 12+
- 12.00 Дачный ответ 0+
- 13.00 НашПотребНадзор 16+
- 14.05 Однажды... 16+
- 15.00 Своя игра 0+
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Человек в праве с Андреем Куницким 16+
- 17.00 Следствие вели... 16+
- 18.00 Новые русские сенсации 16+
- 19.00 Итоги недели с Ирадой Зейналовой
- 20.20 ВИА Суперстар! Финал [S] 16+
На НТВ — грандиозный финал оригинального музыкального шоу «ВИА Суперстар!». За плечами конкурсантов — пять тематических выпусков, где каждую неделю коллективы сменяли жанр и представляли в новых амплуа, а впереди — финал, где звездные судьи в лице Леры Кудрявцевой, Сергея Соседова, Наташи Королевой и Стаса Пьеха выставят свои последние оценки и тем самым определят победителей сезона.
- 00.10 Звезды сошлись 16+
- 01.45 ПОД ЗАЩИТОЙ [S] 16+

ДОВЕРИЕ

- 06.20, 07.05, 07.25, 07.35 Мой район. Энциклопедия. 12+
- 06.30 Мой район. Город без окраин 12+
- 06.55 Мой район. Моя Москва 12+
- 08.05 Тайны кино. Чисто английское убийство 12+
- 08.50 Мой район. Новости 16+
- 09.05 ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО (СССР, 1974) 12+
- 11.55 Раскрывая тайны звезд 12+ с субтитрами
- 12.45 Мой район. Новости 16+
- 13.00 БЛИЗКИЕ ЛЮДИ (Россия — Украина, 2005) 16+
- 16.40 Мой район. Новости 16+
- 16.55 ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ. ПРОДОЛЖЕНИЕ СТАРОЙ СКАЗКИ (СССР, 1977) 6+
- 19.15 ЗАГАДКА ЭНДХАУЗА (СССР, 1989) 12+
- 21.00 ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА, ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА (СССР, 1987) 16+
- 22.30 ТАЙНА ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ (СССР, 1983) 12+
- 00.05 ЗАДАЧА С ТРЕМЯ НЕИЗВЕСТНЫМИ (СССР, 1979) 12+
- 02.15 Мой район. Новости 16+
- 02.30 Раскрывая тайны звезд. 12+
- 03.15 Мой район. Новости 16+
- 03.30, 03.50 Мой район. Энциклопедия 12+
- 04.20 Мой район. Новости 16+
- 04.35, 04.55, 05.05, 05.25, 05.45 Мой район. Энциклопедия 12+



ИЗЛИЧНОГО АРХИВА

Я так обучаю

(метод реабилитации посредством адаптивной верховой езды. — «ВМ»).

Как возникает взаимопонимание между человеком и лошадью?

Начнем с того, что у многих складывается впечатление, что покатавшись на лошади можно в каком-нибудь парке, как на аттракционе. Такое поведение по сути является жестоким обращением с животным. Сначала надо узнать ближе саму лошадь, на которой вы будете кататься.

Многие приходят к нам, чтобы отдохнуть после тяжелой работы, и признаются, что ничего подобного ни в одном спортивном зале найти не могли. Они ухаживают за лошадью, гуляют с ней. Другие хотят научиться на ней ездить. Мы не просто учим их этому, но и стараемся привить любовь к лошади, развить в человеке симпатию, сочувствие, понимание к ней. Я не люблю людей, которые на лошади любят самих себя. Надо любить лошадь. Она всегда узнает тех, кто ее любит. Хотя лошадь все равно будет работать со всеми, таков у нее характер.

Лошади иногда просто хочется, чтобы ты пришел и поговорил с ней, она всегда подойдет ближе, как говорится, «уши погреть». Ей важно наше внимание, общение. Нельзя поставить лошадь в изолированное помещение и не давать ей общаться с другими лошадьми. Она будет сильно скучать. Это очень социальное животное.

Есть ли одно главное правило, которое никак нельзя нарушать при общении с лошадью?

Нельзя бить животное. И не любить его. Но на самом деле одного универсального правила не существует, их целый свод. И все их надо знать. Через любовь к лошади можно понять все о ее мире. Мы

должны исходить из того, что у лошадей он очень маленький и мы — люди — большая часть этого мира.

Еще нельзя делать что-то с лошадью внутри ее денника, того места в конюшне, где она живет. Это ее личное пространство. Она чувствует там себя защищенной. Также я против того, чтобы люди подкармливали лошадей хлебом. Этот продукт может вызвать у животного острую боль и даже смерть...

Насколько лошадь умное животное?

Я вам приведу пример, и вы поймете, что лошади обладают прекрасным эмоциональным интеллектом. Например, при беге с препятствиями лошадью управляет всадник, но она все равно должна сама рассчитать то

место, где ей надо оттолкнуться и прыгнуть. А если, например, всадник сядет на лошадь в плохом настроении, то животное будет плохо понимать его команды.

Удивительное свойство общения с лошадью и в том, что переход от негативных эмоций к положительным происходит у человека естественным образом. Когда человек садится на лошадь, все его внимание сосредоточено на ней. Лошадь словно говорит тебе: «Давай, думай как следует, а то мы тут стоим и можем упасть». Через час такой поездки даже самые безвыходные ситуации такими больше не кажутся. Ведь решение есть всегда, а ты просто об этом совсем забыл. Оно пришло, разумеется, благодаря лошади.

Человеку свойственно, столкнувшись с проблемами, искать выход в своем прошлом. У лошади есть только один день, сегодняшний. Лошадь никогда не испытывает злости, она не нападает первой, она может только защищаться. А если лошадь заболит, та, что стоит в конюшне рядом, будет очень сильно по этому поводу переживать. Лошадь еще и очень искреннее животное. Ей не важно, кто ты. Важно, что ты пришел к ней.

Наверняка у вас есть лошадь, которую вы любите больше всех. Расскажите о ней.

Это жеребец по кличке Канаваро. Он был рожден для большого спорта, потом у него была травма. Сейчас не участвует в соревнованиях, работает у нас и тренером, и спортсменом. Это просто идеальный конь и по характеру, и по тому, что он понимает абсолютно все. Разве что только говорить не умеет. Один из тренеров однажды сказал мне: «Мне иногда даже страшно, что он заговорит».

Беседовал Павел Костенко nedelya@vm.ru

Она поймет тебя без слов

30 марта. Основатель конноспортивного клуба Марина Колосова со своей воспитанницей лошадью Венерой

ДЕНЬ КОННИКА ОТМЕТИЛИ В РОССИИ 26 МАЯ. ЭТОТ ПРАЗДНИК ОБЪЕДИНЯЕТ ВСЕХ, КТО НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СВОЕЙ ЖИЗНИ БЕЗ ЛОШАДЕЙ. ЧИСЛО ПОКЛОННИКОВ ЭТОГО ЖИВОТНОГО С КАЖДЫМ ГОДОМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ. ОБ ИХ НРАВЕ И ПОВАДКАХ «ВМ» РАССКАЗАЛА ОСНОВАТЕЛЬ КОННОСПОРТИВНОГО КЛУБА «АХИЛЛЕС» МАРИНА КОЛОСОВА

За последние десять лет количество конноспортивных клубов в столице заметно выросло. Сюда приходят не только покатавшись, но и пообщаться с лошадьми.

Марина Юрьевна, расскажите, что вас привело в эту профессию?

По образованию я строитель, но с детства занималась конным спортом. Ходила на ипподром и занималась всем, что было связано с ло-

шадьями. Училась у тренера. А позже вернулась к этому занятию окончательно и открыла свой клуб. У нас есть разные виды занятий: и для тех, кто уже умеет ездить на лошади, и для тех, кто раньше с не садился в седло.

У каждой лошади свой нрав. Каким он должен быть у той, кто любит общение с человеком?

У нас есть уникальный жеребец по кличке Коля. Под всадником на скаку он может разнести все, что ему повстречается на пути, а вот с детьми, удивительное дело, он очень спокоен. Его специально обучали иппотерапии

ФАКТ



ВИКИПЕДИЯ

Самая дорогая лошадь, когда-либо проданная, стоила 70 миллионов долларов. Чистокровная скаковая лошадь по кличке Фусаичи Пегасус была куплена племенным заводом Кулмор в Ирландии в 2000 году за поразительные 70 миллионов долларов. Тем не менее он был отцом трех победителей ставок 1-го уровня и дедушкой Ruler on Ice, чемпиона Belmont Stakes.

театральная афиша

Творческое объединение Владимира Вексельмана

Мемориальный музей А. Н. Скрябина.

Концертный зал.

Б. Николпесковский пер., 11.

© 8 (915) 168-07-14.

9/VI в 17 ч. Инструментальный квинтет A-corda:

А. Игумнова (скрипка), С. Григорьянц (скрипка),

К. Панасенкова (домра), А. Жук (баян), Л. Бегалиева (фортепиано). Пьяцолла, Сарасате, Цыганков,

Манчини, Монти, Шостакович.

Государственный центральный театральный музей имени А. А. Бахрушина.

Дом-музей М. Н. Ермоловой. Белый зал.

Тверской бул., 11. © 8 (915) 168-07-14.

18/VI в 19 ч. «Жемчужины мировой классики».

Соллисты творческого коллектива Luminis Artis:

М. Шиганова (скрипка), И. Кузьмин (фортепиано).

Чайковский, Рахманинов, Крейслер, Дебюсси,

Барток, Элгар, Скотт, Кролл и др.

ЦКК «Меридиан». Малый зал.

Ул. Профсоюзная, 61 (ст. м. «Калужская») / «Волонцовская». © 8 (915) 168-07-14.

16/VI в 15 ч. «Четыре юбилея». Музыка, арии,

дуэты и сцены из опер, музыка из кинофильмов по

произведениям А. С. Пушкина, стихотворения и отрывки из произведений А. С. Пушкина. Римский-

Корсаков, Мусоргский, Глинка.

Закрытие концертно-театрального сезона

2023 / 2024.

Хотите, чтобы ваша новость попала в газету?

Тогда присылайте ее на электронную почту

NEDELYA@VM.RU

Самые интересные новости мы обязательно опубликуем

г. Москва, ст. м. «Китай-город», ул. Маросейка, д. 9/2, стр. 1, 8 (495) 204-27-48, 8 (800) 100-81-75. Скидки на круизы 2025 г.

ТЕПЛОХОДЫ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» И «РОДНАЯ РУСЬ»

26.06.2024–30.06.2024 «А ПО КАМУШКАМ РЕЧКА БЕЖИТ»
01 21 099 Р. МОСКВА — КАЛЯЗИН — МЫШКИН — УГЛИЧ — ТВЕРЬ (СТАРИЦА — УСПЕНСКИЙ МОНАСТЫРЬ) — МОСКВА

20.06.2024–07.07.2024 «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО»
01 45 999 Р. МОСКВА — РЫБИНСК — ЯРОСЛАВЛЬ (ПОЛГСКИЙ МОНАСТЫРЬ) — КОСТРОМА (ИПАТЬЕВСКИЙ МОНАСТЫРЬ) — ПЛЕС — ТУГАЕВ — КОПРИНО — МЫШКИН — УГЛИЧ — КАЛЯЗИН — ТВЕРЬ — МОСКВА

26.07.2024–10.08.2024 «АРХАНГЕЛЬСК — МОСКВЕ ВОРОВА АРКТИКИ» 01 131 099 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — КР. ОРЕШЕК — СТ. ПЛОДОГА — ИЖИМ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — О. НИЙ — Г. ОНЕГА — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ (Г. ВОТОВААРА) — ПЕТРОВЗАВОДСК (В. КИВАЧ) — МОСКВА

12.08.2024–29.08.2024 «АСТРАХАНСКИЕ ПРОСТОРЫ»
01 76 599 Р. МОСКВА — МЫШКИН — КОСТРОМА — НИЖНИЙ НОВГОРОД — КАЗАНЬ — ТОЛЬЯТТИ — САМАРА — САРАТОВ — АСТРАХАНЬ — НИКОЛЬСКОЕ — ВОЛГОГРАД — ХВА-ЛЫНСК — ВИННОВКА — ТЕТЮШИ — БОЛГАР — ЧЕБОКСА-РЫ — ГОРДЕЦ — ЯРОСЛАВЛЬ — МОСКВА

12.10.2024–29.10.2024 «ЗДЕСЬ МАТУШКА ВОЛГА И ГЕРОЙ ВОЛГОГРАД» 01 66 599 Р. МОСКВА — УГЛИЧ — ЯРОСЛАВЛЬ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — ЧЕБОКСАРЫ (ИОШКАР-ОЛА) — КАЗАНЬ — САМАРА — САРАТОВ — ВОЛГОГРАД (2 ДНЯ) — СЫЗРАНЬ — ТОЛЬЯТТИ — СВЯЖСКИЙ ГОРОДЕЦ — КОСТРОМА — КАЛЯЗИН — МОСКВА (СКИДКА ДО 18%)

17.10.2024–29.10.2024 «ЦАРСКИЕ ВРАТА ДЕРБЕНТА»
01 66 099 Р. А-ТУР: МОСКВА (АВИА П/Л) — МАХАЧКАЛА — ДЕРБЕНТ — НАЗРАНЬ — МИН. ВОДЫ — КРУИЗ: ВОЛГОГРАД — СЫЗРАНЬ — ТОЛЬЯТТИ — СВЯЖСКИЙ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — КОСТРОМА — КАЛЯЗИН — МОСКВА (СКИДКА ДО 18%)

19.10.2024–29.10.2024 «ГДЕ КУДЫННИН ГОРА И БИРЮ-ЗОВОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ КОНДУКОВ» 01 61 999 Р. А-ТУР: МОСКВА — КОНДУН (ГОЛУБЬЕ ОЗЕРА) — МОХОВЕ (КУЛИКОВО ПОЛЕ) — КУДЫННИН ГОРА — БОРИСОГЛЕССКОЕ — КРУИЗ: ВОЛГОГРАД — СЫЗРАНЬ — ТОЛЬЯТТИ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — КОСТРОМА — МОСКВА (СКИДКА ДО 18%)

КРУИЗЫ 2025 ГОДА, СКИДКА ДО 20%

02.05.2025–16.05.2025 «БЕЛАЯ РЕКА — ПО ВОЛГЕ ГОРОДА» 01 81 799 Р. МОСКВА — ТУГАЕВ — ГОРДЕЦ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — СВЯЖСКИЙ — СЛАБУТА — УФА — АГИДЕЛЬ — КАЗАНЬ — ЧЕБОКСАРЫ (ИОШКАР-ОЛА) — ГОРДЕЦ — ЧАЛОВОДСК — ЯРОСЛАВЛЬ — КАЛЯЗИН — МОСКВА (АВАНС 5000 Р.)

СО СКИДКОЙ ДО 13%. Действительно при наличии мест. | flotrusic.ru | Реклама



В синем небе ее песни живут

10 января 1980 года. Людмила Зыкина выступает на сцене Центрального концертного зала «Россия»

В этом году, 10 июня, исполняется 95 лет со дня рождения Людмилы Георгиевны Зыкиной.

Судьба щедро одарила ее самобытным талантом, любовью, признанием, финансовым благополучием. И жизнь она прожила долгую и достойную. Уже была в возрасте, болела, но выходила на сцену — ей помогали подняться — и снова перед зрителем стояла царица. Платье в пол, сверкающие украшения, горделивая осанка. И конечно, голос — уникальный, который не спутать ни с каким иным. А ведь были в жизни Зыкиной и горе, и тяжелые испытания. Великая Отечественная перепахала страну. И она, тогда еще двенадцатилетняя девочка, пошла на завод ученицей токаря, доучиваясь параллельно в вечерней школе. Работала и в госпитале, где появились у Зыкиной первые слушатели — раненые бойцы. Там она поняла, что ее судьба — песня. После войны Людмилу пригласили в знаменитый Хор русской народной песни имени Пятницкого, и она быстро стала солисткой. Кажется, слава не за горами. Но случилась трагедия, умерла мама. Людмила от горя потеряла голос. Со сценой пришлось расстаться на целый год. Когда она снова смогла петь, устроилась в Хор русской песни Всесоюзного радио. И в 1957 году, после грандиозного выступления на Фестивале молодежи и студентов в Москве, о ней узнали во всем мире.

Истинно русская певица Людмила Зыкина исполняла песни, наполненные любовью к родной земле. Более двух тысяч песен! Какие богатые переживаниями интонации умела она передавать, как филигранно и тонко! Не девчонка, но зрелая мудрая женщина, которая много пережила и страдала. В нее влюблялись, и влюблялась она, и очень страдала из-за того, что не было у нее детей. Мечтала усыновить ребенка, но не сложилось. Всю нестраченную нежность тратила Зыкина на племянников. В числе ее поклонников были первые лица страны. В США ее называли «Мисс Волга», а французы — «Русская Эдит Пиаф». Она объездила весь мир. Создала в 1977 году собственный русский народный ансамбль — «Россия». Любила дачу и дом, рыбалку, вышивки и машину. Ее водительский стаж — более пятидесяти лет.

Жизнь Людмилы Георгиевны — как полноводная река Волга. Та самая, которая «издалека, долго». Наша, русская, великая. Уже пятнадцать лет, как ушла Зыкина из жизни. Но по-прежнему мы ее помним и чтим. Когда-то в интервью рассказывала Зыкина о том, как еще девочкой училась петь. Убегала в лес и там пела часами. Высокое, синее небо над зеленым кружевом берез — наверное, там теперь живут ее песни. А мы помним их и поем, как умеем. С днем рождения, Людмила Георгиевна!

Екатерина Рощина
nedelya@vm.ru



Юрий Козлов
nedelya@vm.ru

Владимир Солоухин, как и большинство русских писателей, не вписался в перестройку. В 90-х годах он был задвинут на патристическую обочину литературной жизни. Это было объяснимо: в документальной книге «Соленое озеро» Солоухин эмоционально описал зверства красных карателей под водительством юного Аркадия Гайдара в Хакасии. «Наезда» даже не на любимого советской детворой писателя, а на саму фамилию Солоухину не могли простить тогдашние реформаторы, чьей иконой был Егор Гайдар. Коммунисты в свою очередь не одобрили антиленинского исследования Солоухина («При свете дня»), где тот изобразил его разрушителем исторической России.

Начинал Владимир Солоухин как поэт, но позже перешел на прозу. Он был необратимо русским писателем по языку, характеру, мыслям и поведению. Собственно, главной темой творчества для него стала сама его жизнь, на протяжении которой его отношение к действительности претерпело ряд удивительных, но типичных для русского характера изменений. В описании преодоления внутренних противоречий Солоухин был предельно искренен и порою беспощаден к себе. Это делало его произведения зеркалом, куда смотрелись миллионы читателей, переживающие аналогичные сомнения относительно социализма и того, что позже назовут «совком».

У Владимира Солоухина была счастливая судьба человека из народа (родился в селе Алепино Владимирской области), которому советская власть дала все и даже больше. В 1942 году его призвали в армию, но он оказался не на фронте, а в охране Кремля. После войны поступил в Литературный институт, занимался в семинаре поэта Владимира Луговского. О сталинском послевоенном времени (на глазах Солоухина был арестован его сосед по комнате в общежитии поэт Наум Коржавин) он написал пронзительный роман «Мать-мачеха», подвергнутый суровой критике. В этом романе он предельно ясно выразил свое понимание России, как бесконечно любимой матери и — одновременно — жестокой мачехи. В 50-х годах Солоухин — корреспондент

Зеркало, в которое смотрелись читатели

ВЛАДИМИР СОЛОУХИН, ПИСАТЕЛЬ И ПОЭТ, КОТОРОГО ВСПОМИНАЮТ 14 ИЮНЯ. В ЭТОТ ДЕНЬ ИСПОЛНЯЕТСЯ 100 ЛЕТ СО ДНЯ ЕГО РОЖДЕНИЯ. «ВМ» ВСПОМИНАЕТ, КАК СКЛАДЫВАЛСЯ ТВОРЧЕСКИЙ ПУТЬ ЯРКОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ «ДЕРЕВЕНСКОЙ ПРОЗЫ»



Писатель Владимир Алексеевич Солоухин, фото 1986 года

ведущего советского журнала «Огонек». Он вступает в КПСС, в Союз писателей, начинают выходить его поэтические и прозаические

стихотворения. Чувство слова было дано ему с рождения, он обладал даром писать легко, искренне, образно, находить кратчайший путь

У Владимира Солоухина была счастливая судьба человека из народа

к душе и сердцу читателя. Лучшие рассказы Солоухина не уступают по мастерству прозе Константина Паустовского, Ивана Соколова-Микитова, Михаила Пришвина. В поздние отеческие годы Солоухин всерьез занялся вопросами исконной русской культу-

ры. Публицистическо-исторические книги — «Письма из Русского музея», «Черные доски» — пробудили в обществе интерес к предметам русской старины и старой утвари. В частности, иконы стали обязательной частью интерьера в мастерских художников, квартирах образованных людей. Почувствовав поддержку общественности, Владимир Солоухин начал полемизировать с властью, отрицать атеизм, открыто славить Россию «до 1917 года», носить перстни с монархическими символами. Тем не менее Солоухин был свободен и широк в своем творчестве. Большой популярностью у читателей пользовались его простые, но емкие по смыслу рассказы, повесть «Приговор», где писатель психологически точно описал переживания узнавшего о своей смертельной болезни человека. В стихах Солоухина того времени критики отмечали склонность к порицаемому модернизму, некий эгоизм, самовлюбленность, необоримое желание черпать радости жизни «полной ложкой».

В начале 80-х годов несколько рассказов, в одном из которых Солоухин как равный равному дал «наказ» заступившему на пост Генерального секретаря ЦК КПСС Юрию Андропову, были опубликованы в эмигрантских изданиях. Писателя хотели исключить из партии, но потом, учитывая его популярность, спустили дело на тормозах. Из верно подданного коммуниста, верившего в дело партии, Владимир Солоухин превратился в яростного критика советской системы. О том, как и под чьим влиянием это произошло, он написал в романе «Последняя ступень». В «играх» КГБ с диссидентами, оруэлловском двоемыслии интеллигенции, ложном толковании левых и правых идей, имитации патриотизма, провокации, как способе управления общественными процессами, писатель видел нравственное падение советского человека, предрекал грядущий крах СССР.

В начале 90-х годов Солоухин выступил за немедленное восстановление храма Христа Спасителя, участвовал в сборе средств, активно выступал в прессе с критическими по отношению к проводимым реформам статьями. В 1997 году он стал первым, кого отпевали после его открытия в восстановленном храме. Книги Владимира Солоухина читают и сегодня, изучая по ним историю русского человека XX века.

Укрепляем суставы каждый день

МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ СТОЛКИВАЮТСЯ С ПРОБЛЕМАМИ, СВЯЗАННЫМИ С СУСТАВАМИ. КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ? КАК ИХ ЛЕЧИТЬ? МОЖНО ЛИ ЗАМЕДЛИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ СУСТАВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ, РАССКАЗЫВАЕТ ЭКСПЕРТ

Что представляют собой суставы? Суставы соединяют кости и представляют собой своеобразную полость с суставной жидкостью, которая служит для уменьшения трения между костями, говорит врач-ортопед, доктор медицинских наук Арби Назыров. Суставы участвуют во всех движениях человека. С возрастом в суставах наблюдаются определенные изменения, которые мы замечаем только после появления боли при ходьбе, приседании или поднятии тяжестей. — Болезни суставов у пожилых людей чаще всего появляются из-за возрастных изменений или травм, — рассказывает Арби Назыров. — Со временем суставы могут

потерять свою округлую форму, а мышцы ослабнуть, стать дряблыми, ткани лишаются былой упругости и уменьшаются. Хрящи тоже истончаются, теряют эластичность. Скольжение костей затрудняется, сухожилия и суставные

Активное долголетие — это возможная реальность, а не заоблачная мечта

сумки деформируются из-за отложения солей кальция. Кроме того, с возрастом кости истончаются, становятся хрупкими, уязвимыми. Травмы, полученные в детстве, тоже могут стать причиной патологий суставов

в старости, поясняет врач. Суставам могут навредить также воспалительные процессы, возникающие из-за различных инфекций. Изменить работу суставов могут эндокринные нарушения. Сбой гормонального баланса влечет за собой отложение солей. Это провоцирует нарушение правильной ра-

Пожилой возраст открывает большие возможности для наполнения жизни новыми красками, занятий любимым делом, танцами



SHUTTERSTOCK/PHOTOBOM

шению функций суставов у пожилых людей.

— И плюс ко всему с возрастом уменьшается физическая активность людей, — говорит Арби Назыров. — Кровь циркулирует слабо, хрящевая ткань не получает полноценного питания, а это приводит к разрушению сустава и появлению артроза. Каждый такой случай требует отдельного подхода, а лечение болезней суставов должно начинаться с правильной диагностики. Подбирает лечение только лечащий врач.

По словам эксперта, спасением от болезней суставов могут быть умеренные физические упражнения и сбалансированное питание. Правильное питание стабилизирует обменные процессы, а это поможет суставам, говорит врач.

В рационе пожилого человека должно содержаться много овощей и фруктов, крупы, нежирное мясо, рыба, растительные масла, орехи, а также продукты, богатые кальцием и витамином D. Это молоко, творог, сметана. Полезны брокколи, фасоль, тыква, курага, инжир, изюм, миндаль и арахис. Питаться следует в меру. При болезнях суставов большой проблемой является избыточный вес.

Одной из мер профилактики являются физические упражнения для укрепления мышц, суставов и связок. Полезна ходьба, круговые движения кистей, рук, стоп. Регулярная лечебная гимнастика улучшает кровоснабжение, ускоряет обменный процесс.

Существует множество суставных гимнастик. Лечебная физкультура при правильном подборе нагрузок

может восстановить работу суставов у пожилых людей. Только нужно посоветоваться со специалистом и вместе с ним подобрать комплекс упражнений. Лечебную гимнастику необходимо делать каждый день. Растяжка также поможет сохранить здоровье суставов. Растягивающие упражнения улучшают координацию, укрепляют суставы, делают связки эластичными. Очень полезна растяжка для офисных работников, которые много часов проводят за компьютером. Заниматься растяжкой можно в любое время — и утром, и вечером, главное, соблюдать меру, потому что излишества могут привести к травмам мышц и связок.

— Не забудьте про симметрию, — говорит врач. — Нужно прорабатывать обе стороны тела. Мышцы должны быть разогреты. Лучше всего для этого подходят бег на месте, прыжки, приседания и махи ногами. Упражнений на растяжку много. Главное — проработать основные группы мышц.

Михаил Петров
nedelya@vm.ru

СПРАВКА

При проблемах с суставами питание должно способствовать ускорению кровообращения и стимулировать восстановление разрушенных тканей. Поэтому следует отказаться от употребления алкоголя. Алкоголь оказывает негативное воздействие на суставы, усиливая процессы воспаления и ускоряя разрушение хрящевой ткани. Употребление алкоголя может способствовать ухудшению симптомов заболеваний суставов, таких как артрит и артроз.

5 компонентов на пользу суставам! Это нужно знать!

Читатели часто спрашивают: «Почему именно гель от Фармэль можно выбрать для поддержания здоровья суставов?» На этот вопрос отвечает **Одинец Алексей Глебович** — российский ученый, кандидат биологических наук, специалист по традиционным системам восстановления организма.

Ответ на этот вопрос кроется в свойствах его компонентов:

- 1. Гель содержит** глюкозамин и хондроитин, которые служат корректором ваших суставов

- 2. Кальций** — участник синтеза коллагена в хрящевой ткани, помогающий сохранить подвижность ваших суставов.
- 3. Витамин Д** в сочетании с кальцием существенно улучшает минерализацию костной структуры.
- 4. Антиоксиданты** — обладают противовоспалительными свойствами и поддерживают двигательную активность.
- 5. Коллаген** — важнейший строительный материал суставов, который помогает предотвращать разрушение хрящевой ткани.



БОЛЕЕ 7500 ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЮТ ФАРМЭЛЬ ПОСТОЯННО!

Принимая гель от Фармэль ежедневно, вы помогаете процессу выработки собственного коллагена, а также поддерживаете естественную работу суставов и всего организма в целом. Уникальность геля Фармэль в том, что, помимо приема внутрь, его можно применять наружно. Таким образом вы получаете двойной эффект и восстановление суставов происходит быстрее. В форме геля из ламинарии для суставов эти вещества быстро и легко усваиваются организмом, ведь гель от Фармэль — чистая органика!

Первым 30 дозвонившимся скидка 30%*



Альберт, постоянный клиент:
Обратился в компанию Фармэль, все рассказали и сразу подобрали комплекс. Я, оказывается, на 20 лет младше, чем в свои 80. Я думаю, что это все полезно, желудок мой принимает хорошо, все нормально. Об изменении погоды я узнаю из новостей, суставы в порядке. Свободно двигаюсь и могу даже бегать.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! 8 (800) 444-60-35
КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА БЕСПЛАТНО!

*Сроки проведения акции с 06.06.24 по 20.06.24. Об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по тел. 8 (800) 444-60-35. Не является лекарством и БАД. Специализированный пищевой продукт диетического лечебного и диетического профилактического питания. Имеются противопоказания. ИП Демидов А. Е. ОГРНИП 319565800054131 460001, г. Оренбург, ул. Чкалова, д.5/1. Реклама

Такая, какая есть

ОЛЬГА ОСТРОУМОВА ИЗ ТЕХ ЛЮДЕЙ, СЛУШАТЬ КОТОРЫХ ХОЧЕТСЯ ЧАСАМИ: КАЖДЫЙ ЕЕ РАССКАЗ — МИНИ-СПЕКТАКЛЬ, ПОСТАВЛЕННЫЙ БЕЗ РЕПЕТИЦИЙ, С ЮМОРОМ И БЕЗ НАМЕКА НА ЗВЕЗДНУЮ БОЛЕЗНЬ

Сегодня Ольга Остроумова активно работает, неизменно по добродушному отношению к людям и по-прежнему надежно защищена от звездной болезни самоиронией и какой-то удивительной, неожиданной прямотой. **Ольга Михайловна, многие считают вашей «визитной карточкой» роль в фильме «А зори здесь тихие...»** Она правда мощная, но для меня вершина — «Василий и Василиса». Помню, что поддротком прорыдала весь фильм и почти возненавидела вас — за то, что вы так долго не прощали Василия! Вы были совсем молоденькая тогда, а играли такую возрастную роль...

Мне было лет тридцать пять, кажется. Но меня старили: наносили какой-то невероятный пластический грим, когда сначала сильно растягивают лицо, потом мажут его чем-то похожим на клей, и ты весь покрываешься морщинами.

А глаза? Они же молодыми остаются. Глаза притухают с возрастом, верно, но поскольку в фильме было много игры, их молодость как-то не замечалась. Там все было мощным: рассказ Валентина Распутина замечательный, и партнер у меня был прекрасный. И история абсолютно библейская. До такого прощения надо дожить, чтобы это понять... Помните, в конце жизни Василиса приходит к нему и говорит: «Прости меня за то, что я не

могла простить тебя всю жизнь!» Он отвечает: «И ты прости меня!» Эта сцена просто невероятная. Я так благодарна судьбе, что у меня в жизни был этот фильм. **Вас сразу утвердили на эту роль?**

Нет, Василису должна была играть Инна Чурикова. Они с Михаилом Кононовым очень хотели повторить успех картины «В огне брода нет», но Панфилов почему-то ее не отпустил — не знаю, почему, может, просто не хотел, чтобы она у других режиссеров снималась. И позвонили мне. Я приехала на Киевский вокзал, чтобы на 34-м троллейбусе доехать до «Мосфильма», но все было перекрыто — была какая-то эстафета. И я пошла на «Мосфильм» пешком, не оттого, что мне так хотелось сниматься, а потому что я так устроена — ну как я могу не прийти, если меня ждут! Эта пунктуальность и обязательность у меня от родителей, наверное.

Вошла в кабинет режиссера Ирины Ивановны Поплавской, а рядом с ней сидит какой-то сморчок, оказалось — это Кононов, он в кепке и такой одежде странной, наверное, был на том фотопробах. Оглядел меня с ног до головы и говорит: «Нет, нет!» **А вы не были знакомы? Честно говоря, прозвучало это как-то обидно, если не по-хамски...** Нет, мы не были знакомы, но в таких словах нет ничего страшного, поверьте.

Поймите: он же с Чуриковой сниматься хотел и знал уже, какой это непростой сценарий... Он меня всю картину игнорировал, совсем я им не принималась. Но благодаря этому я была очень собрана, мне, вероятно, хотелось доказать ему, что я — Василиса. А к концу съемок у меня проход был — из калитки в дом по двору. И вдруг Кононов ко мне подошел и говорит: «Вот это, старуха, ты хорошо сделала!» И потом мы с ним отлично общались, не скажу, что дружили семьями, но приняли друг друга абсолютно.

У меня перед глазами стоит эпизод, когда Василисе приносят похороны... Очень сильная сцена! Так было прописано в сценарии?

В сценарии было написано, что Василисе приносит похороны председатель сельсовета, она его выгоняет за ворота и падает на деревянный настил во дворе. Я сказала Поплавской, что не знаю, как это играть. Вот тебе дадут две бумажки — это все, что осталось от твоих сыновей. Я понимала, что если сейчас упаду — это будет актерская игра и удивительная неправда — про горе, которое вместить в себя невозможно. И я убедила Ирину Ивановну, что это нужно снять иначе. По сценарию, Василий приходит, Василиса стоит у комода, поворачивается к нему и говорит: «Сыновей наших, Александра и Степана, убило». Говорит сразу, как только он вошел. Но ведь в нас живут стереотипы — человека надо подготовить к такому известию, как же она может вот так сразу все ему вывалить, в лоб... Я измучилась, с Левитиным (режиссер Михаил Левитин был в то время мужем актрисы. — **ВМ**) советовалась. И он мне сказал: «Это же самый родной ее человек!» Но я опять до конца не поняла. И вот наступил день съемок. Я стою у комода и вдруг понимаю, что сейчас произойдет что-то совсем не актерское. Поворачиваюсь, а сказать ничего не могу — губа трясется. Но как-то выдалась из себя: «Сыновей наших, Александра и Степана, убило...» — и вдруг заорала, как в деревнях на похоронах: «Ой вы, мои соколы, да на кого же вы нас оставили...» — и пошла к Кононову, и он меня обнял. Потому что ни подруга, ни соседка, никто не может разделить такое горе, это может сделать только отец этих детей. Вот она, сложность жизни человеческой. Она ждала его и спасла, может быть, своим ожиданием, сделала так, чтобы Василий вернулся и они вместе оплакали своих



Ольга Остроумова в роли Риты Черкасовой в фильме «Доживем до понедельника» (1968)

ДОСЬЕ

Ольга Михайловна Остроумова родилась 21 сентября 1947 года в Бугуруслане Чкаловской области. Народная артистка РФ, лауреат Госпремии СССР. Актриса Театра им. Моссовета. Работала в Московском ТЮЗе, в Театре на Малой Бронной, в театре «Эрмитаж». В ее фильмографии больше 80 кинолент, в том числе в таких фильмах, как «Доживем до понедельника», «А зори здесь тихие...», «Любовь земная», «Судьба», «Гаран», «Василий и Василиса» и многих других.

детей... Так и сыграли. Грандиозная у меня профессия, она не прощает лжи. **Ольга Михайловна, давайте «к истокам». С детства в актрисы хотели?**

Сначала мама меня привела в балетный кружок Дворца пионеров, а руководила кружком некая Данилова, женщина лет пятидесяти, тогда мне показалось — пожилая. Занятия уже шли, я встала к станку, естественно, ничего не могла, а Данилова была строга. Я испугалась, и все на этом закончилось. Потом хотела быть... Не знаю кем. Увлекалась Эдит Пиаф, собирала книжки про нее, понимая: это чудо — так петь! У нас дома всегда пели, когда собирались, — папа был учителем в школе рабочей молодежи, к нам часто другие учителя приходили, родные приезжа-

ли, и все пели. Потом два года ходила в Народный театр и еще до школьного выпускного уехала поступать. Мама напекла пирожков в дорогу, билет купили, и я поехала в никуда, у нас даже знакомых не было в Москве, чтобы у кого-то остановиться. **Как же отпустили-то?** Да я как-то убедила близких, что поступлю и сразу получу общежитие. В ГИТИСе еще до первого тура были предварительные прослушивания, абитуриентов заводили десятками, а потом говорили, кому остаться. А меня не назвали. Я читала абсолютно по своему репертуару, нечто героическое, а еще у меня был страшно высокий голос, я потом и закурила, чтобы его сделать пониже, погубее. Такой голос подходил бы трагисту, но я была очень даже крепенькая. И для меня,



Евгений Матвеев (Дерюгин) и Ольга Остроумова (Маня Поливанова) в фильме «Любовь земная» (1974)



Кадр из фильма-драмы «Василий и Василиса»: Ольга Остроумова в образе матери семерых детей Василисы Вологжиной (1981)

как я сейчас понимаю, было страшной неожиданностью, что моя судьба разрешилась так быстро — только приехала, и мне почти сразу сказали «нет». И со мной случилось то, чего вообще не бывало никогда: я забилась под какую-то лестницу и скулила там взахлеб. Но меня точно кто-то держит на этом свете, может, потому, что папины предки, включая любимого моего деда, в семи поколениях священники. На этих прослушиваниях всегда полагали воровкурники и третьекурники. И я услышала мальчишеский голос, я даже не видела его лица через свои слезы и сопли: «Возьми другой репертуар и иди на первый тур. Ты что думаешь, они тебя запомнили?» Я пошла в деканат с распухшим лицом и носом и говорю: мне негде ночевать. И мне дали место в общежитии на Трифоновской! В комнате было полно народу, человек семь, если не десять. Я решила взять «Мороз и солнце, день чудесный», пошла сним на первый тур и в результате прошла до конца. А потом у меня были потрясающие учителя — Варвара Алексе-

евна Вронская, преподававшая актерское мастерство, и Зоя Дмитриевна Курдюмова, вечный второй режиссер Ростовского. Учитель — это не тот, кто тебе задания преподносит, а тот, от кого ты сам берешь то, что тебе нужно. И я от каждого из них брала... Однажды Вронская позвала нас порепетировать у нее дома, а жила она у Никитских ворот. Мы пришли, она встречает, а с ней вместе выходят два взрослых ее сына-близнеца, у обоих синдром Дауна. Она говорит: «Познакомьтесь, это мой сын Сережа, это мой сын Алеша». Она играла у Станиславского и ушла, и я, увидев их, поняла тогда, почему. Гениальная женщина, какое великое достоинство было в том, как она приняла эту ситуацию. **Вы заговорили об учителях, а сразу вспомнила культовый фильм «Доживем до понедельника», в котором вы снимались.**

Вы не поверите, но я сама этого фильм оценила относительно недавно. Включила телевизор, только-только начался его показ, я начала смотреть и не смогла оторваться. Как он вообще мог

появиться тогда? Никто не знает. А в наше время историю стремятся переписать кто ни попадя. **И пока, что ценно, его не переписали! Кстати, а вы видели ремейк «А зори здесь тихие...»? И как вы, актриса, понимаете смысл ремейков?** Нет, не видела, не могу, не понимаю и не хочу понимать. Пусть делают, я же не могу запретить, просто смотреть не буду, и все. Отойду, не мое это.

После нескольких лет работы в ТЮЗе у Хомского вы поработали в Театре на Малой Бронной и перешли в Театр имени Моссовета. Звезды не травил молодую красавицу?

Вы знаете, нет. И я даже уверялась от трудностей в отношениях с Ольгой Яковлевой. **Хотя все вспоминают, что рядом с музой Анатолия Эфросом было невозможное... Об этом, кстати, рассказывал и Валентин Гафт.**

Ну у Валентина Иосифовича (третьей муж О. Остроумовой. — **ВМ**) были свои версии происхождения, и характер тоже непростой. Перед Яковлевой многие пресмыкались, причем даже некоторые внешне независимые люди. Но у меня сней сохранились совершенно замечательные отношения. Я вообще либо хорошо отношусь к кому-то, либо никак, и есть лишь два человека, с которыми не здороваясь. **Вы ведь застали крик персонажей той театральной поры...**

Это точно. Когда я уходила из ТЮЗа, над ним витал Дух зла — Илья Коган, тогда он был там директором. Я пришла и, абсолютно ничего не зная о нем, сказала: «Илья Аронович, меня приглашают на Малую Бронную, я хочу уйти». Он в ответ: «Понимаете, я ведь могу сделать так, что вас ни один театр не примет!» А у меня все идет не от ума, а как-то изнутри. Я подглядела на него глаза и сказала

просто: «Но ведь вы этого не сделаете». И как-то обезоружила его, что ли... Я поняла, что он сможет так сделать. И когда он пришел в Театр на Бронную, он его и разрушил. Ну а в Театр Моссовета я ушла с Бронной потом, когда ушли Эфрос и Дунаев. Я помню все эти собрания. Я не понимала, как быть вместе на сцене после того, что было друг другу сказано, а говорились ужасные вещи.

В итоге ваш театр — какой? Какой мой театр... Тот, в котором служу!

А как вы относитесь к нашумевшим современным постановкам? Я была членом жюри «Золотой маски» и несколько раз... изумлялась. Что-то непонятное, чужое мне на сцене было. Будто цель — одна: эпатажировать! И всегда найдется зритель, который на такое пойдет. А бывает и просто откровенное дурение. Я вот буду дурить вас, говорить, что это постмодерн, выдавать это за некий «новый современный театр», — а вы верьте, смотрите.

Простите, не могу не спросить о личном. Тем более, это секрет Полишинеля: вы были замужем за Михаилом Левитиным, потом — за Валентином Гафтом. В одном интервью вы сказали, что пережили крайне болезненный развод с Левитиным. Как вы решились на уход?

Я русская женщина и могу терпеть долго. Но когда говорю «все», значит «все». Когда наступили на мое женское достоинство, я уже не просто умом или сердцем не стерпела, я поняла, что дальше жить не буду, либо меня не как человека. Я как жена все знала последней. **Два удивительно сильных, мощных мужчины были рядом с вами. Какое это было?** Но мощнее оказалась я — мощнее и того, и другого. **В том смысле, что все таскали на себе?**

Всегда. К моему 75-летию обо мне сделали фильм, я его и не смотрела сначала — ну как-то странно о себе смотреть кино, правда? А потом звонит сын, Миша: «Мама, мне позвонил папа, причем в восемь утра, и кричал — какая у вас прекрасная мама, без нее нет мира, нет жизни, вообще ничего нет, какая она прекрасная!» А позже Левитин позвонил и все что самое сказал мне. Сейчас все улеглось, мы как-то даже Новый год праздновали вместе, он с Машей, женой, и мы с Валеи. И я никогда не мешала детям с ним встречаться. Но боль уходила несколько лет.

Но и Валентин Иосифович был не прост...

Валю долго не мог меня принять — такую, какая я есть. У него были, видимо, до этого какие-то другие женщины, другой опыт общения — они все, по его словам, как-то его обирали, трясли, и он все время думал, что я тоже буду его обирать. Зарабатывал он хорошо, мне вот нужно было приложить усилия, чтобы заработать, а к нему деньги шли сами. Я помню, он лежал на даче на диване и говорит: «Нет, мы не подходим друг другу!» А я всегда была «нараспашку», что, кстати, многих отпугивало. Когда он десять раз повторил эту фразу, я сказала: «Если ты еще раз это скажешь, мы расходимся!» И он замолчал. Ну а через несколько лет он все понял. Оказалось, что о нем заботятся, дарят подарки, а он их страшно любил, и никто его не «трясет», а себе я вообще ничего не покупала. Ему трудно было поверить в то, что я такая, какая есть. Но он это понял. И даже посвятил мне десять строк, конечно же, все преувеличив.

— это разве не правда? Кстати, сейчас наконец собирают его четырехтомник, там все лучше собрано, очень надеюсь его увидят... Когда мы взяли кредит и купили квартиру, я с ног сбилась, занимаясь ремонтом: все время надо было следить, как и что тут делается. И вот убрали жуткую грязь, все доделали, и Валю приехал. Вошел, покрутил головой и говорит: «А знаешь, как это будет называться?» «Музей-квартира Гафта». Ну конечно, я возразила: тут еще и Остроумова будет жить! Смешно и тепло вспоминать... Валю мне как-то рассказал, что Шура Шпрингидт, когда пошла слухи о нашем романе, спросил у него: «Валю, а у тебя правда что-то закрутилось с Остроумовой? Ты что! Она же святая!» Но я не святая, конечно.

Я думала, что при таких генах все ваши нисходящие поколения пойдут в актеры... Знуков у меня пятеро, они замечательные. Актерская, по-моему, только одна — Фаня, но про остальных видно будет... Про последнюю

Я русская женщина и могу терпеть очень долго. Но в том случае, когда я говорю «все», это означает — «все»

Это изумительное стихотворение «Освещена лучом...» Он с такой гордостью рассказывал в интервью, что вы читаете на концертах его стихи! Полностью я оценила их только после его ухода... Я Валю считала человеком без кожи. Как это ни странно: вроде он такой острый, все боится его языка. А для меня он был олицетворением розы из «Маленького принца»: он выпускал заранее шипы, чтобы не дай бог его не ранили. Он грандиозно мог сказать. Например, мы однажды выпустили спектакль, априори провальный, ставил его Мильграм. Я шла на него, как Зоя Космодемьянская, понимая, что провал неминуем, но отказать было невозможно. И я попросила Валю посмотреть. Он посмотрел и сказал коротко: «Это что-то из изданных клопов!» И я так же, как вы сейчас, расхохоталась — ну а что было делать? **Но это правда смешно. А за что-то он хвалил?** Про антрепризный спектакль «Стеклянный зверинец», поставленный Александром Маринином, сказал: «У тебя эта роль — на «Оскар!» Он говорил сразу то, что у него есть. И я это ценила. Знаю, что он никогда не хотел обидеть кого-либо специально. Но «клубника в сметане» — Доронина Та-

внучку вообще пока ничего не скажу — ей только годик. **Ну и как вам «поколение гаджетов» в целом?** У внука Захарки в школе есть читательский клуб, и меня попросили там выступить. Мы с ребятами выступили разговаривали. Я им рассказывала, как мы эпизод в банке снимали в «А зори...», и про Ростовского, и про Виктора Некрасова с его книгой «В окопах Сталинграда». Ах, какая настоящая это книга! Мне потом учительница пишет — ребята в удивлении, такой разговор получили, они не ожидали. И мне было весело и интересно с ними. Я о поколениях могу судить лишь по внукам, а с ними есть о чем поговорить. Когда-то давно я читала им на ночь «Капитанскую дочку», мы дошли до того места, когда Пугачев отпустил Гриневу из крепости да еще подарил тулуп, Захарка говорит: «Бабуль, а у него есть все-таки совесть!» Как хорошо, что человек в девять лет об этом думает! Кстати, когда про меня к юбилею делали фильм, Захарка сказал, а ему было лет 13-14 тогда: «Я долгое время думал, что бабуля молодежь мамы». Возраст я не скрываю.

Беседовала
Ольга Кузьмина
nedeiya@vm.ru

Мы покидаем Землю

НОВАЯ ПЛАНЕТА ПОД НАЗВАНИЕМ **GLIESE 12b** — ПОТЕНЦИАЛЬНО ПРИГОДНА ДЛЯ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ. ОНА БЫЛА ОБНАРУЖЕНА АСТРОНОМАМИ НЕДАЛЕКО ОТ ЗЕМЛИ. СМОЖЕТ ЛИ ОНА СТАТЬ КОНКУРЕНТОМ МАРСА, КОТОРЫЙ ХОТЯТ КОЛОНИЗИРОВАТЬ, «ВМ» УЗНАЛА У ЭКСПЕРТОВ

В одном из ведущих в мире научных журналов по астрономии и астрофизике, *Monthly Notices of the Royal Astronomical Society*, появилась статья об открытии планеты, сделанном специалистами из Японии.

Что нужно землянам

Чтобы планета была пригодна для жизни людей, она должна отвечать двум параметрам. Первый — это комфортная температура, а второй — наличие жидкой воды.

Последнее вообще находится в очень узком диапазоне температур — от нуля до ста градусов по Цельсию. Если температура слишком высока, на поверхности объекта образуется пар, если слишком низкая, то вместо воды мы получаем лед. Ни то, ни другое для жизни не годится, — рассказывает кандидат физико-математических наук, старший научный сотрудник Государственного астрономического института имени П. К. Штернберга, популяризатор науки Владимир Сурдин (на фото). — Если воды нет, то автоматически и жизни нет. Если вода есть... Все равно далеко не факт, что на планете можно обнаружить даже микробов.

Беспокойные карлики

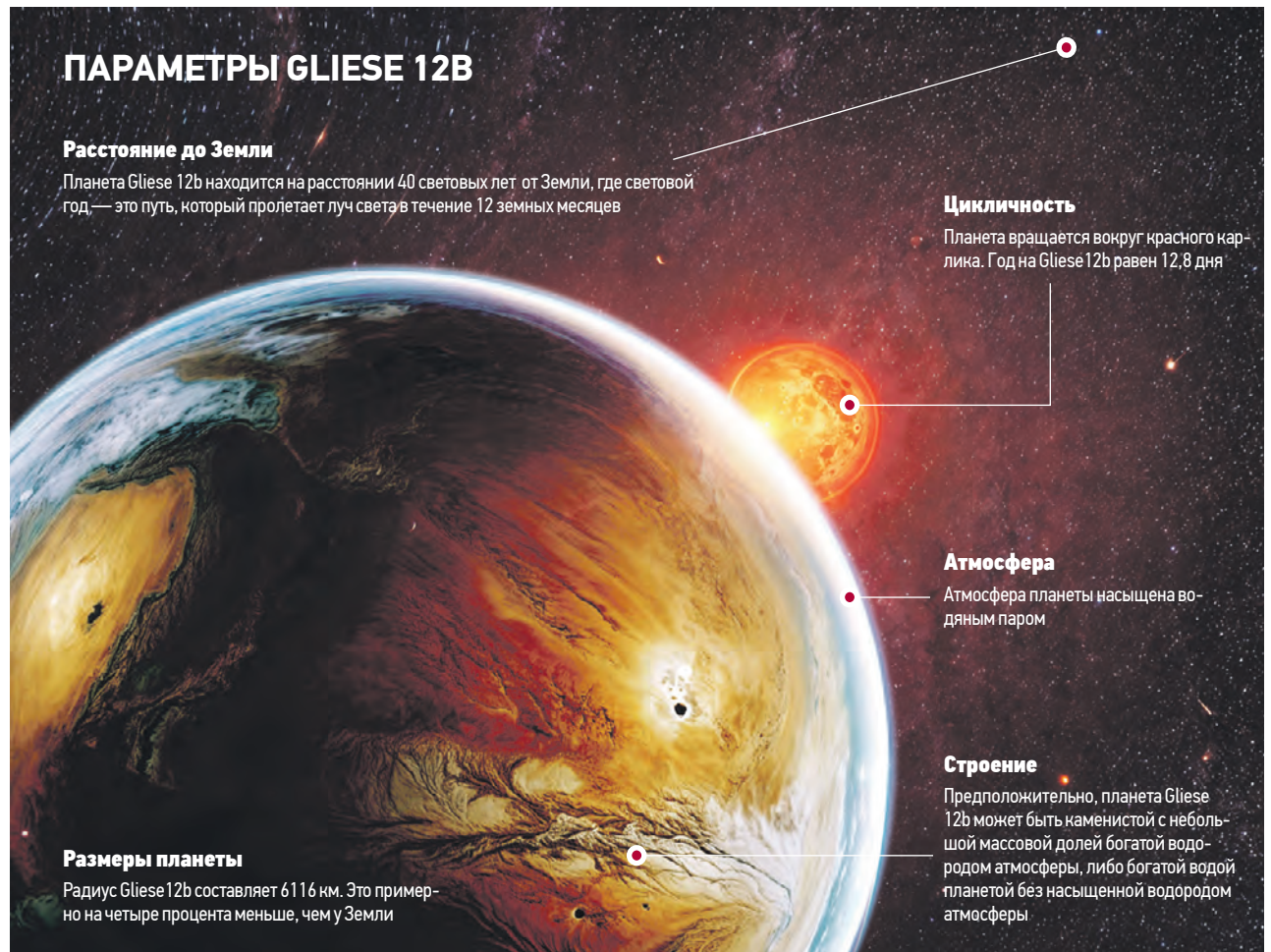
Что касается планеты Gliese 12b — чем она так привлекла ученых?

Рядом с планетой Gliese 12b находится, как известно, красный карлик. Иными словами, небольшая звездочка, которая «еле-еле» светит. И этого вполне может быть достаточно, чтобы планета, находящаяся рядом, получала достаточное количество тепла и, как следствие, зарождения на ней жизни, — объясняет ученый-астроном. — Однако здесь мы сталкиваемся с одним немаловажным «но». Красные карлики — очень «беспокойные звезды». На них постоянно происходят вспышки — мощные взрывы на поверхности. И это отражается на планете, которая находится по соседству. Владимир Сурдин добавляет, что такое соседство указывает на высокий уровень радиации на поверхности планеты.

Конечно, в теории даже в таких условиях под грунтом могут существовать и микробы. На что-то большее сейчас мы рассчитывать не можем. Но условия для землян на планете Gliese 12b непригодны для жизни. Все

потому, что радиация слишком высока, — говорит астроном. Но ученый отмечает важность этого открытия. «Злые близнецы» — редкое

явление в космосе: за всю историю развития астрономии их было найдено около трех десятков. Так что это открытие и правда большое достижение. Все найденные ранее планеты имеют аналогичное соседство, то есть находятся рядом с красными карликами. Все они и правда теплые, но имеют высокий уровень радиации.



ПАРАМЕТРЫ GLIESE 12B

Расстояние до Земли

Планета Gliese 12b находится на расстоянии 40 световых лет от Земли, где световой год — это путь, который пролетает луч света в течение 12 земных месяцев

Цикличность

Планета вращается вокруг красного карлика. Год на Gliese 12b равен 12,8 дня

Атмосфера

Атмосфера планеты насыщена водяным паром

Строение

Предположительно, планета Gliese 12b может быть каменной с небольшой массовой долей богатой водородом атмосферы, либо богатой водой планетой без насыщенной водородом атмосферы

Размеры планеты

Радиус Gliese 12b составляет 6116 км. Это примерно на четыре процента меньше, чем у Земли

Вообще, для исследования подобных объектов нужны большие телескопы, которые могут не просто установить факт существования планеты, а еще и изучить ее атмосферу. Возможно, там есть газы, которые намекают на существование жизни (еще их называют биомаркерами) — кислород, пары воды, метан, ко-

него можно за несколько месяцев. Несмотря на это, человечество до сих пор не знает, есть ли там жизнь. Как минимум ученые хотят определить наличие жизни под землей. Но даже это сделать точно пока невозможно.

В теории колонизация Марса может произойти через сотни лет. Но чтобы это стало возможным, мы должны научиться бороться с космической радиацией, чтобы не погибнуть в пути, и разработать мощный вид двигателя, который будет

людям. Все-таки на Земле намного лучше, хотя бы по атмосфере, — заключил ученый.

Космический Колумб

Сейчас ученые пытаются выяснить, насколько Gliese 12b может быть пригодна для жизни. И несмотря на то, что большинство исследователей скептически относятся к вероятности обнаружения хоть какой-либо жизни на этой планете, не говоря уже о факте существования иных разумных цивилизаций, попытки выяснить правду не прекращаются.

Соруководитель исследования из Эдинбургского университета и Университетского колледжа Лондона Лариса Палеторп озвучила надежду, что Gliese 12b поможет ученым раскрыть некоторые детали процессов, происходивших в Солнечной системе.

Например, почему Земля остается пригодной для жизни, а Венера, на которой могли быть океаны и кислородная атмосфера, и даже жизнь, стала нежизнеспособной. Атмосфера Gliese 12b может многое подсказать нам о дальнейшем развитии планет, пригодных для обитания, — рассказала ученая. Есть даже вероятность, что исследование Gliese 12b встанет наравне с изучени-

Исследование планеты Gliese 12b поможет раскрыть процессы, которые происходили в Солнечной системе

торый выделяют микробы. А если газов-биомаркеров нет, то на планете точно нечего искать, — рассказывает Владимир Сурдин. Марс тоже находится рядом с нами. Долететь до

способен доставить человека на Красную планету. Луну, кстати, тоже можно рассматривать в качестве второго дома для землян. Правда, не очень понятно, для чего это будет нужно

В ПРИОРИТЕТЕ КРАСНАЯ ПЛАНЕТА

Американский предприниматель и миллиардер Илон Маск заявил, что для колонизации Марса потребуется по меньшей мере один миллион человек и несколько миллионов тонн грузов, доставить которые на Красную планету он считает возможным за 20 лет. Несмотря на то, что для большинства землян этот полет будет совершен в одну сторону, Маск все же хочет предусмотреть возможность возвращения людей на Землю. Он хотел бы сделать путешествия на Марс настолько дешевыми, «чтобы каждый землянин мог их себе позволить». Для этого он хочет использовать многоразовые ракеты.

СПРАВКА

Индекс подобия Земле (англ. Earth Similarity Index, ESI) — оценивает пригодность планеты для жизни человека. Он разработан международной группой ученых, которую составили астрономы, планетологи, биологи и химики. ESI должен помочь ответить на вопрос, могут ли существовать в космосе условия, похожие на земные. Индекс строится на нескольких факторах его физического сходства с Землей: размер, масса, плотность, расстояние от звезды и температура на планете.

ем Марса, которым давно грезят люди.

Человечество постоянно ищет что-то новое. Когда-то Колумб искал Индию, а нашел Америку. Люди всегда интересовались неизведанным. Благодаря этому интересу мы и имеем столько открытий. Поэтому человечество так и рвется в космос. Кто знает, куда это нас приведет дальше, — резюмировал Владимир Сурдин.

Подготовила **Екатерина Суворова** nedelya@vm.ru
Иллюстрация выполнена **Виктором Егоровым** и нейросетями

Она знала, что такое счастье

НЕ СТАЛО АКТРИСЫ АНАСТАСИИ ЗАВОРОТНЮК, ЗВЕЗДЫ КОМЕДИЙНОГО, СТАВШЕГО ПОИСТИНЕ НАРОДНЫМ СЕРИАЛА «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». ОНА УМЕРЛА В 53 ГОДА, ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ БОРЬБЫ С ТЯЖЕЛЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ

Вообще, жизнь Анастасии Заворотнюк — абсолютно голливудская история. Настя, яркая, черноглазая, подвижная, жизнерадостная, была самая что ни на есть звезда. Актриса легкого, комедийного жанра, ворвавшаяся в двухтысячных в ситкоме про няню Вику из Мариуполя, параллельно со своей кинематографической судьбой являла обывателю не менее интересную судьбу личную.

Анастасия — уроженка Астрахани. Ее мама, Валентина Борисовна, народная артистка России, работала в городском ТЮЗе. Отец, Юрий Андреевич, возглавлял один из местных телеканалов. Сцена для симпатичной талантливой Настеньки была предопределена. В детстве она занималась музыкой и танцами, даже мечтала стать балериной. Искала себя. А потом поступила в Школу-студию МХАТ, по окончании которой стала актрисой знаменитой «Табакерки». За десять лет работы в ней сыграла почти в 30 спектаклях. Но по-настоящему известной ее сделал комедийный сериал «Моя прекрасная няня», для многих зрителей ставший культовым. Во многом, конечно, сыграл роль удачный кастинг — пробивная няня Вика и ее кинематографическая мама в исполнении блистательной Любви Полищук сумели стать для зрителей своими, родными. «Няня Вика» сделала Заворотнюк титулованной звездой. Она получила «Золотого Остапа», потом «ТЭФИ», а в 2005 году — титул «Телевизионная актриса года».

Любимица желтой прессы, Заворотнюк умела подбросить тему для обсуждения. Роман с «гардемарином» Сергеем Жигуновым отдавал жареным: оба были несвободными, но не побоялись разру-

Яркая, подвижная, жизнерадостная, Анастасия была самая что ни на есть звезда

шить семейные отношения и попробовать жить вместе. Какими только эпитетами не награждали Заворотнюк, а она просто любила и была любимой. А потом дала недоброжелателям новый по-

НА ЧТО СПОСОБНА ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Анастасия Заворотнюк и ее семья дали нам пример, как надо бороться за жизнь, даже если шансы на выздоровление равны нулю. Врачи отводили ей максимум год-полтора: глиобластома — самая злая, агрессивная опухоль головного мозга. Лечение лишь замедляет ее развитие.

А Заворотнюк прожила почти пять лет. Потому что было использовано все, что только могло помочь. Две операции (удалить всю опухоль не возможно), «химия» и гормоны. И, наконец, для Анастасии создали индивидуальную вакцину. Это первая ласточка персонифицированной медицины, когда будут лечить не болезнь, а конкретного больного специально разработанными для него лекарствами. Ясно, что такая терапия на порядок эффективней. Кто-то скажет: не каждая семья может позволить такие траты. Да, деньги в этой ситуации очень, очень важны. Но судьбу человека зачастую определяет не его банков-



МНЕНИЕ

Александр Лосотский
обозреватель

ский счет, а верные, своевременные действия (или, напротив, бездействие) близких. Ну и главное — уход. Ежедневно, ежечасно быть рядом. Кормить, поить, искать нужных специалистов, сестер и массажисток, упрашивать и благодарить, класть в больницу, не спать ночами и не опускать руки, когда анализы показывают новое ухудшение. При этом улыбаться, шутить и всячески ободрять обреченного. Чтобы продлить дни родного человека, надо посвятить этому собственную жизнь. Рецепт прост, но мало кто находит силы ему следовать. Кажется, семья актрисы сделала больше, чем могла. Глиобластома не победить. Пока. Но пять лет с этим диагнозом — сродни чуду. И было бы торжеством высшей справедливости, если бы Анастасия дождалась появления какой-нибудь инновационного метода лечения и спаслась. Увы... Но она останется в нашей памяти не только популярной актрисой и красивой женщиной, но и примером того, что способна творить деятельная любовь.

Анастасия Заворотнюк навсегда останется в памяти зрителей молодой и красивой. Другой они ее не видели...



САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ КИНОРОЛИ

- **Моя прекрасная няня** (2004–2009): няня Виктория Владимировна Прутковская
- **Код Апокалипсиса** (2007): Дарья или Мари
- **Шекспиру и не снилось** (2007): Лизон
- **Неидеальная женщина** (2008): Любаня
- **Артефакт** (2009): Рита
- **Гоголь. Ближайший** (2009): Александра Смирнова-Россет



Кадр из сериала «Моя прекрасная няня». Слева направо: Павел Сердюк (Денис), Ира Андреева (Ксюша), Анастасия Заворотнюк (няня Вика) и Катя Дубакина (Маша)

вод для обсуждения и осуждения: снова влюбилась — в известного фигуриста Петра Чернышева. И вышла замуж, и даже смогла в 47 лет стать мамой дочери Милы. И снова ее обсуждали и осуждали. И, конечно, завидовали. Поглянцу гуляли фотографии счастливого семейства: Настя с маленькой дочкой на ру-

ках, Петр Чернышев — рядом и старшая дочь Анна — ее копия. Взрослый симпатичный сын. Красивый дом, любимая работа. Ну разве может один человек получить столько счастья сразу? Известие о болезни обожгло. «Вот и расплата», — качали головами кумушки. И ждали участия семьи в ток-шоу, и сбора денег на лечение, и, конечно, отчетов о том, как умирает актриса. Вот тут-то и стало понятно, что глянецовые фото счастливой семьи не постановка. Как все они сплотились возле Насти! Муж, дети, мама. В прессу не просочилось ни одного снимка больной Анастасии. Не было ни просьб, ни слез, ни комментариев. Только — «молитесь за нашу Настю». Любимые люди не превратили беду в ток-шоу. Дочь Анна опубликовала в соцсети трогательное воспоминание-прощание. На снимке восьмилетней давности Анастасия со старшими детьми. Беззаботная, веселая и очень красивая. «Ты самое лучшее, что у меня было. Я очень горжусь, что я твоя дочь. Я всегда буду любить и помнить тебя такой счастливой, любящей и невероятной, как в этот дождливый день», — написала ее старшая дочь. Счастливая Настя.

Подготовила
Екатерина Рощина
nedelya@vm.ru

Частности НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Недвижимость

- Куплю участок. Т. 8 (903) 111-41-45
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Куплю долю в кв. Т. 8 (925) 224-27-09

Юридические услуги

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- ✓ помощь обманутым вкладчикам
- ✓ расторжение договора с юристами
- ✓ жилищные и наследственные споры

- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- помощь по списанию долгов

8 (499) 938-96-26

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расслужбят квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. 8 (499) 409-91-42
- **Вернем деньги** с юристов-аферистов. Выписываем через суд. Долги, пенсии, кредиты. Недорого, оплата по результату. Т. 8 (495) 220-56-66
- Юристы и адвокаты Т. (499) 755-66-86
- Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

Мебель

- Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Строительство и ремонт

ЗАВОД ОКНА
ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО
ЖАЛЮЗИ
ОСТЕКЛЕНИЕ

Ремонт окон, балконов

- ОТДЕЛКА
- УТЕПЛЕНИЕ
- КРЫШИ
- ШКАФЫ

8 (495) 740-76-09
8 (495) 941-96-29

ЗАМКИ
ВСКРЫТИЕ
РЕМОНТ
УСТАНОВКА

8(495)297-10-10
круглосуточно

Оконный завод
ОКНА ПВХ
ОСТЕКЛЕНИЕ
БАЛКОНОВ
и **ЛОДЖИЙ**

САЙДИНГ
ОТДЕЛКА
БАЛКОНОВ,
КРЫШИ,
ВЫНОС
ЖАЛЮЗИ

ВНИМАНИЕ Акция!
СКИДКА
до 30 июня
Москитная сетка
в подарок
подробности по телефону

8(495) 532-71-88

ДВЕРИ
Межкомнатные
Входные

ЗАМЕНА
ЗАМКОВ

Пенсионерам, Ветеранам, новоселам –
СКИДКИ до 30%

Более 500 моделей
от простых до элитных

8 (495) 208-03-88

Завод «СтройБалконСервис»
БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ

AL provedal
ОКНА ПВХ www.balkona.ru

ЗАВОДСКОЕ
ОСТЕКЛЕНИЕ

БЕЗ
ВЫХОДНЫХ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
8 (495) 782-54-48
8 (495) 543-53-97

ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ

ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
РЕМОНТ КВАРТИР
ОТДЕЛКА, КРЫШИ, ВЫНОС, ШКАФЫ
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, СТЕКЛОПАКЕТЫ
РЕМОНТ ОКОН, ЖАЛЮЗИ

(495) 150-04-01
www.int-okna.ru

Авто, запчасти,
транспортные услуги

**КУПИМ ВАШ
АВТОМОБИЛЬ**

- В любом состоянии
- Деньги сразу
- Официальное переоформление у вас на месте
- Выезд в день обращения

8 977-370-90-18

- Авто и грузчики. Т. 8 (903) 000-75-92
- Автовыкуп вам! Т. 8 (909) 956-30-10
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81
- Грузоперевозки. Т. 8 (926) 203-98-39
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Авто + грузчики. Т. 8 (495) 589-00-78

Работа и образование

Гостиница «Космос» (м.ВДНХ) приглашает на работу. Вакансии разные (офис, общественное питание, склад и др.). Оформление по трудовой книжке, «белая» з/п, соцпакет. mvasileva@cosmoshotels.ru. Звоните, ждем вас! Т.: 8 (495) 234-12-62, 8 (495) 234-14-82

- **Водителей категории «С»** приглашаем на постоянную работу в Москве, области и России. Заработная плата от 90 000 руб. без задержек. График работы: полная занятость, сменный. Проживание, питание, соцпакет. Оформление по ТК РФ. 000 «АБС ЦДС». Т. 8 (925) 425-07-61
- **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». З/п 550 р./смена. Т. 8 (495) 190-71-07
- Водители нат. В. Т. 8 (903) 550-22-66
- Курьер ЗП 60 т. р. Т. 8 (968) 442-99-41

Искусство и коллекционирование

**КУПЛЮ ДОРОГО
ГЛАВСКУПКА**
ВЫЕЗД 24ч

Изделия, КОРОНКИ, монеты, старинные НАГРАДЫ, значки, статуэтки СССР, вазы, сервизы, бронзу, картины, шкатулки, АВТОГРАФЫ, книги, фото, столовые приборы, часы, бинокли, открытки и т.д.

8-903-666-33-55

КУПЛЮ
РАДИОДЕТАЛИ
ПЛАТЫ любые,
значки, монеты,
старинные награды,
статуэтки,
подстаканники и пр.

8 (969) 100-40-11

- Грампластинки. Аудиотехнику. Фоноаппараты. Т. 8 (985) 979-56-09
- Книги. Выезд от 130 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-50-09
- Ткани, духи. Т. 8 (916) 993-36-64

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!

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

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-83

МУЗЕЙ ДОРОГО КУПИТ
старинной КНИГИ 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

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

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

- 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
- **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
- Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500 000 р. Полки. Т. 8 (964) 585-40-04
- Сервизы, значки, грампластинки, часы, вазы. Т. 8 (995) 920-84-38
- Книги покупаем, домашние библиотеки. Выезд. Т. 8 (495) 961-36-02
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. 8 (985) 275-43-33

- Радиоэлектроника вся. В любом состоянии. Дмитрий. Т. 8 (916) 774-00-05
- Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

Товары и услуги

«Рем.быт.техника»
РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ
МАШИН, ПЛИТ

Гарантия. Скидки
Без выходов
8(499) 146-21-19

РЕМОНТ НА ДОМУ
• Стиральных машин
• Холодильников

от 400 р.
Гарантия
Скидки до 50%
Выезд бесплатно

8 (495) 109-34-38
8-977-000-93-81

Уничтожим тараканов, клопов, грызунов, плесень.
ОБРАБОТКА САДОВЫХ УЧАСТКОВ
С ГАРАНТИЕЙ И НАВСЕГДА!

Сертифицированные дезинфекторы, эффективные и безопасные средства без запаха.
СТОИМОСТЬ от 800 рублей!
Конфиденциально.
Бесплатный выезд (Москва и МО)

Городская Санэпидстанция
Остались вопросы, звоните
Пенсионерам скидка.
8 (917) 548-19-76

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
ЭЛЕКТРОПЛИТ

Пенсионерам 50% Скидка до 50%
Бесплатный Выезд

8-495-032-94-20

Ключ-Сервис
ЗАМКИ
замена, ремонт
8-926-157-44-19
пенсионерам скидка

Астрология, магия, гадания

Бабушка АНЯ
Ясновидящая. Провидица!
К ней идут с последней надеждой, её рекомендуют!

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

НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ: ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!
8 (968) 946-78-64

Предсказательница, ясновидящая
ОЛЬГА
ВАСИЛЬЕВНА

МОЖЕТ ПОМОЧЬ:
снять порчу любой давности, сделать приворот, вернуть супружескую верность, провести ритуал нахождение работы, отвести трагические события, избавиться от пагубных привычек по фото. Полная любовная магия! Гадание по книге перемем, по фото, на близкое и далекое будущее.

За работу денег не беру. Можно расплатиться продуктами
8 (961) 644-78-75

Предсказательница Анастасия. Подробное гадание. Помощь по ситуации. Снятие сглаза и негатива. Может помочь в решении всех проблем! Т. 8 (905) 786-53-93

- Таролог! Астролог! Вопрос бесплатно. Т. 8 (925) 676-21-20

Знакомства

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

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

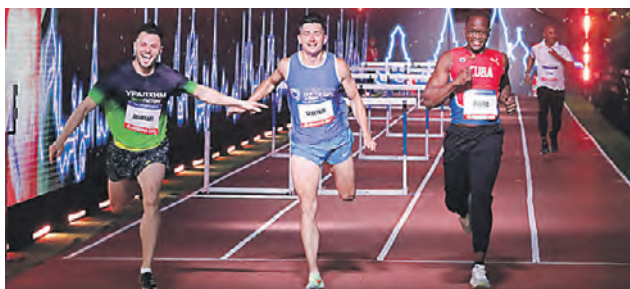
Разное

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

СПОРТ | Дорогу лучшим атлетам страны

В столице до 10 июня включительно проходит неделя легкой атлетики. Серия стартов организована Департаментом спорта города Москвы совместно со Всероссийской федерацией легкой атлетики.

Всего в турнире примут участие более 200 легкоатлетов из разных регионов России и других стран, среди которых будут



Слева направо: спортсмены Филипп Шабанов, Константин Шабанов и Дайрон Роблес во время забега «Недели легкой атлетики» на дистанции 60 метров по Никольской улице в Москве, фото 2023 года

олимпийская чемпионка в прыжке в высоту Мария Ласицкене, чемпион мира в беге на 110 метров с барьерами Сергей Шубенков и многократные чемпионы России в спринте Кристина Макаренко и Ярослав Ткалич. В рамках мероприятия 6 июня в «Лужниках» пройдет легендарный турнир «Мемориал братьев Знаменских».

Надежда Мишина
nedelya@vm.ru

АНЕКДОТЫ

Достаток — это когда в холле вашей квартиры стоит аквариум с бегемотами и это совершенно не бросается в глаза.

Как детей ни воспитывай на полтора МРОТ, все равно только большевики получаются.

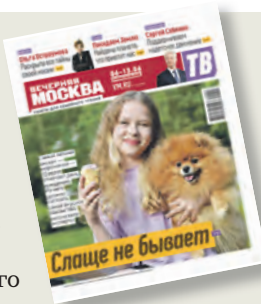
Хмельные мужики заходят в автобус и устраиваются на задних сиденьях.

Кондуктор спрашивает: — А за проезд?! — О! За проезд!

Когда у мужа появляется желание заниматься кухонными делами, наивную жену это радует, а опытную настораживает.

Женщина никогда не скажет, что изменила. Она скажет: — Ну?! Добился своего?

Мороженое для меня всегда было чем-то большим, чем просто десерт. Вафельный стаканчик и деревянная палочка, которую продащица обязательно выдавала к пломбиру, превращали поедание лакомства в волшебный ритуал. За стаканчик такого мороженого я обещала родителям пропалывать грядки на даче



Ксения Ефимкова
шеф-редактор
еженедельника
«Вечерки»

ОБЛОЖКА

и всю неделю мыть посуду, настолько оно было вкусным. А когда болело горло, я всегда выпрашивала эскимо на палочке у родителей: ну и что, что болит горло, — мороженое этому точно не помеха! И они скрепя сердце покупали мне его. Сейчас мороженое стало для меня настоящим терапевтическим средством — когда настроение падает ниже плинтуса, можно съесть рожок клубничного или ванильного мороженого. И настроение обязательно улучшится! Ведь оно помогает вырабатывать нашему организму дофамин — гормон счастья — подтвержденный научный факт! В мире насчитывается около 700 видов мороженого, в Азии можно встретить даже жареное мороженое... Вкус этого десерта знаком по всему миру даже тем, кто, возможно, никогда не пробовал мороженое. Например, жителям Танзании, где культивируется дерево под названием инга съедобная. Его плоды имеют вкус ванильного мороженого. Кстати, в нашей стране больше всего поклонников холодного десерта живет в Московской области: ее жители съели в прошлом году аж 1145 кг. В десятку регионов-сладкоежек также вошли Ленинградская область, Москва, Томская и Свердловская области (поделили четвертое место), Вологодская, Мурманская, Новгородская области, Санкт-Петербург, Рязанская и Ярославская области. И едим мы его, что удивительно, практически круглый год, даже если очень сильно болит горло.

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



Это всегда пригодится

Слышала, что сегодня школьков, помимо школьного образования, предлагают дополнительно обучать какому-нибудь рабочему ремеслу. А ведь мы это уже проходили! Я в 1964-м окончила

из двух профессий: чертежник-картограф или токарь (по соседству располагался станкостроительный завод). Все девочки пошли учиться на чертежника, а я с мальчишками — на завод. Как же мне там понравилось! После работы я специально не мыла

Токарем я не стала. Окончила школу с золотой медалью, потом — Московский энергетический институт и 30 лет отработала в оборонной промышленности... Моего заводского фото у меня нет, но есть снимок одноклассника Гены Пантелеева.

Хороший парень! Он тоже стал инженером. Считаю, что это правильно — обучать детей рабочему ремеслу. Даже если оно не станет их профессией, это пригодится им в жизни.

Людмила Королева
Москва

ФОТО ИЗ АЛЬБОМА

среднюю общеобразовательную трудовую политехническую школу № 72 Иркутска. Учились мы тогда 11 лет, и в 10-м классе нам предложили выбрать одну

руки: проходящие мимо меня люди видели их, черные от масла, и понимали: вот идет рабочий человек! Сегодня, когда я слышу песню про «заводскую проходную», вспоминаю проходную своего завода...

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

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

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

Россияне назвали желаемое количество детей. Сколько их должно быть в семье для полного счастья.

Его песни стали настоящим символом эпохи. 90 лет со дня рождения знаменитого барда Юрия Визбора.

Меховая мафия СССР. Как раскрыли дело мошенников, заработавших на шубах миллионы.

Грибники дождались нового сезона. Когда и какие грибы можно собирать в начале лета.

КАЛЕНДАРЬ

От запуска первой конки до покорения Утренней звезды

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

7 июня 1872 года. В Москве началось строительство первой в городе конно-железной дороги, или конки. В те времена в столице не было регулярного и доступного каждому вида общественного городского транспорта. Так конка стала предшественником электрического трамвая.

8 июня 1906 года. Первый серийный автомобиль российского производства «Руссо-Балт» был выпущен 115 лет назад изобретателями Яковлевым и Фрезе. Это была изящная двухместная машина серого цвета с 24-сильным 4-цилиндровым двигателем. Даже в царском гараже появились два таких автомобиля.

12 июня 1967 года. В СССР была запущена автоматическая межпланетная станция «Венера-4», которая 18 октября



Первый серийный автомобиль российского производства «Руссо-Балт» во время ралли Монте-Карло в Монако, 1911 год

опустилась на поверхность Венеры. В результате исследований, проведенных станцией, было установлено отсутствие на планете магнитного поля и радиационных поясов, был также определен состав атмосферы.

13 июня 1912 года. В Москве открыт Музей изящных искусств (сегодня — ГМИИ им. Пушкина). Инициатором создания и первым директором музея стал заслуженный профессор Московского университета, историк искусства Иван Цветаев —

отец поэтессы Марины Цветаевой. Здание музея строилось с 1898 по 1904 год по проекту Романа Клейна в неоклассическом стиле в виде античного храма. Помимо оригинальных экспонатов, здесь должны были содержаться гипсовые слепки, живописные и гальванокопии шедевров мирового искусства, иллюстрирующие этапы истории классических народов с древних времен до Нового времени.

Алексей Зиновьев
nedelya@vm.ru

ЗДОРОВЫЕ НОГИ – ПРИЗНАК ДОЛГОЛЕТИЯ

Инсульт и инфаркт — это бич современного мира. Только вздумайте: каждый год в мире 15 миллионов человек умирают за доли секунд. А ведь это больше, чем численность Москвы. Представляете? А те, кто выжил, зачастую остаются парализованными и не способны защититься от нового удара.

Почему так происходит? Это проблема с сосудами, особенно если Вы в зрелом возрасте. Старение сосудов неизбежно. Посмотрите, как меняется Ваша кожа с годами: она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Просто мы этого не видим. Мало того что сосуды теряют упругость, так это еще и приводит к отложению на их стенках. Закупорка артерий, а дальше смерть!

Да-да, Вы не ослышались. Ваши органы умирают медленно и неотвратно. А самое печальное, что Вы этого не замечаете. Это как засор в раковине: сначала вода просто уходит медленнее, а потом льет через край. Так же и у нас: если это происходит в сердце — развивается инфаркт миокарда, если в мозге — мозговой инсульт, а в сосудах нижних конечностей (в ногах) — гангрена. Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Неужели Вы не хотите быть здоровыми долгожителями? Чего уж лукавить, все хотят! Только как это сделать? Лечить ноги или постоянно пить сердечные препараты? А если откажет печень? Можно экспериментировать с разными препаратами до бесконечности, но результата не будет. Но что тогда делать?

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

У отечественных специалистов нашлось решение! Они сделали ставку на лечение без лекарств! Передовые разработчики представляли свои изобретения и боролись за титул лучшего. И цель была достигнута! Фурор произвел аппарат высокочастотной электротерапии НАДЕЖДА.

Настоящее совершенство медицины, благодаря которому многие люди уже вернули себе здоровье и долголетие. А знаете, в чем секрет этого уникального аппарата? В его особом, глубоком воздействии на наши органы. Наше тело — это своего рода механизм, работа которого построена на энергии. Жизнь без которой просто невозможна.

И внутри нас есть целые энергетические станции — митохондрии. Которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов.

И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. И так орган за органом срабатывает принцип домино. Отсюда боль, воспаление, и вот Вы уже не можете подняться с сумкой по лестнице. Не отчаивайтесь, ведь теперь у Вас есть НАДЕЖДА! Инновационный аппарат HiTop терапии. Особая частота электрических импульсов невероятно сказывается на работе митохондрий. Ваши клетки начинают оживать. Больные органы получают кислород и питание и начинают выталкивать вредные вещества. Вы избавляетесь от боли! Разрываете этот замкнутый круг, по которому ходили годами.

НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

Какие возможности доступны Вам сегодня?! Наши инженеры смогли внедрить мощную высокочастотную терапию в такой компактный современный аппарат. И заметьте, ученые сделали это именно для Вас! Теперь медицина высокого уровня доступна Вам в домашних условиях! Достаточно приложить электрод к Вашим ногам, нажать кнопку, и лечение началось.

Уже с первых минут Вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваши ноги будто укутали пледом и поглаживают. Да, что говорить, тут не грех и задремать! И ведь это только начало! Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся теплыми.

НАДЕЖДА — феномен современности. Вы живете в уникальное время, ведь Вы можете воспользоваться этим аппаратом одними из первых! Это новая эпоха в лечении Ваших заболеваний. К тому же высокое качество аппарата было отмечено и вознаграждено на масштабных российских конкурсах. Ведь НАДЕЖДА стала лауреатом «100 лучших товаров России».

А также НАДЕЖДА получила Золотой знак качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века», а вслед взяла и платину! Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить свое здоровье. Да! Ведь НАДЕЖДА может помочь в лечении 60 болезней!



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- **Заболевания опорно-двигательного аппарата** (артрозы, миалгия, мышечная атрофия, ушибы, вывихи)
- **Заболевания сердечно-сосудистой системы** (гипертония, болезнь артерий, заболевания сосудов)
- **Заболевания центральной и периферической нервной системы** (остеохондроз, дорсопатия, радикулит, невралгия)
- **Заболевания мочеполовой системы**
- **Заболевания бронхологической системы**
- **Нарушение обмена веществ**

Вот оно — правильное кровообращение. За счет воздействия НАДЕЖДЫ на биологические точки восстановление идет на клеточном уровне. А это и есть основа Вашего здоровья и долголетия! И это здорово! НАДЕЖДА — настоящий бриллиант современной медицины. Так пусть Ваши руки станут ему оправой. А НАДЕЖДА, в свою очередь, подарит Вам жизненные силы и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги. Вот посмотрите на молодежь. В одном телефоне у них практически вся жизнь.

И продукты им привозят, и платят телефоном, и в поликлинику записываются через телефон.

Так и наша НАДЕЖДА — это компактная современная медицинская техника! И в этом ее плюс! Аппарат профессионального уровня теперь доступен для домашнего применения! НАДЕЖДА уже прошла все клинические испытания. Более того, аппарат был протестирован в городской больнице №23 г. Санкт-Петербурга.

Множество людей вернули себе здоровье благодаря НАДЕЖДЕ. НАДЕЖДА — это прорыв в медицине, за которым будущее!

ТУМАН РАССЕЕТСЯ

Вы только представьте, как можно жить на пенсии... не перебираясь хромыми шагами по квартире, а активно. Без труда ходить в магазин, помогать детям с внуками, работать на даче. И это не фантастика, а реальная жизнь! Так зачем лишать себя этого? Вы заслужили это по праву, и именно НАДЕЖДА вернет Вам все, что положено. Усаживайтесь поудобнее, берите в руки НАДЕЖДУ и лечитесь. Вы можете совмещать лечение с чтением газеты или просмотром телевизора. И просто наслаждаться процессом. Боль, которая мешала Вам жить годами, останется лишь воспоминанием. Вы будто снимете кандалы, которые не давали Вам ступить и шагу. А все потому, что НАДЕЖДА запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри Вас. Вы не просто снимете боль, а устранили ее причину и все возможные страшные последствия.

Пройдут боль, плохое кровоснабжение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта.

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! 0+			
13 июня	МОСКВА	Аптека «Эвалар», м. «Охотный Ряд», ул. Тверская, д. 4	9:00-11:00
		Аптека «Эвалар», м. «Парк культуры», Зубовский бул., д. 13, стр. 1	12:00-14:00
15 июня	МОСКВА	Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Беляево» / «Калужская», ул. Профсоюзная, д. 88/20	10:00-13:00

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. *Акция действует с 06.06.2024 г. по 06.06.2024 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама

Ведь НАДЕЖДА действует очень глубоко. Наладится работа нервной системы, а ведь все болезни от нервов. Вы будто залатаете дырявый дачный шланг, из которого утекала вода. И сделаете это основательно и надежно.

И главное, что Вы буквально повернете время вспять. Вы остановите старость. Понимаете? После нескольких процедур Вы просто не узнаете свои ноги. И это потрясающе! Отекшие щиколотки обретут форму, спадут отеки, а значит, снизится нагрузка на Ваши суставы. И каждое движение будет даваться Вам с легкостью! И это только начало. С аппаратом НАДЕЖДА Вам не нужно бояться за свое здоровье! Ведь это настолько надежный аппарат, что сегодня он должен быть в каждом доме! Обладатели НАДЕЖДЫ уже перестали делать уколы и горстями пить лекарства. И это правильно! Ведь они нашли способ вернуть здоровье!

А какой прилив сил, сколько энергии! Вы просто обязаны это почувствовать! Вы расцветаете, как весенние цветы, ведь Ваш организм молодеет изнутри. А лечиться Вы сможете как в одиночку, так и всей семьей. Это настоящий клад, заложенный в высокотехнологичный корпус! Вот они, современные технологии! Подарите себе не просто надежду, а здоровье и уверенность в завтрашнем дне. Живите долгие годы, сажайте огород, рыбачьте, нянчите внуков! Не отказывайтесь от своей жизни, Вы этого достойны! Сейчас Ваше время жить! Позвоните нам прямо сейчас и закажите аппарат НАДЕЖДА. Вы обретете надежного домашнего доктора и неиссякаемый источник здоровья и долголетия! Не ждите особого случая, ведь более подходящего момента не будет! Заказывайте НАДЕЖДУ и будьте здоровы!

500 АППАРАТОВ СО СКИДКОЙ НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЗАКАЗ*



Бесплатный номер для консультации специалиста
8 800 505-60-38

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ