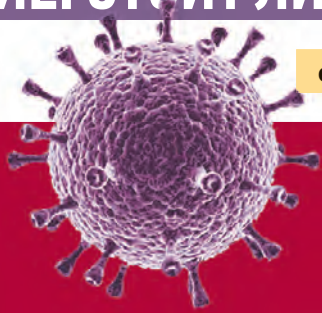


**НАУКА** КОКСАКИ И ДРУГИЕ. СТОИТ ЛИ  
НАМ БОЯТЬСЯ ВИРУСОВ

с. 6



ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

# ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА



14–21.11.2024  
№ 45 (29877)

У микрофона Виктор  
Татарский **с. 26**

**СЕРГЕЙ СОБЯНИН:**  
В МОСКВЕ  
ХОРОШАЯ ВОДА

с. 4

АЛЕКСАНДР ШЕРБАКТАС

**ЧЕЛОВЕЧЕСТВО НАУЧИЛИ  
ОБЩАТЬСЯ ВО СНЕ** **с. 10**



Чистота  
по сходной цене **с. 13**



# На музу не надеюсь



Юбиляр

Юрий Поляков,  
автор «Ста дней  
до приказа»,  
«Козленка  
в молоке» и еще  
десятков повестей  
и романов,  
отмечает 70-летие  
и делится  
с «Вечеркой»  
наблюдениями  
о профессии

с. 22

**ПРОГНОЗЫ  
ПОЧЕМУ  
НЕ НУЖНО  
ВЕРИТЬ  
ДЕДУШКЕ  
ДОНАЛЬДУ**

Сенсационная победа  
Дональда Трампа  
на выборах президента  
США вызвала в России  
неоправданные  
ожидания. Эксперты  
«ВМ» развенчивают  
мифы о Трампе как  
о друге России



с. 12



4 62008 560243

24046

Юрий Поляков говорит, что писателем замыслил стать, будучи учеником четвертого класса, и у него получилось. О чем он, кажется, ни разу не пожалел



На выставке «РусАртСтиль» будут представлены изделия народных умельцев

## Соединяя современность и традиции

VIII Выставка-ярмарка народных мастеров, художников и дизайнеров России «РусАртСтиль» пройдет с 21 по 24 ноября в выставочном пространстве «Даниловский Event Hall» (ул. Дубининская, 71). Здесь будет открыта предновогодняя выставка-ярмарка, пройдут творческие встречи и семинары с дизайнерами и художниками, будут организованы показы моды, мастер-классы, конкурсы и концерты.

### 35 РЕГИОНОВ РОССИИ ПРИЕДУТ НА ВЫСТАВКУ

Как сообщили в оргкомитете мероприятия, основная задача проекта — показать, как богатое культурное наследие страны успешно вливается в новые тенденции творчества, моды, быта и формирует современный российский стиль, соединяя самобытную этнокультуру с современностью.

В преддверии Нового года мастера представят авторскую керамику и фарфор, лаковую миниатюру, эмальное искусство, стекло,

хрусталь, металл и камень, резьбу по дереву и кости, кружевоплетение и шивку, ювелирные украшения, предметы интерьера и декора, дизайнерскую и этническую одежду, аксессуары.

В рамках проекта будет представлен специальный салон «Территория российской моды». Модельеры и дизайнеры покажут новые коллекции авторской одежды и аксессуаров, в том числе с использованием национальных мотивов, а также молодежную линейку одежды с элементами русского кроя и принта. Показы устроят 22 и 23 ноября.

Для детей пройдут мастер-классы, в рамках которых в течение четырех дней они будут делать большое панно в технике пластилинографии, а также выступления детских коллективов. Кроме того, посетителей выставки ждет секция «Эко-Вкусно» с фермерскими продуктами, крафтовыми сырами, кондитерскими изделиями и продуктами пчеловодства.

«Вечерняя Москва» является информационным партнером выставки-ярмарки «РусАртСтиль».

**Алексей Зиновьев**  
nedelya@vm.ru

# Мошенник всегда звонит дважды

Телефонные жулики стали активно использовать для взлома аккаунтов россиян на государственных сервисах схему с двойными звонками

Об этом сообщила пресс-служба одного из крупных банков. Схема такова: сначала потенциальной жертве звонит «сотрудник госструктуры» и сообщает, что ей пришло заказное письмо. Человеку предлагают прислать уведомление на почтовый или электронный адрес. Один нюанс — для оформления заявки нужно назвать проверочный код, который придет по СМС с текстом «код восстановления доступа». Если человек догадался, что его дураят, и кладет трубку, то через какое-то время ему поступает второй звонок. На этот раз ему сообщают, что первый звонивший был мошенником, а сам звонок означает, что учетная запись уже взломана и надо срочно принимать меры. Чтобы спасти личные данные, от жертвы... снова требуют код доступа из СМС. Человек теряет трубку и код называет. Теперь его аккаунт точно взломан!

— На такую схему обмана приходится около 30 процентов общего числа атак. Причем особенное распространение схема получила в период уплаты налогов, — заявил руководитель Департамента цифрового бизнеса Никита Чугунов. — Я напоминаю: сообщать по телефону неизвестным собеседникам личные данные и коды из СМС-сообщений ни в коем случае нельзя



Сообщать по телефону неизвестным собеседникам личные данные и коды из СМС-сообщений ни в коем случае нельзя

нованы на нескольких моментах. Первый: человека, который вам звонит, вы не знаете. Второй момент: звонок обязательно вызывает у вас сильные эмоции. Кстати, не обязательно негативные: ах, вас взломали, скорее спасайте деньги! Нет, возможно, вам сообщат, что вы выиграли какую-то сумму, хотя ни в каких лотереях

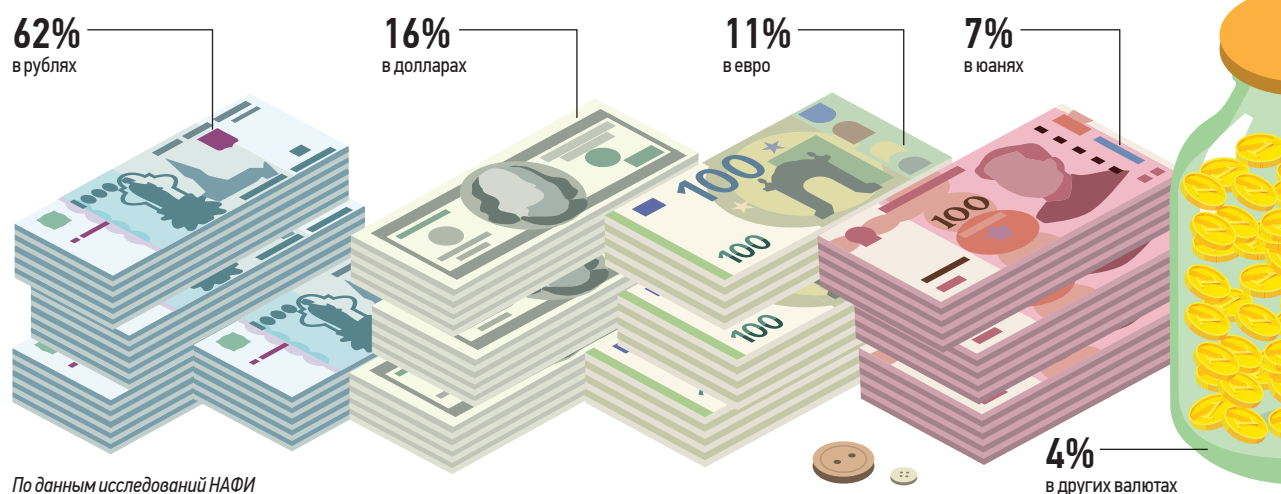
### Не дай себя обмануть

не участвовали. Задача жулика — любым способом вывести вас из равновесия. Третий момент: вас подталкивают к какому-то действию, например, нужно сообщить номер кода или данные банковской карты — скажем, для «перечисления

выигрыша». Четвертое: вас всегда ставят в ситуацию цейтнота, недостатка времени. Сделай что-то прямо сейчас! Логика тут простая: человек не должен успеть задуматься и опомниться. Поймите эту простую схему, и вам станет намного проще выявлять любой обман. Как пояснила эксперт, слова, ситуации и действия могут быть совершенно разными, но схема обмана всегда одинакова. Как в наперстках: незнакомый человек предлагает сыграть, прямо здесь и сейчас, плюс задействованы эмоции — азарт и жадность. Чуть снизили самоконтроль — и все, вы в ловушке.

**Евгений Федоров**  
nedelya@vm.ru

## ЕСТЬ МНЕНИЕ В КАКОЙ ВАЛЮТЕ ХРАНИМ СБЕРЕЖЕНИЯ



# БЫЛО СТАЛО

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



2014

В 1985 году «многопалубный теплоход» (именно его напоминает здание Южного речного вокзала), построенный по проекту Юрия Когана в стиле позднего советского модернизма, пришвартовался на проспекте Андропова. Увы, по прямому назначению вокзал работал недолго. Здесь были и ярмарки товаров, и авторынок.



2024

Масштабная реконструкция Южного речного вокзала, начавшаяся в 2021 году, преследовала две ключевые цели: вернуть ему исторический облик и основную транспортную функцию как одному из объектов навигации на Москве-реке. Спустя два года проект воплотили в жизнь, возвратив столице звание порта пяти морей.

# не забудьте на неделе...



## ...УВИДЕТЬ УНИКАЛЬНЫЕ ТЕАТРАЛЬНЫЕ ПОСТАНОВКИ



Камерный драматический театр «Левендаль» представит на сцене Театра имени Маяковского спектакль «Царь Эдип»

Фестиваль «Биеннале театрального искусства. Уроки режиссуры» проходит на столичных сценах до 12 декабря. В его афише: спектакли мастеров режиссерского театра, мастер-классы и фотовыставка «Театр-дом. История и современность московской сцены» на Страстном бульваре. 19 ноября в Театре имени Маяковского Камерный драматический театр «Левендаль» представит спектакль «Царь Эдип». На сцене Российского академического молодежного театра 25 ноября можно увидеть постановку «Три сестры». В Театре имени Наталии Сац 27 ноября покажут спектакль «Она».

## ...ПОСЕТИТЬ ЭКСКУРСИЮ «ОТКРОЙ#МОСПРОМ»

Познавательный проект Департамента инвестиционной и промышленной политики города Москвы уже более пяти лет устраивает дни открытых дверей для всех желающих на предприятиях столицы. В новом сезоне, который продлится до 22 ноября включительно, запла-

нировано более 120 экскурсий. Свои двери для посетителей откроют свыше 20 заводов. В числе этих предприятий: «Москабельмет», «Фабрика Вентиляции ГалВент», «Салют», «Экопласт» и другие. Зарегистрироваться на экскурсии можно на сайте проекта.

## ...ПРОГУЛЯТЬСЯ ПО МАРШРУТУ ТВОРЕНИЙ ОСИПА БОВЕ

На портале «Узнай Москву» появился тематический маршрут «Архитектурный облик Москвы Осипа Бове», посвященный 240-летию со дня рождения русского архитектора итальянского происхождения. Маршрут протяженностью четыре километра включает в себя девять точек и начинается со здания Манежа. Интерактивная экскурсия также проведет участников по Александровскому саду, Красной и Театральной площадям, Малому и Большому театрам. Завершается прогулка около Ново-Екатерининской больницы.

### Важно

На станции БКЛ метро «Петровский парк» до 20 ноября открыта фотовыставка Русского географического общества «Народы России». В экспозиции представлены работы, выполненные участниками ежегодного конкурса «Самая красивая страна».



Фотовыставку «Народы России» можно увидеть на балконе станции «Петровский парк» Большой кольцевой линии



Кровь одного донора может спасти жизни двух-трех человек

## ...ПОСЛУШАТЬ ЛЕКЦИИ О РУССКИХ ХУДОЖНИКАХ

До 14 декабря в павильоне «Рабочий и колхозница» можно послушать цикл лекций, посвященный русским художникам XX века. О творчестве живописцев рассказывает искусствовед Валентина Горлова. Тема лекции, которая пройдет 23 ноября, — «Советские Венеры». На ней участникам предстоит узнать, почему образы девушек-физкультурниц, строителей, крестьянок, которых изображал художник Александр Самохвалов, называют советскими Венерами. Посетить мероприятие можно по предварительной регистрации.

## ...ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ДОНОРСКОЙ АКЦИИ

Городской центр детской трансфузиологии Морозовской детской городской клинической больницы проведет 23 ноября донорскую субботу. Для сдачи донорской крови необходим номер СНИЛС. Как напомнили в центре, прием крови и ее компонентов также осуществляется и в будние дни по предварительной записи на сайте больницы.

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

## ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

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

Учредитель и издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»

Главный редактор А. И. Куприянов Генеральный директор Георгий Рудничий

Шеф-редактор Сергей Серков Ответственный секретарь Галина Неробова

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

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

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

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2024. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена.

Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: (499) 557-04-24

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

## VM.RU

Рекламная служба reklama@vm.ru

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

Контроль качества доставки (499) 557-04-00

Отдел подписки rodpiska@vm.ru

Подписной индекс П 7380

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

## ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

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

Тираж 735 000 экз.



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

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

Дата выхода в свет 14.11.2024 / № 45 (29877)



# Безопасность на первом месте

8 ноября. Мэр Москвы Сергей Собянин и начальник ГУ МВД России по Москве Олег Баранов (в центре справа налево) во время открытия нового здания ОВД по Тверскому району столицы

## СОЦСЕТИ

Сергей Собянин  
@MosSobyanin

С начала года инвесторы получили от города свыше 132 гектаров земли в ТиНАО — за рубль в год. Это больше половины площадей, выделенных по льготной ставке в разных округах столицы с января. Так стимулируем развитие Троицкого и Новомосковского округов, где формируются крупные центры деловой активности.

Ученые в столице разработали уже десять уникальных медицинских фантомов. Достоверные модели органов и тканей человека используются для обучения врачей и настройки оборудования.

В Москве работает Центр искусственного интеллекта в градостроительстве. Он занимается изу-

чением потребностей всех участников строительного процесса и горожан, разрабатывает и внедряет инновационные решения.

На станцию «Электрозаводская» вернулись исторические горельефы. Скульптурные композиции «Путейцы» и «Работницы Электрозавода» были демонтированы с пилонов исторической платформы Арбатско-Покровской линии в середине прошлого века и считались утерянными. Несколько лет назад их обнаружили на складе электродепо «Измайлово». Одна из частей горельефа «Путейцы» оказалась безвозвратно утрачена. Специалисты воссоздали ее по архивным фотографиям.

— Москва уделяет большое внимание питьевой воде и водоемам — от их состояния напрямую зависят комфорт и здоровье горожан, — отметил Сергей Собянин. Водные объекты контролируют сотрудники экологического управления

Мосводостока — лаборатория ежедневно отбирает пробы. Качество поверхностных вод отслеживает Мосэкомониторинг. Наблюдения организовали в 66 контрольных створах, расположенных на 24 водных объектах. Лабораторный анализ проводят по 40 показателям. Во время навигации за состоянием акватории Москвы-реки также следит специализированное судно экомониторинга — «Экопатруль».

— При необходимости проводим реабилитацию водоемов. Например, в этом

году — более 20 прудов, — подчеркнул мэр Москвы. Несколько ступеней механической очистки проходят ливневые и талые воды — для этого в столице создали полностью автоматизированные станции.

**ЛИВНЕВЫЕ И ТАЛЫЕ ВОДЫ ПРОХОДЯТ НЕСКОЛЬКО СТУПЕНЕЙ ОЧИСТКИ**

Коммунальный флот очищает Москву-реку и судоходную часть Яузы от плавающего мусора, ила, наносов и других загрязнений.

## Поддержка экспортеров

Московский экспортный центр оказывает всестороннюю поддержку столичному бизнесу при выходе на рынки дружественных стран. — В этом году объем экспорта, поддержанный МЭЦ, превысил 19,9 миллиарда рублей, — сообщил Сергей Собянин.

В число наиболее востребованных направлений вошли Китай, Белоруссия, Турция, Индия, ОАЭ, Египет, Азербайджан и Киргизия. Так, объем экспорта в Турцию увеличился в шесть раз, а в Азербайджан — в 60 раз.

Василиса Чернявская  
nedelya@vm.ru

## Неделя мэра



В рабочем графике мэра Москвы Сергея Собянина основными стали вопросы поддержки бизнеса, обеспечения органов внутренних дел необходимыми мощностями и контроля качества питьевой воды

## Комфортные условия

У отдела внутренних дел по Тверскому району появилось новое здание. Трехэтажное строение возвели по программе «Безопасный город». В ведении отделения — почти весь центр столицы от Манежной площади до Савеловского вокзала. Здесь находятся главные площадки проведения массовых мероприятий, почти все крупные театры, сотни гостиниц, десятки вузов. А потому штат сотрудников — немалый. Начальник Главного управления МВД России по городу Олег Баранов поблагодарил Сергея Собянина и правительство Москвы за поддержку. По его словам, для московской полиции созданы самые комфортные условия для выполнения служебных задач по обеспечению безопасности жителей и гостей столицы. В комплексе площадью 6,6 тысячи квадратных метров созданы комфортные условия для службы, учебных занятий, тренировок и отдыха сотрудников полиции. Он оснащен современными инженерными

системами, укомплектован мебелью, оргтехником и необходимым оборудованием. На крыше здания оборудовали открытую спортивную площадку с тренажерами. Прилегающую территорию благоустроили, там также сделали площадку для построений.

— Работники органов внутренних дел столицы каждый день своим трудом, своим профессиональным отношением обеспечивают безопасность москвичей, борются с преступностью, ри-

**26**

**ОБЪЕКТОВ ДЛЯ ПОЛИЦИИ ПОСТРОЕНО В СТОЛИЦЕ С 2011 ГОДА. В ПЛАНАХ — ЕЩЕ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ЗДАНИЙ**

## Система контроля

Чистая питьевая вода — непререкаемая основа здоровья человека.



Корабль-лаборатория «Экопатруль» ежедневно проверяет качество воды Москвы-реки

# Не выпадают из поля зрения

Международный день слепых ежегодно отмечается 13 ноября. Москва особенно заботится о незрячих людях и уделяет внимание созданию для них комфортных условий жизни

**В** столице проживают около 10 тысяч незрячих и слабовидящих людей. Но особенности здоровья не мешают им вести полноценную жизнь. Город оказывает поддержку во всех сферах.

## Доступный транспорт

11 лет в столице функционирует Центр обеспечения мобильности пассажиров. Его задача — помощь в передвижении в транспорте маломобильным пассажирам. — С начала года инспекторы ЦОМП сопроводили более 17 тысяч незрячих и слабовидящих пассажиров, — отметил заммэра Москвы по вопросам транспорта и про-

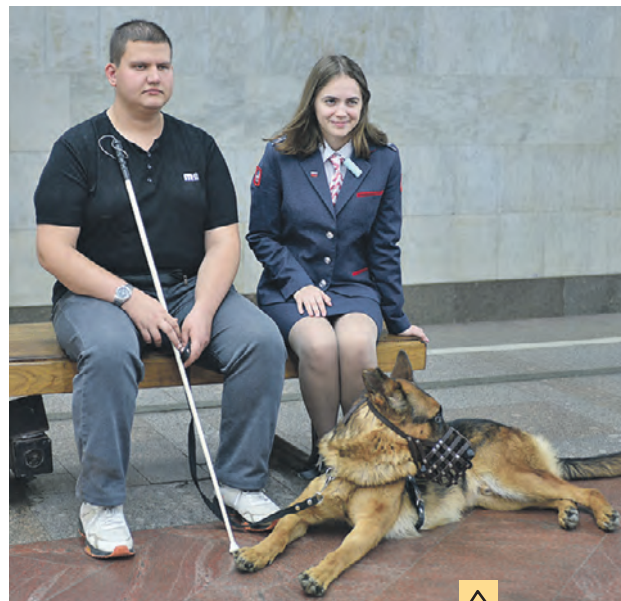
мышленности Максим Ликсутов. Кроме того, московское метро с 2014 года помогает Российской школе подготовки собак-проводников Всероссийского общества слепых. 60 собак-проводников подготовили в метро за прошлый год под контролем сотрудников ЦОМП, теперь их 350. На занятиях собак учат ориентироваться в метро, проходить через турникеты. Интересно, что обучение проходят не только собаки, но и сами незрячие люди. Передвигаться по городу незрячие могут и самостоятельно. В этом им помогают умные светофоры со звуковым и голосовым оповещением, напольные тактильные указатели. Во всех городских учреждениях используется шрифт Брайля.

## И работа найдется

Столичная служба занятости уделяет особое внимание профессиональной реализации людей с нарушениями зрения. Проводятся мастер-классы, тренинги, открытые отборы и фестивали карьеры. Создан клуб соискателей с инвалидностью «Хочу работать». Он дает возможность кандидатам подобрать варианты работы из интересующей их сферы у нескольких работодателей, а организациям — подобрать специалистов с инвалидностью на вакантные котируемые рабочие места. — Чаще всего люди с нарушениями зрения востребованы в качестве операторов кол-центра, массажистов, гидов и инструкторов ЛФК, — рассказали в Департаменте труда и соцзащиты населения Москвы.

## Забота с рождения

Семья, где родился малыш с нарушением зрения, может обратиться в городской сервис ранней помощи. Столичный Департамент труда и соцзащиты населения обеспечивает незрячих москвичей техническими средствами реабилитации, которые можно получить в Ресурсном центре для инвалидов или в пунктах выдачи технических средств реабилитации. Незрячие дети получают качественное образование в школе-интернате № 1. Учреждение полностью оснащено оборудованием для получения полноценного образования. В школе создана единственная в мире звуковая лаборатория для занятий незрячих детей естественными науками. В департаменте также работает Реабилитационный центр для инвалидов по зрению, где москвичи старше 18 лет получают услуги в рамках комплексной реабилитации. Здесь проводятся курсы для взрослых по ориентированию незрячих людей в городской среде.



Александр Лукке и главный специалист «Народного музея метрополитена» Анна Квитко. Фото: Пелагия Замятина

Программы включают использование GPS-навигации и специализированных приложений для смартфонов.

## Уникальные операции

Развивается в Москве и офтальмология. Врачи проводят пациентам сложнейшие операции. Так, хирурги Морозовской детской городской клинической больни-

цы первыми в столице провели уникальную операцию по имплантации торической линзы с углубленным фокусом восьмилетнему ребенку. — У ребенка было врожденное помутнение хрусталиков на обоих глазах, то есть катаракта, и он практически не видел. Обычно в таких случаях при лечении детей используют определенные модели имплантатов, но у них есть существенный недостаток — после операции ре-

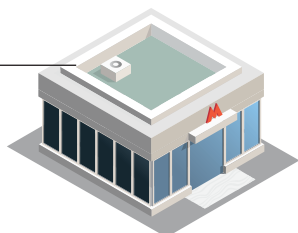
бенку придется носить очки либо контактные линзы. Поэтому врачи приняли решение использовать высокотехнологичную линзу с углубленным фокусом, которые, как правило, устанавливают только взрослым пациентам, — сообщила заммэра Москвы по вопросам социализации Анастасия Ракова.

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

## ЭЛЕМЕНТЫ БЕЗБАРЬЕРНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ НЕЗРЯЧИХ

### 22 станции метро

до конца 2024 года разместят тактильные напольные указатели. Они используются для обозначения безопасных путей следования, отмечают места начала маршрутов и изменения направления движения



### Все светофоры

в городе имеют звуковой сигнал. Когда время сигнала перехода дороги заканчивается, звуковой сигнал меняется на специальный. Некоторые новые модели светофоров имеют голосовое оповещение

### Более 240 незрячих

сопроводили сотрудники Центра обеспечения мобильности с собакой-проводником с начала года. Незрячие люди чаще всего ездят до отделений Всероссийского общества слепых и до государственной библиотеки для слепых



### 79 московских спортсменов

по итогам всероссийских отборочных соревнований были включены в текущем году в составы спортивных сборных команд Российской Федерации по спорту слепых

### 60 собак-проводников

подготовили за 2023 год под контролем сотрудников ЦОМП, теперь их 350. В этом году обучение пройдет еще 50 животных

**ТОЛЬКО В НОЯБРЕ!**

**фарmlend.ru** в мобильном приложении

СКИДКА 5%

по промокоду **mob1124**

ЛЕКАРСТВА ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

**\*0393** СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА  
с мобильного бесплатно

18+

Не является публичной офертой. farmlend.ru – сервис по поиску и бронированию лекарств и других товаров. Дистанционные продажи осуществляются с сайта farmlend.ru. Продавец: АО «Фармлэнд», ОГРН 102020392121, 450065, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Буревестника, д. 12, офис 4. Организатор ИП Кальметьева А.Р. Спецпредложения действуют с 01.11.2024 г. по 30.11.2024 г. в приложении farmlend.ru. Скидка по промокоду mob1124 предоставляется на весь заказ, но не действует на услуги по доставке товара. Скидки и спецпредложения не суммируются. Подробная информация об организаторе, сроках, месте и порядке действия спецпредложений на сайте farmlend.ru, РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**□** Лишь половина россиян, имеющих такое заболевание, как ожирение, регулярно наблюдаются у врача, сказал министр здравоохранения страны Михаил Мурашко.

— А ведь ожирение — это не просто лишний вес, а хроническое заболевание, — объясняет терапевт, врач высшей категории Лариса Алексеева. — Если это заболевание не лечить, оно прогрессирует. Но только лекарствами ожирение не лечится, необходимо менять образ жизни, который и приводит сначала к появлению лишнего веса, затем — к нарушениям процесса метаболизма, а потом и к ожирению. Проблема настолько серьезная, что Всемирная организация здравоохранения назвала рост заболеваемости ожирением и связанного с ним диабета второго типа тихой пандемией.

## Вредные продукты

— Не надо думать, что лишний вес — это ерунда: мол, я просто поправился, и не более того, — рассуждает персональный фитнес-тренер, член Ассоциации спортивных наук Руслан Халилов. — Чтобы было понятнее, что такое дополнительные килограммы, возьмите рюкзак, положите туда что-то тяжелое и попробуйте проходить с этим рюкзаком весь день. Многим, кстати, придется брать рюкзак туристический, который не порвется даже с 30–40 килограммами груза. Первое, что вы почувствуете, — дико устанет спина, ведь нагрузка на позвоночный столб возрастет. Затем дадут знать о себе колени — вам станет трудно ходить. Практически сразу вы почувствуете затрудненное дыхание — чтобы двигаться с грузом, требуется больше кислорода. Так вот, считайте, что лишний вес — это тот же тяжеленный рюкзак. Как правило, именно благодаря лишнему весу по-

## НИЧЕГО СЕБЕ!

Москвич Михаил Верный при росте 175 см весил 206 кило. С помощью диеты, разработанной врачами Первой Градской больницы, он сумел похудеть до 76 кг — на 130 кило! Михаил ест пять в раз день, но хлеб и сахар для него под запретом.

# К стройности полный вперед!

**Число россиян с диагнозом «ожирение» за пять лет выросло на 10 процентов — до 2,4 млн человек. А лишний вес — у каждого второго. Об этом заявил глава Минздрава России Михаил Мурашко**

являются проблемы с позвоночником — «выскакивают» грыжи. Затем начинают болеть коленные суставы. Появляется чрезмерная потливость — во время движения «топится» жир, в котором много воды. И чем сильнее растёт вес, тем быстрее начинает «спать» организм — его резервы не бесконечны. — Появление лишнего веса, как правило, связано с неправильным питанием, — говорит диетолог Анна Мещерская. — Люди едят слишком много «быстрых» углеводов: сладостей, выпечки, фастфуда. Настоящий бич нашего времени — «быстро-растворимая» лапша: залил кипятком — через три минуты готово. Делается она, в отличие от традиционных макарон, из мягких сортов пшеницы и содержит «быстрые» углеводы, которые моментально усваиваются. К тому же они обладают способностью дарить нам кратковременное ощущение эйфории. Поэтому многие люди и любят сладкое, а на «китайскую» лапшу подсаживаются, как на наркотик. И ведь сами по себе «быстрые» углеводы не так страшны при условии, что вы их тут же сжигаете: например, в спортзале или во время интенсивной прогулки. Но большинство людей съеденное и не думает «отрабатывать» движением. В результате «быстрые» углеводы откладываются в виде жира. Вторая, по словам эксперта, проблема — это употребление избыточного количества еды. — Если вы не хотите толстеть, то количество по-

требляемых и сжигаемых калорий должно быть примерно равным, — поясняет Анна. — А у нас ведь как? Двигаемся мы мало, одеваемся тепло, даже слишком. В результате организм тратит минимальное количество калорий — и на движение, и на поддержание температуры тела. А едим мы так, будто целый день в поле работаем! Еда перестала быть необходимым топливом для организма. Отдельный пункт в списке причин возникновения лишнего веса, как пояснила эксперт, занимает алкоголь. — Если посмотреть статистику, выяснится, что в Москве снижается потребление водки, зато растёт потребление вина и пива, — говорит Анна Мещерская. — С точки зрения наркологов — это здорово: с помощью вина и пива до белой горячки допить сложнее. Но с точки зрения диетолога все не так радостно. Ведь мало кто пьет то же пиво без закуски.

А именно обильная закуска дает нам лишний вес в первую очередь. С вином тоже проблема. Нам давно уже рассказали, что бокал перед ужином — даже полезно. Может, и так, но любой алкоголь — это спиртовой раствор. Он раздражает стенки желудка и тот начинает вырабатывать дополнительный желудочный сок. Поэтому, кстати, шашлык принято запивать спиртным: полкило мяса без дополнительного желудочного сока не переваришь — мы же не тигры. Так вот, бокал вина перед ужином приводит к двум эффектам. Первый — выделяется больше желудочного сока, а значит, человек хочет есть. Второй эффект: даже небольшая доза алкоголя расслабляет, растормаживает. В результате человек меньше контролирует свое пищевое поведение: съедает больше, чем нужно. Да еще на ночь. К тому же сам алкоголь — это дополнительные калории. Ну вот вам и лишний вес!

## ИЗМЕРЯЕМ МАССУ ТЕЛА

Каждому будет полезно вычислить ИМТ — индекс массы тела. Это показатель, по которому оценивают степень соответствия массы человека и его роста. Он позволяет судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = M : (h \times h).$$

Здесь  $M$  — масса тела в килограммах.

$h$  — рост в метрах.

Например, масса человека — 78 кг, рост — 175 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен 78 : (1,75 × 1,75) = 25,5.

Если ИМТ меньше **18,5** — это недостаточная масса тела.

ИМТ **18,5–24,9** — нормальная масса тела.

ИМТ **25–29,9** — избыточная масса тела.

ИМТ **30–39,9** — ожирение.

ИМТ больше **40** — морбидное ожирение — болезненное состояние с серьезными рисками для здоровья.

Медики разных стран мира, занимающиеся изучением проблемы лишнего веса, едины в своем мнении относительно двух самых действенных методов борьбы с ним. Это правильный рацион питания в сочетании с физической активностью

## Лучший друг диабета

Именно так можно назвать ожирение: редко когда эти два заболевания обходятся одно без другого.

— Если вы стали испытывать сильную жажду, потребность в слишком частом мочеиспускании, если наблюдаете помутнение зрения, повышенную утомляемость, — обратитесь к терапевту и попросите сделать анализ крови на сахар, — рекомендует врач Лариса Алексеева.

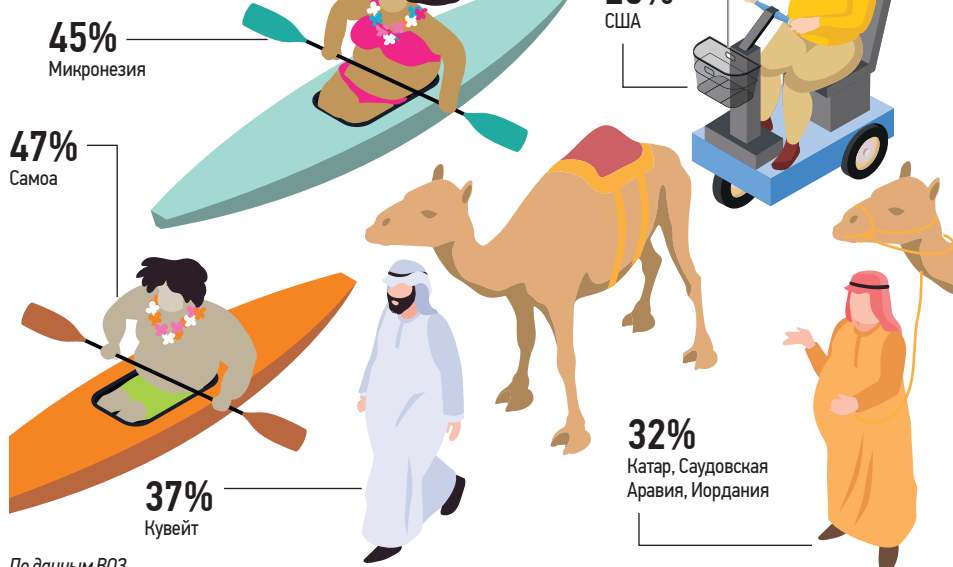
Диабет — крайне коварен, со временем он может привести к поражению кровеносных сосудов сердца, глаз и почек, а также нервной системы. Люди, страдающие диабетом, подвержены более высокому риску возникновения проблем со здоровьем, включая сердечные приступы, инсульт и почечную недостаточность.

— Во время пандемии коронавируса именно среди людей с диабетом случаи летального исхода были наиболее высокими, — поясняет Лариса Алексеева.

В России девять из десяти случаев сахарного диабета связаны с неправильным питанием.

— Ожирение и диабет в нашей стране — проблема социально-экономическая, — считает кандидат социологических наук, преподаватель МГУ Виталий Караев. — Во времена СССР существовал дефицит продовольствия. После Великой Отечественной войны рацион большинства граждан разнообразием не отличался. Поэтому,

## СТРАНЫ, ГДЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЛЮДЕЙ С ОЖИРЕНИЕМ



По данным ВОЗ

кстати, и возник через некоторое время феномен дач и шести соток — пусть люди сами выращивают еду, потому что колхозы-совхозы не справляются. Через некоторое время после того, как СССР рухнул, рынок еды наполнился и проблема продовольственного дефицита исчезла. Но возникла проблема дефицита денег. Именно в 1990-х возникли такие гастрономические феномены, как кетчуп — с которым можно съесть даже кусок подошвы, сверхдешевая «китайская» лапша, «бумажные» сосиски и фастфуд на каждом углу: вредный, зато недорогой. Люди стали есть, как говорят американцы, джанк-фуд, то есть пищевой мусор. Возник феномен толстых бедных.

И если когда-то чрезмерно полный человек считался со-

стоятельным (в Индии такое представление сохраняется до сих пор), то в странах «золотого миллиарда», куда входит и наша страна, возник феномен толстых бедных. Считается, что едят такие люди пищу дешевую и вредную, зато в больших количествах. Ведь для них она — одно из немногих доступных удовольствий.

— Посмотрите на правительство, депутатов Госдумы, губернаторов. В основном они — люди стройные, подтянутые, часто спортивные, — говорит Виталий Караев.

Политолог Григорий Савельев добавляет:

— Да, мода на внешний вид у российских политиков меняется. Типичным Ельцин-

## НЕ ВСЕ ОСОЗНАЮТ, ЧТО ОЖИРЕНИЕ — ЭТО СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

### Мода на стройность

Эксперт обратил внимание: в России в последнее время исчезло представление о том, что чиновник, начальник, босс — обычно человек тучный, дородный.

ским губернатором был, например, тучный глава Саратовской области Дмитрий Аяцков. А типичный современный губернатор — человек стройный, спортивного телосложения.

По мнению эксперта, пример того, как должен выглядеть руководитель высоко-

го ранга, подает, конечно, президент Владимир Путин — мастер спорта по дзюдо. Экс-президент Дмитрий Медведев с юности занимается тяжелой атлетикой. Нынешний премьер Михаил Мишустин — плаванием и хоккеем.

— Посмотрите на самых известных членов правительства. Андрей Белоусов, Сергей Лавров, Денис Мантуров, Максим Решетников, Татьяна Голикова — полных людей среди них нет, — обращает внимание Григорий Савельев. — Думаю, это не случайно. Надеюсь, социальная мода на стройность будет постепенно переходить «в народ».

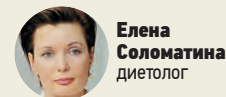
### Умные весы

Многие люди не понимают, есть у них лишний вес или нет, говорит фитнес-тренер Руслан Халилов.

— А взвешиваться нужно на специальных весах — определяющих, сколько в вас мышечной массы, жира и воды. Но такие веса есть даже не в каждом спортзале. И мало у кого они имеются дома. Поэтому, чтобы узнать состав вашего тела, нужно идти... в центр «Мои документы». Практически в каждом оборудована зона «Здоровая Москва». Сначала вы вводите в терминале свой номер телефона и возраст. Затем измеряете рост и вес. Потом встаете на специальную платформу и «умный робот» определяет содержание жира, воды и мышц в теле. Больше того — дает советы по питанию. И даже может составить примерное меню на день.

— Я рекомендую так взвешиваться хотя бы раз в году, —

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Елена Соломатина  
диетолог

Первым делом возьмите на себя ответственность: осознайте, что именно вы едите и насколько это полезно. Второе — как можно больше движения. Разговариваете по телефону — ходите, по эскалатору — тоже пешком, лифт используйте не всегда. Третье — полноценный сон: в одно время ложитесь, в одно время встаете. Спать надо 7–9 часов. Недосып приводит к тому, что мы начинаем больше есть, причем самое вредное — жирное и сладкое, потому что нам не хватает энергии. Четвертое: едим правильно, то есть пять раз в день, но маленькими порциями. Между завтраком, обедом и ужином можно съесть фрукт или выпить стакан кефира. И последнее — пейте воду, два литра в день. Эти пять принципов помогут вам не поправиться.

говорит Руслан Халилов. — Очень важно понимать, из чего состоит ваше тело. Если много воды, значит, наверняка есть отеки и необходимо идти к врачу и сдать анализы. Если много жира — нужно худеть.

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

# ПРОБЛЕМЫ СО СТУЛОМ? ВАША КРОВЬ ОТРАВЛЕНА! СРОЧНО: очищаем кровь и кишечник!

Миллионы людей каждый день мучаются запорами. Но мало кто знает, насколько это опасно для здоровья! Представьте, массы переваренной пищи не могут покинуть кишечник, скапливаются, твердеют и начинают растягивать и повреждать нежную слизистую кишечника. Клетки слизистой не выдерживают и рвутся, появляются «кишечные дыры». В результате накопившиеся в кишечнике гнилостные токсины и шлаки попадают прямо в кровь, стремительно разносятся по всему организму и жизненно важным органам: сердцу, печени, почкам, мозгу. Появляется тревожность, бессонница, давление, дискомфорт в суставах, тяжесть в голове.

Вот к чему может привести отсутствие ежедневного стула! И это только начало.

**Для прекращения самоотравления организма необходимо раз и навсегда восстановить регулярность стула, избавиться от «кишечных дыр» и очистить кровь! И это под силу натуральному гелю СИВИДАЛ!**

**СИВИДАЛ** — это российский продукт из дикой водоросли ламинарии Охотского моря, который создали российские ученые в наукограде Пущино по уникальной запатентованной технологии кавитации (патент РФ RU 2384342). Живые микромолекулы СИВИДАЛа оказыва-

ют и местное, и системное действие на клеточном уровне! Благодаря гелевой форме они бережно и мягко проходят по кишечнику, собирая и выводя все скопившиеся шлаки и токсины, выстилают стенки кишечника защитной микропленкой и способствуют заживлению повреждений. Одновременно с этим микромолекулы СИВИДАЛа способствуют очищению крови и сосудов от токсинов, ядов и холестерина, помогая предотвратить осложнения. Быстро, просто и безопасно!

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

Звоните с мобильного на номер:  
**\*2031** Код Вашего подарка: «ОЧИЩЕНИЕ»



\* При покупке комплекса. Не является БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28. СГРП № RU.77.99.19.004.E.004350.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.11.2024 по 01.05.2025 г. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА



**И**нфекционные болезни, вызываемые проникающим болезнетворными микроорганизмами и вирусами, — вечные спутники человечества. В далеком прошлом они регулировали численность населения, влияли на экономику, меняли религию, тормозили развитие цивилизации, сопровождали войны и стихийные бедствия. Профессор Уильям Ослер говорил, что у людей всегда было три главных врага: голод, война и — самый ужасный — лихорадка.

## Пандемия и инфодемия

Инфекционные болезни остаются с нами и сейчас. Ежедневно от них погибают 28 тысяч человек. Завкафедрой эпидемиологии и доказательной медицины Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова, профессор и академик РАН Николай Брико (на фото вверху) объяснил «Вечерке», что эти цифры учитывают анализ только первого раздела Международной классификации болезней, но многие вирусные инфекции «разбросаны» по другим параграфам. Грипп и ОРВИ, например, отнесены к заболеваниям органов дыхания.

— Изменения клинических и эпидемиологических проявлений болезни, ее этиологической структуры происходят постоянно, — рассказывает Брико. — Сейчас доминируют вирусы и условно патогенные микроорганизмы, вызывающие болезнь при определенных обстоятельствах. Еще пару десятков лет назад мы о них ничего не слышали. Но многие новые возбудители, по сути, новые только для нас, они уже давно циркулируют среди животных.

По словам академика, любая инфекционная болезнь опасна своими осложнениями. Важно, что иногда на складывающуюся эпидемическую ситуацию и связанную с ней реакцию населения может влиять информационный поток.

— Есть такое понятие «инфодемия», — продол-



# Мы живем среди вирусов

**Мы еще не забыли про ковид, и этой осенью он о себе напомнил, а тут как тут другая напасть — вирус с непонятным названием Коксаки. Корреспондент «Вечерки» отправилась выяснять, чем грозят человечеству вирусы, к академику Российской академии наук Николаю Брико**

жает профессор. — Особенно ярко она проявила себя в период ковида. На людей обрушилась лавина информации, в том числе искаженной, преувеличенной. Подверженные внушениям люди впадали в панику, в депрессию. Такая психологическая атака еще больше усугубляла болезнь.

## Особо опасен

Среди вирусов, каждый из которых может стать губи-

тельным как для одного человека, так и для общества в целом, есть особо опасные. — В мировом масштабе мы можем говорить о конго-крымской геморрагической лихорадке, вирусах Эбола, Марбург, Ласса, Зика, — рассказывает Брико. — Из коронавирусных я бы назвал SARS, ближневосточный респираторный синдром MERS. Лихорадка Нипах вызывает энцефалит с очень высокой летальностью. В 2018 году был выделен так называемый вирус Х для обозначения гипотетического, сегодня неизвестного патогена, способного вызвать новую эпидемию. По большей ча-

сти части новые инфекции связаны с зоонозными (*т.е. передающимися человеку от животных*). — «ВМ») природно-очаговыми болезнями, характерными для определенных территорий. Как отмечает Николай Брико, сегодня вирусы могут перемещаться с огромной скоростью. Весь мир опутан сетью авиаперелетов. Десять часов, и вот уже инфекция перенесена из одной части света в другую, где «зажигает» новый очаг. Завезти новую заразу способен не только заболевший человек. Путешествовать могут и переносчики болезни. В основном все эти вирусные заболевания характерны для Аф-

рики и Юго-Восточной Азии. Но и в нашей стране есть чего опасаться. К примеру, той же омской лихорадки, ГЛПС (геморрагическая лихорадка с почечным синдромом. — «ВМ»), клещевого энцефалита, лихорадки Западного Нила, туляремии. Кроме того, у нас есть 11 природных очагов чумы.

— Чума находится на особом контроле, — говорит профессор. — По-другому нельзя. Если ослабить контроль, ситуация тут же осложнится. Кстати, природных очагов чумы нет только в Австралии и Антарктиде. В остальных частях света она фиксируется регулярно: 200–300 случаев заболева-

Чтобы обезопасить себя от различных инфекций, специалисты советуют вовремя вакцинироваться и не забывать мыть руки

ния людей в год. Да, сегодня она лечится, есть антибиотик. Главное, вовремя диагностировать и предпринять необходимые меры. В России случаев заражения чумой среди людей уже давно нет, природные очаги хорошо контролируются.

## Коварный Коксаки

Серьезные опасения в последнее время вызывает вирус Коксаки.

— Он относится к непوليوмиелитным энтеровирусам, — говорит профессор. — Это большая группа антропоморфных человеческих вирусов. Вирус устойчив во внешней среде и в этом его опасность. Высокие температуры для него губительны, но в замороженном состоянии вирус сохраняется прекрасно. Хорошо он себя чувствует и в водной среде.

Это довольно серьезная инфекция, имеющая полиморфные клинические проявления. Она может привести к серозному менингиту, энцефалиту, герпетической ангине. Есть также тяжелые клинические формы с пора-

Здоровье



жением центральной нервной системы. Особенно восприимчивы к вирусу дети раннего возраста. Пути передачи заболевания разнообразны — грязные руки, пища, вода. Респираторные формы по типу энтеровируса передаются воздушно-капельным путем. Поэтому в организованных коллективах степень заражения может быть очень высокой. Идет работа над вакциной.

## До нашей эры

Многие вирусы появились задолго до человека. Тот же туберкулез выявлен у 145 000-летних животных, сохранившихся в вечной мерзлоте. Обнаружили возбудитель и в окаменелостях комаров, возраст которых составляет более 30 тысяч лет. Начиная с 1940 по 2008 год открыто 335 новых (для нас) возбудителей. За последние десятилетия — более 40. Одним из самых опасных стал свинной грипп, бушевавший в 2009 году. Нас спасает то, что не все вирусы, которыми заражаются человек от животных или птиц, передаются от человека к человеку. Если они получают такую возможность, новой пандемии, и не одной, избежать вряд ли получится.

## ЧЕЛОВЕК СПРАВИЛСЯ С ТАКИМ ОПАСНЫМ ВРАГОМ, КАК НАТУРАЛЬНАЯ ОСПА

— По масштабам каждая из них может быть сопоставима с испанкой, косившей всех подряд в 1918–1919 годах, — говорит Николай Брико. — Тогда, по разным данным, от этого гриппа погибли от 40 до 100 миллионов человек. Чтобы сдерживать и мониторить си-

туацию, нам нужен единый подход и на национальном, и на мировом уровне.

## Синтетическая биология

В век технологий меняется все, и даже вирусы. Речь идет о синтетической биологии.

— Мы можем говорить о некой непредсказуемости и непрогнозируемых проблемах, — продолжает ученый. — С развитием генетики появилась реальная возможность создания организма с измененными генетическими свойствами. Существует даже такое понятие, как «гаражная технология». То есть в литературе можно найти описание различных геномов многих вирусов и воссоздать их искусственно. И вот эти микроорганизмы — продукт генно-инженерных технологий, безусловно, представляют опасность. Они могут быть устойчивыми к антибиотикам, а это серьезная угроза биотерроризма на мировом уровне. Могу привести один пример. В Мексиканском заливе, после аварии на танкере, произошел большой разлив нефти. Чтобы от нее избавиться, создали специальные бактерии, которые ее буквально пожирали. Бактерии прекрасно справились с поставленной задачей, но не остановились на достигнутом. Они стали уничтожать все живое, пока их не вынесло из залива течением. Синтетическая биология сегодня — одно из интенсивно развивающихся направлений. Но эти технологии могут быть использованы как во благо, так и во вред. Во благо их используют во всех отраслях народного хозяйства — медицине, сельском хозяйстве, ветери-

нарии, в том числе для создания новых лекарственных препаратов.



Вакцинация уберезжет вас от болезни и ее осложнений

## ПРИВИВКА ОТ ГРИППА

- Прививка остается самым эффективным средством борьбы с сезонным гриппом;
- прививку можно сделать бесплатно, процедура занимает не более 15 минут;
- привиться можно до конца ноября в поликлинике, к которой вы прикреплены.

## Окончательная победа

Единственный вирус, который нам удалось победить, это натуральная оспа. В 1980 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила о полной ее ликвидации и прекращении иммунизации. Важную роль в этом сыграл Советский Союз: в 1958 году глобальную программу по ликвидации оспы предложил главный санитарный инспектор академик Виктор Жданов.

— В настоящее время вирус хранится в двух лабораториях — у нас и в США, — говорит профессор. — Но мы не знаем, в каких странах он находится нелегально. Сегодня мы говорим об угрозе обезьяньей оспы. Не совсем правильное название, поскольку на самом

деле хранители этого вируса грызуны. Это природно-очаговая инфекция начала распространяться по миру в 2022 году. На сегодня зафиксировано более 110 тысяч подтвержденных случаев заболевания в 127 странах. Из них 236 закончились летальным исходом. Но учитывая, что передается инфекция в основном половым путем, более 90 процентов зараженных имели нетрадиционную сексуальную ориентацию, общая вакцинация здесь не нужна. В России риск распространения оспы обезьян низкий, с момента регистрации заболевания было зафиксировано несколько завозных случаев.

## Новый уровень

Сегодня изучение вирусов проходит на новом, высокотехнологичном уровне. — Наши лабораторные возможности совсем другие, чем пару десятков лет

назад, — говорит Николай Брико. — Тогда это казалось фантастикой. Вместо классических культуральных микробиологических исследований проводятся молекулярно-генетические, позволяющие достаточно быстро определить в материале наличие возбудителя вируса. Используются геномные, постгеномные, метагеномные технологии. По поручению нашего президента в стране создается так называемый санитарный щит — сеть высокотехнологичных центров ДНК-диагностики, обеспечивающих необходимый мониторинг. При этом используются новейшие отечественные технологии и наработки.

Сегодня на кафедре Николая Брико работают в том числе над профилактикой инфекционных болезней.

— Меня лично всегда интересовала проблема стрептококковых инфекций, — продолжает он. — Сегодня заболеваемость активизировалась, появились штаммы, устойчивые к антибиотикам. Кроме того, изучаем эпидемиологию гриппа и его профилактики. Мы работаем именно над актуальными проблемами, представляющими важность с практической и научной точек зрения.

## Умный паразит

По словам ученых, вирусы обладают неким «клеточным интеллектом». — Говорят, вирусы не живая частица, несущая генетический материал, — комментирует Николай Брико. — Действительно, примитивное устройство — белковая оболочка и РНК или ДНК. Но это носитель генетической информации. Вирус встраивается в клетку, в ее геном, и она начинает работать по его приказу с учетом этой генетической информации. Поэтому да, он обладает таким интеллектом, который

определяет поведение клеток, перестраивает их функционирование, размножение. И потом эти клетки вызывают тяжелее поражение организма.

## Реальная угроза

— Все последние значимые эпидемии были вызваны РНК-содержащими вирусами, для которых характерна высокая вероятность инфицирования новых объектов, — говорит профессор Брико. — Они обладают очень коротким временем генерации и стремительными темпами эволюции. Поэтому это действительно реальная угроза для человечества. Учитывая высокую плотность населения, численность и контакты с животными, наиболее ожидаемый приход нового вируса возможен в Юго-Восточной Азии. Сейчас проводится множество мероприятий по профилактике. Это уже не тактика чрезвычайного реагирования на возникшую ситуацию, а ее контроль и предотвращение.

## И все-таки вакцинация!

Самой эффективной профилактикой заражения инфекционными болезнями остается вакцинация. — Благодаря ей продолжительность жизни в мире за прошлый век увеличилась на 25 лет, — говорит Николай Брико. — Мы контролируем около 50 инфекций. Вакцина — один из инструментов обеспечения биологической безопасности страны. Поэтому с наступлением периода простуд не забудьте вакцинировать себя от гриппа.

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



Даниил Новак  
Основатель центра Первый Слуховой

## КАК СЛЫШИТ ЧЕЛОВЕК?

**Человек слышит мозгом, а не ухом! Уши — лишь проводник, который передает звуковой сигнал к слуховым центрам коры головного мозга.**

С течением времени и под воздействием внешних факторов, таких как громкий шум, может происходить ухудшение слуха из-за повреждения волосковых клеток. ВОЗ отмечает, что потеря слуха свыше 40 дБ

является серьезной проблемой, влияющей на качество жизни. Сейчас из всего населения нашей планеты более 360 млн человек страдают от значительного снижения слуха, и предполагается, что к 2029 году их число достигнет более 900 млн. Исследования показывают связь между потерей слуха и риском развития деменции. В исследовании RAQUID, в котором участвовали люди старше

65 лет, было выявлено, что ношение слуховых аппаратов способствует улучшению когнитивных функций и снижает риск развития деменции на 21%. Другое исследование подтвердило уменьшение депрессивных симптомов и улучшение когнитивных функций после трех месяцев использования слуховых аппаратов. Как рассказывает основатель центра европейского слухопротезирования

Первый Слуховой Даниил Новак (на фото): — Слухопротезирование современными слуховыми аппаратами поможет предотвратить деменцию и вернуть активность в вашу жизнь! Наши специалисты долгие годы помогают людям слышать!

**Запишитесь на бесплатный подбор слухового аппарата, и мы поможем вам лучше слышать!**

**Нарушение слуха может предшествовать деменции!**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

Выезд специалиста на дом  
**8 (495) 065-20-65**  
первыйслуховой.рф

**ПЕРВЫЙ СЛУХОВОЙ**

**БЕСПЛАТНЫЙ ТЕСТ СЛУХА**

**скидка 20%**  
на все незаметные слуховые аппараты с технологией RIC

г. Москва, ул. Мятная, 58 (м. «Тульская», 2-й выход).  
Акция действует с 14.11 по 30.11.2024 г. Подробности информации об организации акции, месте проведения, сроках а также полные условия об акции уточняйте по телефону 8 (495) 065-20-65 или на сайте первыйслуховой.рф.



Никита  
Бессарабов  
nedelya@vm.ru

Бизнес-проект REMspace, который специализируется на технологиях для улучшения сна и осознанных сновидений, помог двум спящим людям обменяться сообщением. В эксперименте использовалось «специально разработанное оборудование»: «сервер», «аппарат», «Wi-Fi» и «сенсоры». Обмен сообщением производился, когда оба испытуемых находились в состоянии осознанного сновидения, то есть видели сны и знали об этом. Обнаружив, что один из участников вошел в осознанное сновидение, сервер сгенерировал случайное слово и передал его испытуемому через наушники. Человек повторил его во сне, и ответ был зафиксирован и сохранен на сервере. Через восемь минут в состоянии осознанного сновидения вошла вторая участница — сервер передал ей сообщение от первого испытуемого, и она повторила слово после пробуждения. Экспериментаторы заявили, что смогли повторить эксперимент с другой парой участников, но исследовательский проект должен пройти строгую проверку, прежде чем можно будет утверждать, что связь во сне возможна. Если открытие подтвердится, технология может буквально изменить мир. Люди, скажем, смогут получать новые навыки во сне.

## Творец своих снов

Осознанный сон — измененное состояние сознания, при котором человек понимает, что находится внутри сна. При этом он способен влиять на сюжет сновидения и контролировать свои действия внутри него. По данным ряда исследований, больше половины всех людей видели осознанные сны хотя бы раз в жизни. Важной особенностью таких сновидений можно назвать то, что человек выступает в них не просто зрителем, а способен принимать решения, влиять на сюжет, поведение других персонажей. В этом состоянии ему подвластны в том числе и законы физики, которые работают во вселенной сновидения. После пробуждения сохраняются воспоминания о событиях из сна.



Уильям Рейнольдс-Стивенс. «В объятиях Морфея». 1894

# Послание из царства Морфея

Ученые поделились интересными результатами исследования — два спящих человека впервые в истории смогли обменяться сообщением. «ВМ» выяснила подробности этого опыта и поговорила с экспертом о других необычных свойствах сна

Существование осознанных сновидений как реального явления долго оспаривалось учеными. Но в конце 1970-х — начале 1980-х существование этого феномена доказали при измерении движений глаз спящих людей. Тем не менее ко всевозможным практикам и исследова-

ниям, связанным с логичными сновидениями (так еще называют осознанные сны), ученые относятся скептически. — В 1980-х ученые исследовали быструю фазу сна и выяснили, что только во время нее сняты сны и что при особой подготовке ими

можно управлять, — говорит врач-психиатр, ассистент кафедры психиатрии и медицинской психологии РУДН Алена Шадрикова. — Но в 1990-х это направление стало скорее магическим, эзотерическим. Появлялись теории, что во время осознанного сна можно прорабатывать какие-то проблемы, даже увидеть свое будущее. Научкой это не доказано. И такое исследование с передачей слов от одного человека к другому во сне тоже кажется фантастическим. В целом не очень верится, что осознанные сны могут чем-то нам помочь. По словам эксперта, важное понятие, связанное со

сновидениями, — фазы сна. Их много, но особо выделяют две — быструю и медленную.

— Когда мы засыпаем, у нас есть фаза, во время которой сон поверхностный, — поясняет эксперт. — Быстрой она называется, потому что в этот момент происходят быстрые движения глаз. Именно в тот момент, когда сон неглубокий, мы видим сны. Быстрая фаза длится минут 15, причем через каждый час-два начинается новая. Между ними вклинивается более продолжительная медленная фаза, во время которой мозг действительно отдыхает. В это время мы не видим никаких снов.

Во время быстрой фазы, когда сон неглубокий, действительно можно управлять сновидениями. Для этого существуют разные методики — человеку надо заранее настроиться на то, что сейчас ему будет что-то снигаться. Есть мнение, что состояние, в котором вы окажетесь в результате таких манипуляций, можно использовать, чтобы бороться с хроническими ночными кошмарами. Чаще всего повторяющиеся страшные сны связаны с одним конкретным травмирующим опытом из прошлого. Переживая это событие в осознанном сне, можно рассмотреть его

с разных сторон, изменить собственную реакцию на происходящее и таким образом «проработать травму».

## Хорошо в меру

Согласно результатам еще одного недавнего исследования, долгий сон на выходных снижает риск развития деменции на 74 процента. — Для того чтобы у человека не было слабоумия, ему нужен нормальный, не прерывистый сон по 6–8 часов каждый день, — утверждает Шадрикова. — Однако у нас не всегда есть возможность спать ночью так долго. В данном случае ученые имеют в виду, что надо хотя бы в выходные спать 7–8 часов. Это намного лучше, чем не отсыпаться никогда. Я знаю, что есть люди, кото-

рые говорят, будто им хватает 4–5 часов в сутки. Но, если у них нет биполярного расстройства и фазы мании, при которой снижается потребность в длительном сне, 4–5 часов, конечно, недостаточно.

С другой стороны, причиной многих заболеваний может стать не только недостаток, но и избыток сна. У людей, которые спят более 9 часов в сутки, риск развития сахарного диабета воз-

**И СЕЙЧАС НЕ ВСЕ ВЕРЯТ В ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ**

## ПОМНИМ ПОСЛЕДНИЙ

Быстрая фаза сна без сновидений протекать не может. Но человек может их не запоминать, если он проснулся во время медленной фазы. За ночь мы переживаем 4–5 быстрых фаз и, соответственно, видим столько же снов. Запоминаем тот, который увидели последним.

растает на 50 процентов. От длительного сна страдает сердечно-сосудистая система, повышается риск получения ишемической болезни сердца. Человек, который много времени посвящает сну, не успевает справляться с неотложными делами, появляются проблемы на работе, у него не остается сил на активный отдых и общение. Следствием становится раздражительность, нервозность. Развивается депрессия.

## О неизведанном

Царство сна — неизведанное поле для исследований. Мы мало что о нем знаем. — Самая большая проблема, связанная со сном, над которой сейчас бьются специалисты, — это бессонница, — делится Алена Шадрикова. — Есть случаи, когда мы точно знаем, почему она возникает. Но обычно не имеем ни малейшего понятия. Бессонницу очень трудно лечить. Есть, конечно, снотворные, однако проблема в том, что их нельзя долго принимать. И их использование — не лечение, а только лишь замазывание симптомов. По словам психотерапевта, бессонницей страда-

ет огромное количество людей.

— В клинической практике почти все, кто к нам приходят, на нее жалуются. Бессонница — большая группа заболеваний. Это не только когда человек не может заснуть. Другие проявления бессонницы — если человек просыпается чаще одного раза за ночь или спит с перерывами. Допустим, пациент засыпает в 10 вечера, просыпается в час ночи и не спит до утра. Это тоже ненормально. Почему так происходит и что с этим делать — большая загадка.

Сомнолог Елена Царева добавляет, что большой интерес при изучении сна представляют так называемые парасомнии.

— Это состояние, которое сложно объяснить каким-либо диагнозом, но при этом оно и не является нормой. Например, издавание звуков во время сна. На выходе человек может длительное время мычать. Сюда же подходит бруксизм (зубный скрежет. — «ВМ»), снохождение, сноговорение, — перечисляет Царева.

Эксперты утверждают, что в последнее время у пациентов, которые приходят к психотерапевтам, часто бывают жалобы на сонный паралич.

## МОЖЕТЕ ПОПРОБОВАТЬ

Осознанные сновидения наделяют человека практически безграничными возможностями. Это опасная форма ухода от действительности, но вы все-таки можете попробовать погрузиться в такой сон. Итак:



1. Проснитесь за два часа до нужного времени. Разомнитесь и немного походите, а потом возвращайтесь в кровать. Считается, что так организм погружается в фазу быстрого сна, которая дарит осознанные сновидения



2. Тестируйте реальность. В течение дня спрашивайте себя: «А не сплю ли я?» Доведите вопрос до автоматизма — тогда во время сна вы точно зададите его снова и поймете, что спите

3. Несколько дней подряд повторяйте, что скоро вы точно погрузитесь в осознанный сон

Все выучили этот термин, но плохо понимают, что это такое.

— По идее это состояние, при котором человек еще спит и видит сон, а тело уже проснулось. Он пытается пошевелиться и не может этого сделать. Оно длится всего минуты две, но вызывает у человека много тревоги и страха, — объясняет Шадрикова. — Вообще, нельзя

сказать, что всевозможных расстройств, связанных со сном, раньше было меньше. Но их не было так много среди молодых людей. Раньше проблемы со сном встречались в основном у пожилых. Сейчас век тревожных заболеваний. Много стресса, тревоги у людей, чаще встречается диагноз «депрессия». А депрессию сопровождают проблемы со сном.

## ИДЕИ, ПРИШЕДШИЕ ВО СНЕ

В 1922 году датский физик получил Нобелевскую премию за то, что определил структуру атома. Нильс Бор писал, что этим открытием он обязан сну. Бору приснилось Солнце, вокруг которого вращались связанные с ним тонкими нитями планеты. Внезапно газ затвердел, и Солнце с планетами уменьшилось в размерах.

Стивену Кингу приснился сюжет романа «Мизери». Писателю привиделась одинокая женщина с манией преследования. В сарае она держала разную живность, в том числе свою любимицу — хрюшку Мизери. Безумная фанатка назвала животное в честь героини романа своего кумира.

Итальянскому композитору Джузеппе Тартини приснилась его лучшая композиция. Во сне он продал душу дьяволу, а взамен попросил того сыграть на скрипке. Сатана испол-

нил прекрасную мелодию. Записанное после пробуждения произведение Тартини назвал «Дьявольской сонатой».

Американский режиссер Джеймс Кэмерон рассказал, что идеи, которые легли в основу франшизы «Аватар», пришли к нему во сне в 19 лет. Тогда ему приснился биолюминесцентный лес с деревьями, похожими на оптоволоконные лампы, и мхом, который загорался, когда на него наступали. А герой другого фильма Кэмерона — Терминатор — пришел из ночного кошмара: грозный металлический скелет, выходящий из огня, он увидел в бреду, когда лежал с высокой температурой.

А вот распрямленная у нас легенда о том, что Дмитрий Менделеев увидел свою знаменитую таблицу во сне, — чистый вымысел. Ученый даже обижался, когда у него спрашивали об этом.



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

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

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

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

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

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



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

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

### СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

**ПОДАРОК\* — «Мозгофлекс»**

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. **ПОЗВОНИТЕ** по телефону: **8-800-302-30-30**

и назовите промокод акции **7388**

2. **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО** получите Ваш **ПОДАРОК\*** — «Мозгофлекс»

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!\***

\*АКЦИОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ДО 14 ЯНВАРЯ 2025 Г.

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

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРН/ИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5 срок действия акции до 14 января 2025 г. \* Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА

# Президент новый, проблемы старые

**Победа Трампа на выборах в США вызвала в России совершенно неоправданные ожидания. Эксперты «Вечерки» объясняют, почему надеяться на «доброе дедушку Дональда» точно не стоит**

**□** Мы собрали несколько заблуждений, характерных для российского общества, и дали их прокомментировать политологам.

## Миф 1

### Трампа остановит войну на Украине

— Трампа, вероятно, лишь снимет Украину с довольствия и организует перемирие по корейскому варианту, — говорит политолог Григорий Савельев. — Дело в том, что Трамп уже много лет повторяет: главный враг США — не Россия, а Китай: он экономически сильнее и по многим параметрам стал первой экономикой мира. А теперь еще и военную мощь наращивает. Чтобы ограничить Китай, Трамп организует кризис в Тихом океане: войну, в которой примут участие Тайвань, Южная Корея, Япония, Филиппины, т.е. союзники США, боящиеся усиления Китая в регионе. Для этих союзников нужны американские ресурсы: деньги, оружие и боеприпасы. А Украине готовит «корейский вариант»: вместо новых границ — линия разграничения, вместо мира — перемирие, которое вновь превратится в войну, как только будет ослаблен Китай. Трамп попытается разбить врагов поодиночке. Он ведь уже сказал, что «хочет разъединить Россию, КНДР и Китай». Для чего? Чтобы победить по одному.

## Миф 2

### С России снимут санкции

Сейчас мало кто помнит, но это именно Трамп, задолго до Байдена, ввел антироссийские санкции: в 2017-м он подписал Закон «О противодействии противникам Америки посредством санкций», а годом позже Вашингтон ввел санкции против сотен российских бизнесменов, тогда же администрация Трампа ограничила продажу технологий нашим компаниям. В 2019 году под санкциями оказался газопровод «Северный поток». Всего за 2018–2019 годы США ввели против России тринадцать (!) пакетов санкций, под ограничения попали более 250 физлиц и юрлиц. Сейчас США зарабатывают на санкциях против России. Например, продают Европе СПГ — сжиженный природный газ, потому что поставки более дешевого трубопро-

**ОФИЦИАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ КРЕМЛЯ: «МЫ ОТ ТРАМПА НИЧЕГО НЕ ЖДЕМ»**

водного из России почти прекращены. Второй пример: в США стали перебазироваться многие европейские производители, потому что без дешевого российского газа они работать не могут. Перевели или переводят мощности в США немецкие концерны BASF, Volkswagen, Mercedes-Benz и Bayer, а также голланд-



Дональд Трамп в ходе избирательной кампании наобещал и наговорил всякого, но мы, скорее всего, увидим умеренного президента США, от которого не стоит ждать ярких поступков

ский OCIN.V — в Штатах газ дешевле, чем в ЕС. Так что санкции американцам очень на руку, зачем же их останавливать.

## Миф 3

### Он друг нашей страны и хорошо относится к Путину

— Трамп — последовательный консерватор. Он друг только своей стране, — считает генеральный директор Института региональных проблем Дмитрий Журавлев. — Трамп — это военно-промышленный комплекс и генералы. Для этих людей Россия — как самая сильная в военном отношении страна — главный враг Америки. Еще в 2017-м, при Трампе, Госдеп США начал масштабную кампанию по притеснению российских дипломатов. В августе американские власти потребовали закрыть российское генконсульство в Сан-Франциско и торгпредства в Вашингтоне и Нью-Йорке. В их зданиях — вопреки Венской конвенции — провели обыски. Тогда же от американского филиала RT потребовали зарегистрироваться в качестве иноагента.

В марте 2018-го Штаты заявили о высылке 60 российских дипломатов и закрытии генконсульства в Сиэтле. — Реальный друг Трампа — это Израиль, — считает Дмитрий Журавлев. — Зять Трампа — еврей, а дочь американского президента даже перешла в иудаизм. Трамп готов отказаться от поддержки Украины, чтобы воздействовать свои войска на Ближнем Востоке. Проблема в том, что у нас там тоже союзники — Сирия и Иран, а для Трампа они — враги.

## Миф 4

### Трампа разгонит НАТО

Да, Трамп делал подобные заявления, но лишь для того, чтобы европейские страны — члены Альянса — увеличили свои военные бюджеты до прописанного в уставе НАТО уровня: двух процентов ВВП, дескать, если не повысите, мы из альянса выйдем, и живите как хотите. Кстати, помогло. При Трампе два и более процентов ВВП на оборону тратили только 15 стран — участниц НАТО, а сейчас — уже 23. При этом за последние два года объем оборонных рас-

ходов стран Европы составил 140 млрд долларов, две трети из них идут на новые заказы в США. Это выгодно для американской экономики, а значит, разгонять НАТО — это как убить дойную корову. Трамп никогда этого не сделает.

## Миф 5

### Займется Америкой, сплотит нацию

Политическое противостояние и разобщенность общества в США, вероятно, сохранятся. Так, Демократическая партия США, проигравшая выборы, готовит реванш. В Вашингтон возвращается «железная бабка» — 84-летняя Нэнси Пелоси, избравшаяся в Палату представителей от штата Калифорния. В 2022 году она ушла на пенсию с должности спикера нижней палаты: мол, пора давать дорогу молодым. Но политическая молодежь, как видно, ее надежд не оправдала, и вот Пелоси решила взяться за старое. Возможно, она вновь возглавит демократическую фракцию в нижней палате парламента. Губернатор Калифорнии Гэвин Ньюсом — тоже

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Сергей Марков**  
директор Института политических исследований

Когда Трамп приходил к власти в 2016-м, наши ожидания по отношению к нему были скорее завышенными. Дескать, вот он придет, и Россия и США помирятся. С чего бы? Трамп — американец, да еще и президент, а Россия — геополитический соперник США. С чего бы Трампу мириться с Россией? Ограничивать ее влияние в интересах США — вот его логика. Сейчас, когда Трамп вновь у власти, ожидания в отношении него скорее заниженные. Официальная позиция Кремля, которую транслируют государственные СМИ: «Мы от Трампа ничего не ждем». Логично: в прошлый раз ждали, да ничего не дождалось. Проблема ведь не в Трампе как таковом. А в том, что большая часть элит в США по-прежнему терпеть не может ни его, ни Россию. Да, он выиграл, потому что большая часть простых граждан США устали от нелегальных мигрантов, которых уже 11 миллионов, и они к тому же голосуют. Устали от гендерной повестки, когда детям предлагают пол сменить. Вот они и выбрали опять Трампа. Но он как был, так и остался ограничен в своих действиях, как в первый президентский срок. Даже если он хорошо относится к России и Путину, подарков от него я бы не ждал.

демократ, созвал законодателей штата на экстренную встречу и предложил «бороться с незаконными действиями Трампа», отстаивая либеральные законы Калифорнии. Похожие меры, по данным телеканала CNN, собираются предпринимать и другие губернаторы-демократы. — Для нас было бы хорошо, чтобы гражданский раскол в США продолжался, — считает Григорий Савельев. — Пусть Трамп борется со своими демократами, чем с нашими союзниками и нами.

# Чистота по карману

**Продажи бытовой химии выросли на 20 процентов, отмечают аналитики. «Вечерка» узнала, как выбрать эффективные моющие и чистящие средства и при этом не переплатить за них**

**ДЕШЕВО, СЕРДИТО**

Рената Лебедева  
r.lebedeva@vm.ru



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

В базовый набор бытовой химии входят стиральный порошок, спрей для очистки дома, отбеливатель, средство для мытья посуды, «Антижир», средство для мытья полов и средство для очистки унитаза. В самом бюджетном варианте их суммарная стоимость в среднем составляет 1400 рублей. При этом самая дорогая составляющая набора — стиральный порошок, 2,5 килограмма которого продаются за 250 рублей. Меньше всего потратиться придется на средство для мытья посуды — 150 рублей за 900 миллилитров. При выборе любого бытового средства в первую оче-

редь следует обращать внимание на отсутствие в составе вредных, порой даже опасных веществ. Например, противогрибковые вещества — триклозан и триклокарбан — могут вызвать аллергическую реакцию. Порой именно эти вещества добавляют в средства для мытья посуды. В стиральных порошках иногда в составе можно увидеть фосфаты. Они не только убивают полезные бактерии, но и оказывают негативное воздействие на окружающую среду.

## ВЫБИРАЯ БЫТОВУЮ ХИМИЮ, ИЗУЧАЙТЕ ЕЕ СОСТАВ

Самыми агрессивными составами в базовом наборе являются спрей для уборки дома «Антижир» и средство для мытья унитазов. Средняя стоимость первого составляет 200 рублей за объем 500 миллилитров. Реально сэкономить на по-

купке средств бытовой химии помогают маркетплейсы — ценник в виртуальных магазинах в среднем ниже на 20 процентов, чем в рознице, а ассортимент больше. При выборе не полнитесь — обратите внимание на отзывы о продукции — нередки случаи, когда средства подделывают. Сегодня наметился тренд на покупку бытовой химии в больших расфасовках: например, средство для мытья посуды можно купить в объеме от трех до пяти литров, а стиральный порошок — в упаковках от трех до девяти килограммов. Конечно, экономия в данном случае существенная. Например, при цене в розницу за литр средства придется выложить около 150 рублей, оптовая же стоимость — в два раза ниже. Аналогичную разницу между розничной и оптовой ценой можно увидеть и при покупке стирального порошка. Если хотите сэкономить, то подсчитывайте сумму покупки бытовой химии, сравнивая цены в магазинах и на маркетплейсах.

## БАЗОВЫЙ НАБОР

### Средство для мытья полов

Лучше выбирать средство с минимальной отдушкой. Входящие в состав ароматизаторы могут вызвать аллергическую реакцию. Цена: 200 руб. за 1 л



### Универсальный спрей для уборки

Базовое средство справляется со средней степенью загрязнения. В составе не должно быть хлора. Цена: 200 руб. за 500 мл



### Отбеливатель

Выбирайте кислородный отбеливатель. Он считается щадящим и не наносит вред одежде. Цена: 150 руб. за 500 г



### Антижир

Средство должно быть максимально агрессивным. При работе необходимо защитить руки перчатками, а лицо и дыхательные пути — маской. Цена: 199 руб. за 500 мл



### Порошок стиральный

Выбирайте средство в зависимости от ткани и степени загрязнения. Например, универсальный порошок подходит и для цветного белья, и для белого белья, а для деликатной стирки лучше выбрать более щадящее средство. Цена: 100 руб. за 1 кг

SHUTTERSTOCK/PHOTO

## ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

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

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

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» — одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по 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?

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

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

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

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



### Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Растигуевой 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!



ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 ДО 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1 • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 • м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22–24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т, 3 • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23 А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Чистые пруды», ул. Мясницкая, 30/1/2, стр. 1 • м. «Перово», Зеленый пр-т, 27, корп. 1 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», ул. Большая Черкизовская, 3, корп. 1 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5, стр. 2 • м. «Домодедовская», Каширское ш., 106 • м. «Медведково», Широкая ул., 14, корп. 1 • м. «Строгино», Строгинский б-р, 21 • г. Одинцово, ул. Верхне-Пролетарская, 15 • м. «Молодежная», ул. Ярцевская, 27, корп. 1 • м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!



Реклама. ООО «АУРУМ». ОГРН 1207700387245, ул. Петровка, 26, стр. 2

# К таким переменам надо подготовиться

## ХОРОШИЛОВ ЗНАЕТ

Алексей Хорошилов  
a.horoshilov@vm.ru



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

**Хочу заменить газовую плиту на электрическую. Как это сделать и нужно ли оформлять какие-то документы?**

**Татьяна Кириллюк, район Восточное Дегунино**  
В Москве, по данным Мосжилинспекции, замена газовой плиты на электрическую считается переустройством, а не перепланировкой. Никакой проектной документации для этого согласовывать не надо. Однако просто так поменять одну плиту на другую тоже не получится. — Во-первых, нужно обратиться в управляющую организацию, чтобы та сообщила, возможна ли вообще установка электроплиты в вашей квартире, — отмечает юрист-консультант Ярослав Прунов. — Во-вторых, отключать газовую плиту должны специалисты Мос-



Замена газовой плиты на электрическую потребует участия специалистов различных служб

газа. По завершении вам обязательно должны предоставить акт о выполнении работ. В-третьих, уже после того, как вы поменяли одну плиту на другую, вам все же придется обратиться в Мосжилинспекцию с заявлением на предоставление госуслуги об оформлении акта о завершеном переустройстве помещения. К заявлению нужно приложить эскиз выполненных работ и акт из

Мосгаза. Последним шагом станет обращение в МосгорБТИ с актом из Мосжилинспекции и получение нового технического паспорта. Также необходимо обратиться в энергоснабжающую организацию для применения понижающего коэффициента на тариф электроэнергии. Чтобы перестать платить за газ, нужно обратиться с ответственным заявлением в центр «Мои документы».

**У меня дома появились тараканы, и я уверена, что они бегут от соседа. Подскажите, куда на него жаловаться?**

**Нина Арсентьева, район Левобережный**  
Домашние вредители, в частности тараканы, обитают там, где есть свободный доступ к еде. Также они любят влажность, тепло и темноту. Даже если поддерживать дома чистоту, есть места, куда

Уважаемые читатели!

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

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

во время уборки трудно добраться, например за кухонную плиту. Если насекомых становится настолько много, что им не хватает еды, они могут совершать «набеги» на соседей.

— Попробуйте пообщаться с соседями и выяснить, откуда они ползут, — советует юрист Юрий Савченко. — Если виновник обнаружен, можете попробовать объединиться с соседями и пожаловаться в УК, представители которой могут попытаться осмотреть квартиру. Конечно, наиболее вероятен вариант, когда «хозяин» тараканов никого в квартиру не пустит. В этом случае обращайтесь в полицию, Роспотребнадзор или Мосжилинспекцию. Участковый может провести профилактическую беседу, иногда этого бывает достаточно. Если

ни один из способов не возымел эффекта, обращайтесь в суд с иском об обязанности соседей устранить нарушения санитарно-эпидемиологических правил. За квартиру, в том числе за ее санитарное состояние, отвечает собственник жилья. Поэтому и дезинсекция — это его обязанность. О необходимости проведения дезинсекции сообщите в управляющую организацию, чтобы та направила к вам в квартиру специалистов. Услуга эта платная.

**Кто должен проводить уборку в межквартирном холле?**

**Галина Купрюшко, район Лианозово**  
Тамбур, или межквартирный холл, относится к общедомовому имуществу, поэтому убираться там должна управляющая организация. В Постановлении правительства РФ от 03.04.2013 № 290 «О минимальном перечне услуг и работ, необходимых для обеспечения надлежащего содержания общего имущества в многоквартирном доме, и порядке их оказания и выполнения» говорится, что в перечень работ и услуг по содержанию об-

**ЗА САНИТАРНОЕ СОСТОЯНИЕ КВАРТИРЫ ОТВЕЧАЕТ ЕЕ СОБСТВЕННИК**

щего имущества входит «сухая и влажная уборка тамбуров, холлов, коридоров, галерей, лифтовых площадок и лифтовых холлов и кабин, лестничных площадок и маршей, пандусов...».

— Таким образом, уборка данной территории входит в перечень услуг по содержанию дома, но жильцы порой сами чинят препятствия для оказания этой услуги, — говорит эксперт в сфере ЖКХ Анастасия Павлова. — Обычно представители управляющей организации просят обеспечить доступ в тамбур. Другое дело, если перегородка не была предусмотрена изначальной планировкой дома. Чтобы установить ее законно, нужно оформить перепланировку по правилам. На деле мало кто этим занимается. Если ваша тамбурная дверь была установлена незаконно и вы будете требовать от управляющей организации убираться в тамбуре, последняя может обратиться в Мосжилинспекцию, и тогда вам придется демонтировать перегородку. Рабочий вариант — составить с соседями график уборки.

**Московская меховая фабрика МЕХ-ЭКСПО**  
Производство и продажа с территории фабрики по цене производителя огромного ассортимента меховой продукции

**ЖЕНСКИЕ ШУБЫ ИЗ МЕХА НОРКИ, МУТОНА, КАРАКУЛЯ И КРОЛИКА**  
**ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ**

**УНИКАЛЬНАЯ АКЦИЯ!**  
**ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ**  
СДАЙТЕ СТАРУЮ ШУБУ ИЛИ ДУБЛЁНКУ, ПОЛУЧИТЕ ВЫГОДУ ПРИ ПОКУПКЕ НОВОЙ ШУБЫ  
АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ НА ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ ИЗ МЕХА

**Ремонт меховых изделий!**

Время работы: понед. – субб. с 10:00 до 18:00, вых. – воскр.  
Проезд от ст. м. «Преображенская площадь», посл. вагон из центра, авт. 86, 171 до остановки «2-й Электrozаводский переулоч», ул. Электrozаводская, 21, проходная № 4.  
При себе иметь документ, удостоверяющий личность.

**8 (495) 979-66-66**  
**8 (926) 843-95-55**  
Внутренний телефон 43-53

[www.mech-expo.ru](http://www.mech-expo.ru)  
Препятствуйтесь купона  
скидка на шубы  
3000  
рублей

**АКЦИЯ ПРОДЛИТСЯ ДО 30 НОЯБРЯ**

Полную информацию об условиях и организаторе акции, порядке ее проведения, количестве подарков, порядках, сроках и месте их получения узнавайте по телефону. Акция действительна с 01.01.23 до 30.11.24 г. Реклама

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

**Договор пожизненной ренты на выгодных условиях:**

- от 3 млн. до 15 млн. руб. – сразу!
- от 30 тыс. до 80 тыс. руб. + коммунальные услуги - ежемесячно.
- По желанию патронаж или пансионат.

**8 (495) 997-22-54**  
ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, г. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11  
**patronazn.ru**

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









**1** 1 КАНАЛ

**05.00** Доброе утро  
**09.00** Новости с субтитрами  
**09.20** Модный приговор 0+  
**10.10** Жить здорово! 16+  
**11.00** Информационный канал 16+  
**12.00** Новости с субтитрами  
**12.15** Информационный канал 16+  
**13.30** АнтиФейк 16+  
**14.00** Информационный канал 16+  
**15.00** Новости с субтитрами  
**15.15** Давай поженимся! [S] 16+  
  
**16.05** Мужское / Женское 16+  
**17.00** Информационный канал 16+  
**18.00** Вечерние новости с субтитрами  
**18.40** Человек и закон с Алексеем Пимановым 16+  
**19.45** Поле чудес [S] 16+  
**21.00** Время  
**21.45** Голос. Дети — это фантастика! [S] 0+  
**23.25** Спецпроект. 30 лет вместе. Последний герой 12+  
**01.15** Подкаст.Лаб 16+

**РОССИЯ 1** РОССИЯ 1

**05.00** Утро России  
**09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00** Вести  
**09.30** Местное время  
**09.55** О самом главном 12+  
**11.30** 60 минут 12+  
**13.00** Наши 12+  
**14.30** Вести. Местное время  
**14.55** **РАЙСКИЙ** 16+  
*Следователь Максим Райский, нарушая все должностные инструкции, устраивает захват преступника Кречета, который давно находится в разработке полиции. За это Максим получает от своего отца, начальника УВД генерал-майора Виктора Семеновича Райского, серьезный выговор и требование уйти в отпуск. Непосредственно к начальнику Райского Ольге Огаревой приходится вести запутанное новое дело без своего лучшего следователя. Прямо перед собственной свадьбой в здании ЗАГСа убита невеста Екатерина Цветкова...*  
**17.30** Прямой эфир 16+  
**18.30** 60 минут 12+  
**21.10** Вести. Местное время  
**21.30** Ну-ка, все вместе! 12+  
**00.20** Истории Большой Страны 12+  
**01.20** **БАРИСТА** (Россия, 2015) 16+

**ТВУ** ТВ ЦЕНТР

**06.00** Настроение  
**08.15** **ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА** 12+  
**11.30** События  
**11.50** **ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА** 12+  
**12.25** **ТЕНЬ СТРЕКОЗЫ** 12+  
**14.30** События  
**14.50** Город новостей  
**15.00** **ТЕНЬ СТРЕКОЗЫ** 12+  
**17.00** Актерские драмы. Стервы поневоле 16+  
**17.50** События  
**18.15** **ЧУВСТВО ПРАВДЫ-2** 16+  
**22.00** В центре событий с Анной Прохоровой  
**23.05** Приют комедиантов 12+  
**00.35** **ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ** (СССР, 1980) 12+  
**02.05** Петровка. 38 16+  
**02.20** **НАД ТИССОЙ** (СССР, 1958) 12+  
  
**03.40** **ПРИЕЗЖАЯ** (СССР, 1977) 12+  
**05.15** Москва резиновая 16+  
**05.45** Тайна песни. Украденные ноты 16+

**РОССИЯ 7К** КУЛЬТУРА

**06.30** Пешком... Москва ботаническая  
**07.20, 18.35** Ступени Цивилизации. Раскрытые тайны Тутанхамона  
**08.15** **ВОЗВРАЩЕНИЕ ВАСИЛИЯ БОРТНИКОВА** (Мосфильм, 1953)  
**10.00, 12.30, 16.30, 19.30** Новости культуры  
**10.20** **АРШИН МАЛ АЛАН** (СССР, 1945)  
**11.55** Открытая книга. Галина Климова  
**12.45** Гатчина. Свершилось  
**13.35** Власть факта. Империя Цин  
**14.15** **ДВА ГУСАРА** (СССР, 1984)  
**15.25** Энигма. Николай Луганский  
**16.45** Письма из провинции. Пермь  
**17.15** К 90-летию со дня рождения Альфреда Шнитке. 1985 год  
**17.50** Царская ложа  
**19.45** Искатели. Клад под Клином  
**20.30** Спокойной ночи, малыши!  
**20.45** Галерея. Авторский цикл Виктории Марковой  
**21.30** **ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН** (СССР, 1983)  
**23.00** 2 Верник 2. Николай Бурляев  
**00.05** Новости культуры  
**00.20** **БЕЛАЯ МАФИЯ** (Италия, 1973)  
**02.00** Галерея. Авторский цикл Виктории Марковой  
**02.40** **ИСТОРИЯ ЛЮБВИ ОДНОЙ ЛЯГУШКИ**

**НТВ** НТВ

**04.50** **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ** [S] 16+  
**06.30** Утро. Самое лучшее 16+  
**08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00** Сегодня  
**08.25** Мои университеты. Будущее за настоящим 6+  
**09.25** **ПЕС** [S] 16+  
**10.35** **ПЕС** [S] 16+  
**13.25** Чрезвычайное происшествие  
**14.00** Место встречи  
**16.20** Сегодня в Москве  
**16.45** ДНК 16+  
**17.55** Жди меня 12+  
**20.00** **СКОРЫЯ ПОМОЩЬ** [S] 16+  
*На вызов к магазину приезжает бригада Ломagina. Пока Ушаков осматривает ребенка, Ломagin оказывает помощь Арефьевой, которой стало дурно из-за того, что она перенервничала. Рыков посещает занятие на курсах для молодых родителей. Проверяющие допрашивают Кулыгина и Арефьеву. В результате комиссия объявляет, что Кулыгин обязан подтвердить, что он врач и сдать экзамен...*  
**22.15** **БАЛАБОЛ** [S] 16+  
**00.20** Своя правда с Романом Бабаевым 16+  
**02.10** Квартирный вопрос 0+  
**03.05** **ХОРОШАЯ ЖЕНА** [S] 16+


**ДОВЕРИЕ**

**06.00** **МУЛЬТИУТРО** 0+  
**06.10** Мой район. Энциклопедия. ГЭС 12+  
**06.40** Мой район. Энциклопедия. Открытые бассейны 12+  
**06.50, 02.55, 04.40** Мой район. Город без окраин 12+  
**07.15** Мой район. Моя Москва 12+  
**07.25** Мой район. Новости 16+  
**07.40** Звезды советского экрана 12+  
**08.05, 01.00** **ГРЕШНИК** 16+ (Россия, 2014) 16+  
**09.50, 12.10, 00.15** Тайны кино 12+  
**10.40** Мой район. Новости 16+  
**10.55, 18.40** **В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА** 6+ (СССР, 1968) 12+  
**15.35** Раскрывая тайны звезд 12+  
**16.25** Мой район. Новости 16+  
**16.40, 22.15** **СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ. ДИНОЗАВР** 12+  
**02.40** Мой район. Новости 16+  
**03.20** Мой район. Моя Москва 12+  
**03.30** Мой район. Энциклопедия. Театр Моссосовета 12+  
**03.55** Мой район. Энциклопедия. Памятник Пушкину в Москве 12+  
**04.25** Мой район. Новости 16+  
**05.05** Мой район. Моя Москва 12+  
**05.15** Мой район. Энциклопедия. Москва. Гребной канал 12+  
**05.40** Мой район. Энциклопедия. Храм Василия Блаженного 12+

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

**СКАНВОРД**

Подготовил **Олег Васильев**

НЕДЕЛЯ И ТРИ ДНЯ	ВЕЛИКИЙ АМАДЕЙ	БЛОК АТОМОВ	ХОЗЯЙСТВЕННЫЙ СУД		КТО СВОЙ ДОМ НА СЕБЕ НОСИТ?	ЧЕМ ОБИЛЬНО ПОСЫПАНА КОРКА БУХАНКИ «БОРОДИНСКОГО» ХЛЕБА?	ПРИУТ ПАПАРАЦЦИИ	КУРИНАЯ МАМА
ЧТО СДАЮТ ПЕРЕД ВЫЛЕТОМ И ПОЛУЧАЮТ ПО ПРИЛЕТУ?	КЛОУНАДА СО СЛОВАМИ	НАДЕТАЯ ТРОЙКА	СМОТРИТЕ ФОТО		НАПОЛЕОНОВСКОЕ ПРОЗВИЩЕ «МАЛЕНЬКИЙ ...»	ЛЕКАРСТВО ОТ ИКОТЫ	«РУКОПРИКЛАДСТВО В КВАДРАТЕ»	
		МАСОНСКАЯ ОБЩИНА	БУКВА КИРИЛЛИЦЫ		ИНДИЙСКАЯ «ИМПЕРИЯ ГРЕЗ»	ТРАПЕЗА В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ	АТРИБУТ ЗАЯВЛЕНИЯ	
СТОЛИЦА С ДЕВИЧЬЕЙ БАШНЕЙ					ЗАВИВАЛЬНЫЕ ТРУБОЧКИ	ГДЕ ВЫНОСЯТ ПРИГОВОР?		
		УКУС ОГНЯ	САМОГО НЕОБХОДИМОГО		У КОГО ИЗ СМЕШАРИКОВ РОГА НА ГОЛОВЕ?		ЧУДЕСНЫХ ДЕЛ МАСТЕР	ЧТО ИДЕТ НА ШИНЕЛЬ?
КАКОЙ ИЗ СВОИХ ФИЛЬМОВ ЭЛЬДАР РЯЗАНОВ СНЯЛ ВСЕГО ЗА 24 ДНЯ?	ДЕЛО НАЖИВНОЕ	НАЧИНКА ПОРТМОНЕ	БУМАЖНОЕ ДЕРЕВО		ЖЕМЧУЖНОЕ ЗЕРНО	РОМАНИСТ АЛЕКСАНДР ...	ХОЛОСТАЯ АНГЛИЧАНКА	ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК
ДОКТОР В ГЕРОЯХ БОРИСА ПАСТЕРНАКА	«... РАБОТЕ НЕ ТОВАРИЩ»		ДВИЖИТЕЛЬ ЕГОЗЫ		ВЬЮК ДЛЯ ВЕРБЛЮДА	СТОЛОВЫЙ ... ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТ, ЧТОБЫ УДАЛИТЬ НАКИПЬ ИЗ ЧАЙНИКА		
		ПОМЯТЯКА КАРТОШКА			НЕРВНЫЙ, НО НЕ СМЕХ		КТО ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ В ХОДЕ КАПИТАЛ-ШОУ «ПОЛЕ ЧУДЕС»?	
НАЦИЯ ИЗ БУДАПЕШТА	ВЕДУЩИЙ ЗАСТОЛЯ		ЗАРЫТАЯ КОПИЛКА			«ПОЛКОВОДЕЦ ЧЕЛОВЕЧЬЕЙ СИЛЫ» ДЛЯ ВЛАДИМИРА МАЯКОВСКОГО		

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Бараж, Декада, Вино, Молекула, Окно, Опыл, Арбитраж, Медведева, Ноша, Ель, Спикер, Болливуд, Испул, Суд, Мисс, Таблонд, Мар, Насадка, Сукно.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Монарт, Тмин, Улинка, Калангур, Бокс, Карпан, Костюм, Обед, Банку, Бирюди, Ложка, Дата, «Гаржак», Живете, Лосось, Перл, Морс, Живая, Деняри, Дюма, Лоре, Срыв, Ирок, Венгры, Шино, Укус, Тамада, Клад, Слово.

**ОТВЕТЫ**



# Доверие надо заслужить

В семье Дмитрия и Елены Герц — четверо детей. Корреспондент «Вечерки» решила познакомиться с многодетными родителями и побывала в их гостеприимном и теплом доме

## Рост материнского капитала

Год	На первого ребенка, рожденного в 2020 году и позднее, а также семей с двумя и более детьми, рожденными с 2007 по 2019 год	Семьям, в которых с 2020 года появился второй ребенок, а также третий и последующий (если ранее материнский капитал не был оформлен)
2024	630 380 рублей	833 024 рубля
2025	676 398 рублей	893 835 рублей
2026	706 800 рублей	934 000 рублей
2027	735 000 рублей	971 000 рублей

Согласно проекту бюджета Фонда пенсионного и социального страхования на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 годов. Выплаты индексируются ежегодно с 1 февраля на размер инфляции предыдущего года

Москвичка Елена Герц — олицетворение современной жительницы мегаполиса: успешная бизнес-леди, любимая жена и мама четырех дочек. — Я выросла в многодетной семье, — рассказывает хозяйка уютного дома, угощая меня зеленым чаем. — Нас родителей пятеро, я — вторая. Но, если честно, быть многодетной мамой я не планировала. Первая дочка родилась, можно сказать, по молодости. Мы совершенно не были к ней готовы. Но у меня отрицательный резус крови, и врачи сказали — надо рожать, иначе велик риск остаться бездетной. Так у нас появилась наша Нонна, тихий, спокойный домашний ребенок. После окончания школы она поступила в педагогическое училище, получила диплом учителя младших классов, но работает помощником юриста. Сейчас ей 24 года, она вышла замуж, так что у нас теперь, можно сказать, пятеро детей — четыре дочки и сын, которым мы считаем зятя Андрея. О сыне глава семьи Дмитрий Герц начал мечтать после рождения второй дочки Дианы. Сейчас ей 17 лет. Активная, артистичная, принимает участие во всех ме-

роприятиях, увлекается вокалом, читает стихи, танцует. Но свое будущее с актерской карьерой не связывает. — Мама справляется с собственным бизнесом, папа владеет автосервисом. Нонна работает и могла бы открыть свой салон красоты, но не хочет... А я хочу свое дело, и у меня будет своя стоматологическая клиника, — уверена Диана. — О, а вот и наша Геля пришла! Ангелина в этом году пошла в первый класс. Все два месяца она жаловалась, что хочет вернуться в детский сад. — В школе нужно много сидеть за партой, — объясняет синеглазая девчушка. — А мне нравится бегать, прыгать, танцевать. Геля подбежала к маме и сестрам, всех обняла, спросила, на работе ли папа. — Она у нас папина дочка, — говорит Елена. — С пеленок «улыбашка» — вся в папу: такая же коммуникабельная. Когда Саша родилась, Геля радовалась. А младшая орала! Тогда Ангелина поинтересовалась, нельзя ли отдать ее обратно. — Саша, иди к нам! — зовет Геля младшую сестренку. Четырехлетняя Саша, пройдя по комнате, забралась на мамины колени — самое безопасное место, где чужая тетя ее точно не достанет.



ИЗ Личного архива

Дружная семья Герц (слева направо): на переднем плане — младшая девочка в семье Александра, мама Елена, Ангелина; во втором ряду — старшая дочка Нонна, папа Дмитрий и Диана

— Когда муж узнал о четвертой беременности, то был уверен — наконец родится мальчик. А на свет опять появилась девочка, — с улыбкой говорит Елена. — И хотя мы много детей не планировали, но Бог дал, и мы приняли их с радостью. Даст

еще — будем рожать. Ведь они наполняют дом криками и смехом, а жизнь — смыслом. Двое детей в семье — хорошо, а трое — еще лучше! Воспитывать их гораздо легче. Уже все есть для нового члена семьи, просто поставит еще один стул,

а на стол еще одну тарелку. Да и нянек — целый дом. Знаете, я иногда думаю, что родила себе подруг! Мои старшие делятся со мной своими секретами. И, мне кажется, это правильно: мама должна знать, чем живут и дышат ее дети.

## МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

Самая популярная программа нацпроекта «Демография» — «Материнский капитал». С начала ее реализации в 2007 году он предоставлялся при рождении второго или последующего ребенка в семье, однако в 2020 году программа была расширена и на первенцев. Действие программы продлено до 2030 года.

- В бюджете Социального фонда России на 2025 год предусмотрены расходы на материнский капитал в размере **536,71 миллиарда** рублей.
- За время действия программы более **14 миллионов** семей получили материнский капитал.
- **9,1 миллиона** семей использовали средства на улучшение жилищных условий.
- **2,1 миллиона** семей — на получение детьми образования.
- **1,2 миллиона** семей — на ежемесячные выплаты для детей до трех лет.
- **12,8 тысячи** семей — на накопительную пенсию.
- **0,7 тысячи** семей — на адаптацию детей с инвалидностью.

Подготовила **Альфия Камилова** nedelya@vm.ru

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

**ТЕПЛОХОДЫ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» И «РОДНАЯ РУСЬ»**

**02.05.2025–16.05.2025 «БЕЛАЯ РЕКА»** — по Волге ГОРОДА» от 91 099 Р. МОСКВА — ТУТАЕВ — НИЖНИЙ НОВГОРОД — СВИЯЖСК — ЕЛАБУГА (МАМАДЫШ) — УФА — КАЗАНЬ — ЧЕБОКСАРЫ (ЙОШКАР-ОЛА) — ЧКАЛОВСК — ЯРОСЛАВЛЬ — КАЛЯЗИН — МОСКВА (СКИДКА ДО 18%)

**19.05.2025–06.06.2025 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧЬ»** от 133 999 Р. МОСКВА — О. ВАЛААМ — О. КОНЕВЕЦ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — КР. ОРЕШЕК — СТ. ЛАДОГА — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — Б. ЗАЯЧЬИЙ, О. КУЗОВА) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) СЕВЕРОДВИНСК, М. КОРЕЛЫ) — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ — МОСКВА

**28.05.2025–11.06.2025 «ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ»** от 69 099 Р. МОСКВА — НИЖНИЙ НОВГОРОД — ЧЕБОКСАРЫ (ЙОШКАР-ОЛА) — ЕЛАБУГА — ЧАЙКОВСКИЙ — ПЕРМЬ (КУНГУРСКАЯ ПЩ.) — БЕРЕЗНИКИ (СОЛЖИМСК/ЧЕРДЫНЬ) — КАЗАНЬ — МАКАРЬЕВО — ТУТАЕВ — МОСКВА

**22.06.2025–04.07.2025 «СЕВЕРНЫЕ ПИЛИГРИМЫ»** от 132 499 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТ. ЛАДОГА — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — БЕЛОМОРСК (Г. ВОТОВААРА) — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ (СВИРЬ-СТРОЙ) — О. ВАЛААМ — О. КОНЕВЕЦ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**15.07.2025–27.07.2025 «АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ»** от 147 299 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТ. ЛАДОГА — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — БЕЛОМОРСК (ПЕТРОГЛИФЫ) — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ — СВИРЬСТРОЙ — ЛОДЕЙНОЕ ПЛ. — О. ВАЛААМ — О. КОНЕВЕЦ — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**27.07.2025–11.08.2025 «АРХАНГЕЛЬСК — МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ»** от 163 999 Р. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СТ. ЛАДОГА — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) — О. КИЖИ — Г. ОНЕГА — БЕЛОМОРСК (ПЕТРОГЛИФЫ) — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ (Г. ВОТОВААРА) — ПЕТРОВЗАВОДСК (КИВАЧ) — МОСКВА

**25.08.2025–06.09.2025 «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕСС»** от 109 499 Р. МОСКВА — КУЗИНО — ГОРЬЦЫ — КИЖИ — СОЛОВКИ (2 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (М. КОРЕЛЫ) — БЕЛОМОРСК (ПЕТРОГЛИФЫ) — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ (МЕДВЕЖЬЕГОРСКИЙ) — МЫШКИН — МОСКВА

**07.09.2025–21.09.2025 «РУССКИЙ СЕВЕР»** от 101 699 Р. МОСКВА — ГОРЬЦЫ — КИЖИ — ПОВЕНЕЦ — СОЛОВКИ (3 ДНЯ) — АРХАНГЕЛЬСК (М. КОРЕЛЫ) — БЕЛОМОРСК — СОСНОВЕЦ — ПОВЕНЕЦ (МЕДВЕЖЬЕГОРСКИЙ) — ЯРОСЛАВЛЬ — КАЛЯЗИН — МОСКВА

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

**МОСКОВСКАЯ КОЛЛЕГИЯ АДВОКАТОВ** **8 495 228 11 52** [www.dombrovitsky.su](http://www.dombrovitsky.su) [advocate@dombrovitsky.ru](mailto:advocate@dombrovitsky.ru)

**Домбровицкий и партнеры**

**"Безопасно заключить договор пожизненной ренты — теперь это возможно с нашей коллегией адвокатов!"**

Коллегия адвокатов «Домбровицкий и партнеры» рада предложить новую услугу на рынке недвижимости — заключение договора ренты с полной юридической защитой. Мы понимаем, насколько важно для вас чувствовать себя уверенно и безопасно при заключении подобных сделок.

- Проверка плательщика ренты по всем необходимым параметрам: финансовая состоятельность, юридическая чистота и репутация.
- Полное сопровождение сделки — от подготовки документов до финального подписания.
- Гарантия безопасности: наши опытные юристы обеспечат прозрачность и защиту ваших интересов на каждом этапе.

Реклама

# Хороший художник был Виктор Попков

Полвека назад, 12 ноября 1974 года, в самом центре столицы был застрелен московский живописец Виктор Попков. Сегодня мы вспоминаем этого выдающегося мастера



Александр Лосото  
nedelya@vm.ru

Трагедия случилась поздним вечером на улице Горького, в той ее части, что ныне снова стала 1-й Тверской-Ямской. 42-летний живописец с тремя приятелями вышел из кафе, где, как говорится, обмывал договор с Комбинатом живописного искусства (в СССР не было арт-рынка, и через эту контору государство заказывало картины для украшения общественных помещений). Продолжить банкет компания собралась в мастерской Попкова на Брянской улице.

В темноте изрядно выпивший Виктор принял за такси инкассаторский автомобиль. Водитель, естественно, везти его отказался. Возник конфликт. Причем инкассатор, как это выяснилось позже на суде, тоже был пьян. А Попков не унимался, положил руку на крышу машины. Жительница одного из верхних этажей, видевшая все из окна, рассказала, что художник вел себя вполне адекватно, говорил гром-



Виктор Попков. «Шинель отца». 1970–1972

ко, но спокойно. Трудно сказать, почему пьяное упрямство инкассатор принял за реальную угрозу. Накануне, 10 ноября 1974 года, в Севастополе расстреляли инкас-

сатор. Пуля попала Попкову в шею, задев сонную артерию, он скончался в машине скорой помощи. А машина с инкассаторами, унеслась с места преступления.

**ОН СЛОВНО ПРИМЕРЯЕТ НА СЕБЯ СУДЬБУ УШЕДШЕГО НА ФРОНТ ОТЦА**

саторов, и их московские коллеги, возможно, были чрезмерно напряжены. Так или иначе, мужчина внезапно выстрелил в «грабителя» в упор. Все как в том стихотворении из школьного учебника: пустое сердце бьется ровно, в руке не дрогнул пи-

Многие считали Попкова главным талантом того поколения художников, что вошло в советское искусство вместе с хрущевской оттепелью. Трудно назвать живописца, чье творчество столь живо автобиографично. И дело не только в многочисленных



## Справка

Виктор Ефимович Попков — советский живописец, график. Родился в Москве 9 марта 1932 года в семье рабочих. Окончил Художественно-графическое педагогическое училище и Московский художественный институт имени В. И. Сурикова. Один из родоначальников так называемого сурового стиля, популярного среди художников 1960–1970 годов. Трагически погиб 12 ноября 1974 года. Лауреат Государственной премии СССР 1975 года (присуждена посмертно).

автопортретах. Попков сделал себя и свою семью полноправными героями целого ряда работ, в том числе и самых известных. Вот он загорает на городской крыше («Воскресенье»). Вот набрасывает портрет пожилой крестьянки («Художник в деревне»), вот ангел держит его голову на ладони («Мне сорок лет»). В картине-аллегии «Мой день» он стоит перед мольбертом, задумавшись, кажется, о быстротечности жизни. Слева от художника девушка, частично списанная с жены Клары. На нее смотрит сухонькая старушка в валенках — это мать

Попкова Степанида Ивановна. Кстати, рассказывали, что, начиная новую картину, Виктор Ефимович просил у нее благословения на работу.

Принято считать, что художник должен зорко всматриваться в окружающую действительность. Только тогда, мол, он увидит и сможет отобразить правду жизни. Попков же вглядывался в себя, в собственную душу. И потому его лучшие работы, на которых вроде бы не происходит ничего сверхординарного, столь глубоки и значительны.

Такова знаменитая «Шинель отца». Ее надел немо-

лодой уже художник в свитере и вельветовых брюках, на минутку оторвавшись от работы. Это сам автор, портретное сходство почти фотографическое. На лице читается недоумение. Художник, кажется, примеряет на себя судьбу отца, который ушел на фронт, оставив дома жену с четырьмя детьми. Ох, тяжела ты, старая солдатская шинель! Отец ходил в ней под пулями и погиб за то, чтобы сын мог спокойно жить и писать свои картины. Оправдывает ли он эти надежды? Тяжела ты, ответственность поколения детей перед памятью разтерзанных жизней родителей. Не напрасно ли все это было? Картина на мольберте добавляет трагизма: безрадостный вдовий быт. На окне — цветок с красными листьями, в народе его называют «солдатской кровью». Пожалуй, картина дает полное представление о творческом кредо художника. Это разговор о самом важном, о жизни и смерти и смысле человеческого существования. Но не прямо, не в лоб, без живописания героических сцен, а камерно, словно



Виктор Попков.  
«Воспоминания.  
Вдовы». 1966

Эти женщины проводили мужей на великую войну и больше их не увидели. Жизнь в северной деревне трудна, сидеть сложа руки нет времени. Но вот собрались они вместе, надели лучшее, праздничное. Только их красные наряды сродни траурным. Вдовы вспоминают прошлое и думают о несбывшемся. «Одна», «Воспоминания», «Старость» — тусклый, как свет в мезенской избе, колорит этих картин и вытянутые пропорции заставляют вспомнить нескрываемо любимого Попковым испанца Эль Греко. Лица вдов выступают из тьмы, как лики святых на почерневших от времени фресках.

«Я вспомнил и моего в тридцать шесть лет убитого на фронте отца, и мою несчастную мать, и весь трагический смысл происходящего. Да как же так? Где их мужья, где дети? Где счастье, на которое они имели полное право?..» — описывал свои впечатления художник. Картины «Вдовьего цикла» — сплошь шедевры. Но критики предсказуемо находили их мрачными и безысходными. Среди картин братьев-художников, где царил мир-труд-май, это бросалось в глаза. Попков без памяти любил родину и искал ее глубинную правду, но его работы не пускали на выставки. Он воспринимал это тяжело и, как многие русские гении, топил депрессию в известном напитке. Начались неурядицы в семье, и однажды Попков сунул голову в петлю. Его спас тесть...

Зато — вот ведь парадокс! — так ценившая показную жизнерадостность критика не предъявила особых претензий к последней завершённой работе Попкова. А действие-то происходит на кладбище. Впрочем, монументальная — почти десять квадратных метров! — поистине библейская картина «Хороший человек была бабка Анисья» оставляет светлое впечатление. Картина-икона, недаром же она писана не маслом, а темперой. А название! Вся достойная жизнь этой безвестной женщины выражена в одной фразе. Про Попкова можно говорить долго — о его творческой индивидуальности и редком умении сказать больше, чем изображено на картине. А можно просто выделить главное, как умел он сам: хороший художник был Виктор Попков. Очень хороший.

боясь лишней экспрессии, через изображение самых обыденных вещей. На картинах Попкова сочетается материальное и духовное, невидимое и неосознанное, то, что нельзя посмотреть и пощупать. Можно только почувствовать.

Сегодня признано, что «Шинель» — одно из самых сильных художественных произведений, посвященных военной теме. Но не все поняли это сразу. С выставки в московском Манеже картину сняли накануне открытия. Потому что ботинки художника иностранного производства! Дескать, пиджон не подходит для такого серьезного сюжета. Попков ответил в том же анекдотическом стиле: пришел на выставку пораньше и сам повесил картину. Снимать ее при зрителях не решились.

Виктор Ефимович прожил обидно короткую жизнь, достигнув лишь порога зрелости. Но старость он писал с удивительным пониманием психологии человека, большая часть жизни которого осталась позади. И писал не счастливую старость в окружении детей и внуков,

какой ее изображали соцреалисты, а горькое одиночество вдов на далекой реке Мезени.

В 1960-е годы поездки на Север считались обязательными для уважающего себя художника. Казалось, уже все писано-переписано: и суровые рыбаки, и кряжистые старики, и необъятные просторы неласкового, но такого притягательного края. Так что Виктор Попков не ждал от путешествия чего-то особенного. Но увиденное не отпускало его три года. Так родился «Вдовий цикл».

## ПОСМОТРИТЕ!

4 декабря в новом здании Третьяковской галереи на Кадашевской набережной откроется крупнейшая монографическая выставка Виктора Попкова. На ней будут представлены более 200 живописных и графических работ мастера.

## ИСКУССТВО С МНОГОВЕКОВЫМИ ТРАДИЦИЯМИ

Разнообразие выставочных проектов, открытых в галереях и музеях столицы, поражает воображение. «Вечерка» представляет самые интересные экспозиции, которые можно увидеть сейчас в учреждениях культуры.

### КУКРЫНИКСЫ

#### ЦВЗ «Манеж»

#### Охотный Ряд

#### Манежная пл., 1

Выставка открыта до 15 декабря  
К 100-летию Кукрыниксов музейно-выставочный центр «РОСИЗО» открыл в Центральном выставочном зале «Манеж» беспрецедентный выставочный проект. Выставка исследует творчество союза трех художников: Михаила Кукурыникова, Порфирия Крылова и Николая Соколова. В экспозиции — свыше 300 предметов из музеев и частных коллекций, большинство из которых можно увидеть впервые.

### ПУШКИНСКАЯ МОСКВА

#### Выставочные залы

#### «Под сводами»

#### Кропоткинская

#### Ул. Пречистенка, 12/2

Выставка открыта до 30 декабря  
Государственный музей А. С. Пушкина представляет выставку «Пушкинская

Москва», приуроченную к 225-летию со дня рождения поэта. Экспозиция строится по хронологическому принципу на «Программе записок» Пушкина, его стихотворениях и прозе, на воспоминаниях современников, а также на объявлениях в «Московских ведомостях» и городской хронике этого периода.

### РОССИЯ — ЛЮБОВЬ МОЯ!

#### Выставочный комплекс Исторического музея

#### Площадь Революции

#### Пл. Революции, 2/3

Выставка открыта до 24 марта 2025 года  
Выставка «Россия — любовь моя! Искусство ювелиров России XIX–XXI веков» представляет работы победителей конкурса ювелирного искусства «Россия. XXI век». Гости музея увидят многообразие техник и технологий, воплощенные оригинальные творческие идеи, демонстрирующие многовековые ювелирные

традиции. Экспозицию можно посетить с экскурсией, на которой покажут неповторимую красоту самородков и именных алмазов из Алмазного фонда.

### ПЕРЕДВИЖНИКИ

#### Государственная Третьяковская галерея

#### Новокузнецкая

#### Кадашевская наб., 12

Выставка открыта до 6 апреля 2025 года  
«Передвижники» — Центральный выставочный проект галереи в текущем году. Он посвящен творческой деятельности художников — членов и экспонентов Товарищества передвижных художественных выставок, которых мы сегодня называем передвижниками. Ведущие мастера второй половины XIX века — Перов, Крамской, Репин, Суриков, Куинджи, Саврасов, Шишкин, Поленов, Левитан, Васнецов, Прянишников, Ярошенко и другие — составили ядро Товарищества и вошли в историю русского искусства.

## Стоматология «ЭТА-СТОМ»

Олимпийский проспект, д. 22

495 181 01 01

в шаговой доступности от м. «Проспект Мира» 15 мин.,  
от м. «Марьяна Роща» 10 мин., от м. «Достоевская» 10 мин.

www.eta-stom.ru

Работаем без выходных

## ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

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



**АКЦИЯ**

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

Панорамный рентген — **470 р.**

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

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

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

Отечественный протез «под ключ» — **19 600 12 900 р.**

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

**Установка имплантата «под ключ» — 36 000 р.**

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

**СУПЕРАКЦИЯ! Установка имплантата Lenmiriot — 22 000 р.**

(в стоимость входят: имплант, анестезия, КТ после, швы)\*

\* данная акция не суммируется с другими скидками

### Предъявителю рекламы скидки

**20%** на лечение зубов

**10%** на протезирование, хирургию и имплантацию

**5%** на ортодонтию и детскую стоматологию

Скидки действуют при оплате наличными

**Акция только до 15.12.2024 г.**

© ООО «ЭТА». Лицензия ЛО41-01137-77/00362997 от 15.12.2020 выдана Деп. здравоохранения г. Москвы. РЕКЛАМА

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ!

### Приглашаем ДЕТЕЙ на лечение,

прием ведет детский врач высшей категории.

Детей ждут деликатный подход, игровая комната, любимые мультфильмы, подарки и сюрпризы!

**12 ноября исполнилось 70 лет писателю Юрию Полякову. Даже не верится: совсем недавно все обсуждали первые «литературные хиты» молодого прозаика, и вдруг такой юбилей!**

«ЧП районного масштаба» и «Сто дней до приказа» стали в свое время «бомбой». Позже все обсуждали его «Козленка в молоке», «Замыслила побег...», совсем недавно открыли для себя «Совдетство». О писательстве как о жизненном пути, призвании и образе жизни мы побеседовали с Юрием Михайловичем накануне его торжества. **Каков распорядок дня у писателя Полякова? Как ведет себя ваша муза — приходит, когда хочет, или вы ее отдрессировали и она ждет вас у письменного стола, скажем, в девять утра?**

Да, я работаю с утра, а ночью сплю в отличие от многих классиков. В Переделкине пишется хорошо, если не считать обычных творческих кризисов. Возможно, тени великих предшественников помогают, зайдет в кабинет неслышно эманация, например, Бориса Пильняка и шепнет: «Не лодырничай, жизнь непредсказуема!» А муза — дама ненадежная, любит поманив замыслом, увильнуть от исполнения обязанностей. Приходится держать на коротком поводке. Но давно замечено: муза чаще посещает усидчивых писателей, соблюдающих творческий график.

**Все ваши произведения вызвали бурную реакцию. А за какое-нибудь произведение вас «утюжили»?**

Утюжили. Еще как! За «Апофегей». За «Демгородок». За «Козленка в молоке». Но хуже, когда целенаправленно замалчивают, сейчас именно так борются с авторами, чья позиция не нравится. Пример? Пожалуйста. Иду недавно по старому Арбату и вижу длинный стенд, посвященный 90-летию Переделкина. Про каких только насельников нашего городка писателей там не написано. Про меня — ни слова, я там будто бы и не живу, хотя? если вы зайдете в книжный магазин и спросите сочинения этих



ЮРИЙ ПОЛЯКОВ: АННА ДЕМЕНТЬЕВА

## Папа Карло не поможет

**Писатель, поэт, драматург и киносценарист Юрий Поляков**

умеется, без ссылок. Замечательное издательство «Русский мир» выпустило к юбилею двухтомник, где собрана моя публицистика почти за полвека. Интересующиеся получают возможность, глядя на даты под моими давними статьями, определить, кто первичен, кто вторичен, а кто просто повторюшка, как мы дразнились в детстве. **Какое произведение принесло вам больше всего терзаний? Что писалось трудно, что — легко? В чем самая большая ваша удача и неудача?** Есть такая расхожая оценка литературного текста — «легко написано». Она по сути своей неверна. Правильнее говорить: «Легко читается». И это, в самом деле, достоинство, терпеть не могу сочинения, сквозь которые продираешься, как сквозь бурелом, перевитый для надежности колючей проволокой. А вот как эта

«переделкинских светил», продавцы лишь пожмут плечами. Странно, не правда ли? Кстати, настоящий писатель всегда работает на опережение, чувствуя социально-нравственные проблемы на стадии их зарождения. Так, в романе-эпиграмме «Козленок в молоке» я одним из первых заговорил о том, как с помощью манипуляций превращают литературное ничтожество в знаменитость.

**Что происходит с нашими духовными ценностями. Почему их так легко оказалось замечать и подменять.**

С духовными ценностями происходит именно то, что и должно случиться, когда о них перестают заботиться — государство, СМИ, творческая интеллигенция. Теперь спохватились. Но духовные ценности — это не «дронь», тут авралами делу не поможешь. Необходимо системное упорство и понимание цели. Если Россия — оплот базовых ценностей, то почему у нас такое телевидение? **Вы написали трогательную, местами смешную книгу «Совдетство». Вообще почти все ваши романы последних лет**

**обращены к Стране Советов. Вы никогда не идеализировали СССР, но тоскуете по нему?**

Да, вышли три книги «Совдетства», которому я дал подзаголовок «Книга о светлом прошлом». Успех у читателей феноменальный. К юбилею мое главное издательство АСТ выпустило большой иллюстрированный том, куда вошли все три части. Сейчас заканчиваю четвертую, заключительную часть. Надеюсь, она выйдет в начале будущего года. Да, в своих сочинениях я постоянно обращаюсь к «советской Атлантиде». Одной из своих вещей я даже дал

сского, Катаева. Но к теме СССР я обращаюсь еще и потому, что эта эпоха непросто обогнана и окарикатурена, возник новый жанр, который долгое время поощряла премиями и финансировала наша власть, я бы назвал его «злое антисоветское фэнтези». Считаю своим писательским и гражданским долгом противостоять этой коммерческой лжи. Время было сложное, противоречивое, но отнюдь не такое гнусное, каким его пытаются изобразить некоторые мои коллеги.

**О многих проблемах вы начали говорить раньше всех. Почему**

**ТАЛАНТ — ЭТО ЛИШЬ ГОВОРЯЩЕЕ ПОЛЕНО, А ВЫРЕЗАТЬ ИЗ НЕГО ЧЕЛОВЕКА МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ САМ**

**вас не слышали? Потому что... патриот?**

И поэтому тоже. Ситуативные и коммерческие патриоты не любят тех, для кого любовь к Отечеству — состояние имманентное, вне конъюнктуры. А почему не слышали? Слышали и мотали на ус, а теперь повторяют в своих заметках и блогах, иногда слово в слово, но, раз-

легкость достигается, каким тяжелым трудом, вопрос другой. Я пишу непросто, вновь и вновь возвращаюсь к написанному, отделяю. Это, если огрублять, похоже на то, как при полировке переходят от крупнозернистойждачной бумаги к нулевой шкурке. Труднее всего, наверное, шел «Гипсовый трубочек». Во-первых, новый для

меня жанр — свободный роман с большим количеством вставных новелл, во-вторых, объем — более 50 авторских листов.

Самая большая моя удача в том, что я стал овладевать профессией в великую эпоху, когда писать плохо было неприлично. Самая большая неудача в том, что я завершаю свой литературный путь во времена, когда мастерство просто не способно оценить, как красивое пение в стране глухих.

**Что вы испытываете, когда сталкиваетесь с талантливой прозой и поэзией молодых авторов?**

Восторг испытываю! Слово в мусорном лесу нахожу чистый крепкий боровик. Грибники меня поймут. Как сказал Борис Пастернак, «талант — единственная новость», к тому же прорастает он так редко, что от встречи к встрече успеваешь соскучиться. Когда я редактировал «Литературную газету», то старался как можно скорее опубликовать открытого даровитого автора. Уже много лет я возглавляю жюри Конкурса имени Андрея Дементьева, он проводится на базе Дома поэзии в Твери. Им руководит Анна Дементьева-Пугач, вдова поэта и моя давняя соратница. Даже сердце замирает, когда начинаешь читать подборки соискателей нового сезона. А вдруг — новый Тютчев, Блок, Заболоцкий, Соколов, Юрий Кузнецов? В этом году премию получил талантливый поэт-фронтовик Сергей Лобанов, напоминающий мне по энергетике Семена Гудзенко.

**А конкуренция вас не смущает? Кстати, а вы к себе критичны?**

Конкуренция — на книжном рынке, в премиальных кулуарах мутной «Ясной Поляны», а в литературе — творческое состязание. Но тут важно понять свою весовую категорию. Состязаться с Достоевским или Блоком бессмысленно. Я смолodu отнoшуcь к себе сверхкритично, всегда сомневаюсь в замысле, в готовом тексте... Талант — это говорящее полено, а вырезать из него человека можешь только ты сам. Папа Карло не поможет.

**А есть у вас какая-то книга, которая по каким-то причинам дорога вам больше других? И что вы читаете сами?**

Дороже всего та книга, которую сейчас пишешь, хотя потом можешь в ней и разочароваться. Я всегда много читал. На моей прикроватной тумбочке, как обычно, несколько книг. Лесков, Блок, Юрий Казаков, Юрий Кузнецов, современный писатель-фронтовик Алексей Шорухов, Бодлер... Достаточно?

# Семь вопросов вдогонку

**Есть ли у вас некий внутренний кодекс, нарушать положения которого неприемлемо?**

Конечно. Прежде всего: интересы моего Отечества и моего народа превыше моих литературных амбиций. Дружба, соработничество превыше материальных интересов. Когда у Татьяны Дорониной отбирали МХАТ имени Горького, которым она руководила 30 лет, большие начальники меня предупредили: хочешь, чтобы твои пьесы остались там в репертуаре, — не лезь! Разумеется, я вступился за Татьяну Васильевну. В результате три мои пьесы, любимые зрителями, там больше не идут, даже декорации сожгли, чтобы нельзя было восстановить. Но могла ли поступить иначе? Нет, конечно.

**Вы часто разочаровывались в людях, идеях?**

В людях — частенько. У многих, с кем приходилось об-

щаться, атрофировано чувство благодарности. Таких людей я сторонюсь. Искренние друзья, которым от тебя, кроме роскоши общения, ничего не надо, встречаются в жизни редко, их надо ценить. С возрастом я стал спокойнее относиться к тому, что называется «свободой». По сути, свобода — это всего лишь приемлемая степень принуждения.

**Вы оптимист, или пессимист, или, как в анекдоте, «хорошо информированный оптимист»?**

По природе я оптимист. Помните сказку про лягушку, которая угодила в кринку с молоком и, борясь за жизнь, взбила лапками масло. Это я. С похмелья бываю отчаянным пессимистом...

**Вы всегда придерживались государственно-патриотической позиции, даже когда это было немодно. Вас сильно кусали либералы?**

А это было немодно уже при развитом социализме. Главный редактор «Юности» Андрей Дементьев, «с колес», как тогда выражались, напечатав мои стихи об армии и вручив мне за них премию «Зеленый листок», по-дружески пожаловался: «Юра, ты не представляешь, как трудно теперь найти для журнала искренние стихи о Родине!» Особенно ему понравились мои строчки о том, как я именно в армии понял, «что пишут слово «Родина» с большой не по орфографическим капризам». Вообще-то, либералы не кусаются, а грызут. Но меня после «Апофегея», где я сатирически изобразил Ельцина, и особенно после «Демгородка», вышедшего в 1993-м, просто внесли в список «фигур умолчания», где я пребываю и поныне. Слава богу, моим читателям на это наплевать.

**Что вас раздражает в «текущем моменте»? И наоборот — от чего получаете удовольствие?**



Когда я был начинающим автором, между враждующими литературными станами существовал своего рода пакт о недопустимости махинаций с литературными весами и гирями. Ты можешь своего фаворита упаковывать в красивые бумажки рецензий, перевязывать затыливыми ленточками премий, но в конечном итоге все знали, что есть «гамбургский счет» и каждый писатель весит столько, сколько он весит на самом деле. Недопустимо отрицать талант автора только потому,

что тебе не нравятся, скажем, его политические взгляды, ориентация или национальность. Что интересно, долгие годы этот пакт соблюдался. Теперь он нарушен всеми сторонами и полностью. В итоге бедные старшеклассники вынуждены читать в учебниках про новых классиков, которые по-русски пишут так, будто у них искусственный интеллект дебила. Радует, что издательские проекты не до конца вытеснили из словесности талант-

ливых писателей, хотя дело идет именно к этому.

**В каком времени вам было комфортнее?**

Для писателя важно не это. У поэта Николая Глазкова есть строки: «Чем эпоха интересней для историка, тем для современника печальней». Я родился в СССР, едва оправившемся от фашистского нашествия, я застал «оттепель», жил при развитии и кризисном социализме, стал свидетелем предательского разрушения великой страны, на моих глазах неистовствовала босховщина «лихих девяностых», я видел, как постепенно собирали и приводили в чувство то, что осталось от СССР. Для обывателя или патриота — это страшное испытание, многих сломавшее. Для писателя — колоссальный жизненный, вербальный, социальный, исторический опыт, из которого могут вырости сильные произведения. Как филолог, в молодости занимавшийся фронтовой поэзией, я думал, что опыт большой войны навсегда останется для меня чисто книжным. Но вышло так, что я дожил до «Четвертой Отечественной войны». Это строчка из моего стихотворения. И хотя по возрасту не подлежу призыву, духов-

но, творчески, нравственно я чувствую себя мобилизованным, так как быть всего лишь тихим наблюдателем «театра военных действий», живя в воюющей стране, — это наполовину предательство.

**Вы в молодости представляли себе этот юбилей? Задумывались, чего достигнете?**

Дурная мысль о том, что неплохо бы стать писателем, посетила мою голову довольно рано, чуть ли не в четвертом классе. И вот иду я как-то на занятия, а над дверями нашей типовой 348-й школы красуются четыре барельефа — Пушкин, Толстой, Некрасов, Горький. И я вдруг подумал: мой-то профиль, если я стану великим писателем, может там не поместиться? Как придется потеснить? Как покажется время, никого. Но у меня есть свой верный читатель. Есть надежные издатели — АСТ, «Вече», «Русский мир», «Книжный мир», «Молодая гвардия», «Прометей»... Есть популярные печатные органы, готовые меня публиковать, такие, как «Вечерка», с которой я начал сотрудничать в далекие 1970-е. А это, поверьте, очень немало!

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

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

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



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

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

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

**КАК СИБИРСКАЯ ЧЕРНИКА ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ?**

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

**КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧЕРНИКУ?**

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



**СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»**

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

Для этого сделайте 2 простых шага:

- 1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 7288**
- 2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* — «Лимозор»**

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

\* **АКЦИОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ДО 14 ЯНВАРЯ 2025 Г.**

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

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 14 января 2025 г. \* Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

# Девушка с мячом

**Согласитесь, не так уж много известно нам о женском футболе. Восполнить пробел в знаниях поможет четырехкратная чемпионка России, вратарь женского футбольного клуба ЦСКА Эльвира Тодуа**

**С** самого детства Эльвира болела за ЦСКА и мечтала о том, что когда-нибудь и ей выпадет честь защищать его флаг. Что ж, жизнь исполнила ее смелую мечту.

**Эльвира, а как получилось, что вы вообще стали играть в футбол? Все-таки нетривиальный вид спорта для девушки...**

Футбол интересовал меня с самого детства. Возле нашего дома парни постоянно в него играли, а меня, чтобы не путалась у них под ногами, они однажды поставили на ворота. Когда мне было семь лет, я пришла в детскую спортивную школу, где занимался брат. Оказалось, что не хватает двух игроков, чтобы сыграть матч. Ребята попросили тренера выпустить меня на поле, и я забила два гола. Потом тренер подошел ко мне и сказал, что если я хочу заниматься, то могу приходить и учиться играть вместе с ребятами. Конечно, я с радостью согласилась. С этого дня все и началось.

**А на ворота вас сразу поставили?**

Нет, меня долго не пускали играть в воротах. Мой первый тренер, Игорь Николаевич Азумец, сказал мне: «Пойми, в нападении ты еще как-то можешь играть, а если в воротах тебя пришибут, я себе этого никогда не прощу!» Он за меня, маленькую девочку, очень переживал. **Чем, на ваш взгляд, женский футбол отличается от мужского?**

Ничем. Мы играем по тем же правилам. Отличие заключается разве только в том, что у нас не такая высокая скорость на поле, как у футболистов-мужчин. Многие из тех, кто смотрел наши матчи, считают, что мы больше стараемся, у нас на поле всегда кипят страсти, пожар, одним словом, мы каждый раз бьемся по настоящему. Наверное, из-за каких-то особенностей женского характера. Часто нас сравнивают с мужским футболом 1990-х годов, когда скорости были не такими высокими и все играли в основном в комбинационный футбол.

**Предположу, что если играете вы эмоционально, то и победу празднуете с огоньком?**

Какого-то определенного ритуала у нас нет. Да и проявление эмоций довольно сдержанное. Ну, пару раз, после победы в тяжелых матчах попрыгали в раздевалке на столе. Вот, пожалуй, и все.

**А как воспринимаете поражения?**

Если честно, когда такое случается, мы не чувствуем опустошения или злости, не обвиняем друг друга в допущенных ошибках. К тому же наши тренеры объясняют нам, что футбол есть футбол, как и в любом виде спорта, в нем надо уметь проигрывать. Самое важное — уметь сделать выводы и не допустить тех же ошибок в следующем матче, исправить их.

**Какой матч из проведенных вами за свою спортивную карьеру вы могли бы назвать самым тяжелым?**

Наверное, матч против сборной Австрии (состоялся 21 октября 2013 года в Санкт-Петербурге, Австрия. — «ВМ»), в котором мы боролись за выход на чемпионат Европы. Почти весь матч мы вынуждены были обороняться. Но с помощью контратак нам удалось два раза забить, так мы и выиграли со счетом 2:0. У меня было столько работы, что трудно даже такое

## Досье

Эльвира Зурабовна Тодуа родилась 31 января 1986 года в Ткварчели, в семье абхаза и русской. Российская футболистка, вратарь женского клуба ЦСКА и сборной России. Мастер спорта международного класса. Выступала за команды «Дон-Текс», «Кубаночка», ЦСК ВВС, «Россиянка», «Рязань-ВДВ» и ростовский СКА. В женской сборной дебютировала в 2005 году, выиграв в том же году чемпионат Европы среди девушек не старше 19 лет. Четырехкратная чемпионка России. Получила прозвище «Акинфеев в юбке», которым очень гордится.



**ЧТО СКРЫВАТЬ, НАМ НЕ РАЗ ПРИХОДИЛОСЬ СЛЫШАТЬ: МОЛ, НЕЧЕГО БЫЛО НА ПОЛЕ ВЫХОДИТЬ, СИДЕЛИ БЫ НА КУХНЕ И БОРЩИ ВАРИЛИ**

**Вратарь женского футбольного клуба ЦСКА и национальной сборной России Эльвира Тодуа защищает ворота и честь родной страны**



представить, на четыре матча хватило бы как минимум. После игры я еле смогла к трибунам подойти. Все тогда очень сильно устали. Зато тренер команды соперника после матча подошел к нам и сказал: «Что такое с вашим вратарем? Ей невозможно забыть».

**Что бы вы назвали главным условием, необходимым для победы?**

Прежде всего нужно иметь огромное желание победить. Побеждает тот, кто хочет выиграть и готов сделать для этого все, что только возможно. Если ты думаешь, что где-то тебе просто повезет, победы не будет. Нужно думать только о том, что тебе предстоит терпеть и сражаться. По-другому никак. И еще. Все наши победы происходят потому, что мы вместе.

**Эльвира, признайтесь — девушке трудно быть футболисткой?**

Сейчас уже нет. Раньше ситуация была гораздо сложнее. Нас никто не хотел воспринимать всерьез. Приходилось сталкиваться и с оскорблениями, нам говорили, что футбол — это не женский вид спорта, нам всем нужно сидеть дома и борщи варить и так далее. Я все думала: почему так происходит? Волейбол и баскетбол, гандбол, водное поло — это женский вид спорта, а футбол — нет? У вас к нам ревность какая-то, да, вы боитесь, что мы станем играть лучше, чем мужчины, станем популярнее их? Не сможете это пережить? Играть лучше мужчин вряд ли возможно, конечно. И надо сказать большое спасибо Виталию Леонтьевичу Мутко (был министром спорта РФ с 21 мая 2012-го по 19 октября 2016-го. С апреля 2005 года в течение четырех с половиной лет руководил Российским футбольным союзом; 2 сентября 2015 года вновь был избран его президентом, а 19 декабря 2018 года покинул пост. — «ВМ»). Он был, пожалуй, первым человеком, который с уважением относился к нашему виду спорта, когда стал руководителем Российского футбольного союза. Именно благодаря Виталию Мутко ситуация в женском футболе

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Вера Олейкина**  
арбитр категории ФИФА

Девушек в футболе стало гораздо больше, многие родители перестали бояться отдавать своих девочек в этот вид спорта. Чему я безумно рада. Никогда не понимала тех, кто считал, что футбол — это мужской вид спорта. Тем более что сейчас в женском футболе есть на что посмотреть, девочки занимаются им с раннего возраста, становятся очень техническими, тактически обученными. Хорошо и то, что на наши матчи стали приходить семьи. Очень важно развивать женский футбол. Я считаю, что поддерживать этот вид спорта должно не только государство, но и бизнесмены, предприниматели, помогать финансированию спортивных школ во всех городах, чтобы их было как можно больше. Наверное, любой человек, который посмотрит хотя бы одну нашу игру, на некоторое время перестанет относиться к нам скептически. Увидит, как стараются девушки, как они выкладываются на поле, сколько труда и тренерской работы в них вложено.

ле стала меняться в лучшую сторону. Наш клуб был первым, у которого появился свой активный сектор поддержки болельщиков. Еще одно событие, которое помогло развеять ту неизвестность, которая царилла вокруг женского футбола. Никто ведь даже не представлял, что у нас могут быть преданные и активные фанаты, точно такие же, как у мужских клубов. И когда во время матча ты понимаешь, что на трибуне находится тысяча человек, которые пришли, чтобы искренне за тебя болеть, это, поверьте мне, просто невероятное ощущение. Так что мы потихоньку, но уверенно все время двигаемся вперед. Есть внимание к женскому футболу и понимание, что он имеет право на существование, и это самое главное.

**Беседовал Павел Костенко**  
nedelya@vm.ru



Эта история произошла год назад. В поезде я познакомился с удивительным человеком. Тогда я даже не представлял, КАК изменится моя жизнь.

Моим соседом по купе оказался молодой мужчина (хотя, оказывается, ему было уже за 60).

Меня уже давно мучали боли в суставах, да и других болячек хватало. Как выяснилось, у него когда-то были схожие проблемы. На этой почве и разговорились.

Николай, так звали моего нового знакомого, оказался настоящим профи, специалистом в области медицины высшей категории!

Он знал о болезнях буквально все! Мой попутчик грамотно объяснил мне наконец, что я делаю не так. И почему лечение, к которому мы привыкли, часто не помогает.

### Моя главная ошибка

Большинство людей совершает одни и те же ошибки, объяснял мне мой попутчик.

Тратя на лечение болезни годы!

За это время болезнь не только не проходит, наоборот, как сорняк, пускает корни в наш организм.

Мази, уколы, таблетки – все они часто только снимают симптомы.

Люди так убеждены в их необходимости, что добровольно отдают аптекам половину пенсии. Принимают бесконтрольно, а вот о последствиях совсем не думают.

Честно, я был в замешательстве. И ведь действительно, всегда так лечились. На какое-то время помогает.

«Вот именно, на какое-то время», – говорит мой сосед.

«А что же тогда поможет? Вам вот 60, а выглядите на 40. Да и энергии – как у молодого! Значит, есть какой-то секрет?», – не унимался я.

Николай улыбнулся. Есть, говорит. Вот – родственнику везу из Карелии. И достает коробку.

### Секрет здоровья из Карелии

На коробке было написано: «Тренажер Маркелова».

– Что это?

– Это настоящая гордость современной науки. Уникальный аппарат – гениальное изобретение инженеров из Карелии. Люди там знают толк в медицине.

# «СПЕЦИАЛИСТ ПО СНЯТИЮ БОЛИ»

## ВСТРЕЧА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИЛА МОЮ ЖИЗНЬ.



Мышцы расслабляются, освобождая зажатые сосуды. Кровь начинает лучше циркулировать.

Ты в прямом смысле физически чувствуешь, как кислород начинает поступать в головной мозг. Уходит головная

боль, бессонница, шум в ушах, пропадают «мушки» перед глазами.

А сердце?! Оно тоже получает питание. И вот давление уже в норме. От тахикардии не осталось и следа.

Посмотри на меня – я бодр и полон энергии. Но так было далеко не всегда. Не поверишь, до магазина не мог дойти – одышка. Если бы не «Тренажер Маркелова», до сих пор бы мучился.

Да и колени вылечил. Еще студентом за институт в футбол играл. И травмы, конечно, были. Боли такие – хоть на стенку лезь. А после «Тренажера Маркелова» все прошло. Он – настоящий специалист по снятию боли!

Остеохондроз, артрит, головные боли, тахикардия. После «Тренажера Маркелова» я вообще забыл, что это такое. Даже уровень сахара в норму пришел.

Ты не представляешь, какое я получил облегчение! Даже не ожидал, что эффект наступит настолько быстро!

### КАК «СНЯТЬ ПЕЛЕНУ С ГЛАЗ» И ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЗРЕНИЕ?

#### ПРОСТОЙ СПОСОБ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ



Благодаря аппарату РАДУГА ПРОЗРЕНИЯ люди, страдающие глаукомой, стабилизировали внутриглазное давление. А у людей, страдающих катарактой, пропал туман перед глазами и улучшилось зрение. Счастливые обладатели аппарата РАДУГА ПРОЗРЕНИЯ уже избавились от тяжести и сухости в глазах, которая наступала под вечер.

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! 8-800-777-83-19**

ЕСЛИ ПОЗВОНИТЕ СЕГОДНЯ, МОЖЕТЕ УСПЕТЬ ПРИОБРЕСТИ ПО СТАРОЙ ЦЕНЕ!\*

Качество жизни выходит на совершенно другой уровень! Кто сталкивался с этой проблемой, меня поймет. Причем результат виден практически сразу. После одной, двух процедур.

– Вот это да... Не знал, надо обязательно попробовать.

### Какой совет я бы дал самому себе год назад?

Сейчас 90% болезней, которыми я страдал, остались в прошлом. Какой совет я бы дал самому себе год назад? Не затягивать с лечением! Как можно раньше начать лечение на «Тренажере Маркелова».

Ведь это не просто аппарат, а целый физиотерапевтический комплекс! Благодаря разнообразию электродов (повторяющих анатомическую форму вашего тела) каждый, слышите, каждый сможет найти именно то, что нужно! Аппарат наконец-то сможет привести ваши мышцы в тонус (особенно у лежачих больных). Снять боль, спазмы. Жизнь заиграет новыми красками! И главное – делать ничего не надо – просто нажать кнопку. Вот увидите, пройдет всего немного времени, и вам станет значительно легче. А через год, возможно, от ваших болезней не останется и следа. И уже вы будете советовать «Тренажер Маркелова» друзьям и знакомым.

Хотите? Тогда не теряйте времени, звоните прямо сейчас. Пусть из вашей жизни тоже уйдут боль и страдания. Хватит терпеть, ведь можно жить совсем по-другому! Поверьте, в современном мире 60 и даже 80 лет – это еще совсем не старость. Покажите всем, на что вы способны! Продлите свою молодость!

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

**8 (800) 777-96-27**

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

**МОСКВА 20 НОЯБРЯ**

Аптека «Эвалар», м. «Смоленская», Троилинский пер., д. 5 9:00-11:00

Аптека «Эвалар», м. «Новослободская», ул. Новослободская, д. 12 12:00-14:00

Аптека «Эвалар», м. «Сокол», Ленинградский пр-т, д. 77/2, корп. 2, стр. 3 15:00-17:00

**МОСКВА 21 НОЯБРЯ**

Аптека «Эвалар», м. «Октябрьская», Калужская пл., д. 1, корп. 1 9:00-11:00

Аптека «Эвалар», м. «Стахановская», 2-й Грайворонский пр-т, д. 44, корп. 3 12:00-14:00

**МОСКВА 23 НОЯБРЯ**

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

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051.

Оплата при получении. \*Акция действует с 14.11.2024 г. до 14.12.2024 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.

www.prodex.ru. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# А голос все звучал

17 ноября исполняется 85 лет со дня рождения легендарного радиоведущего Виктора Татарского. Его передача «Встреча с песней» покорила миллионы

## ЗВЕЗДЫ НЕ ГАСНУТ

Ольга Кузьмина  
olga.kuzmina@vm.ru



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

...Обаятельность его улыбки радиослушатели, конечно, оценить не могли, но мгновенно попадали под магию его голоса. Он был несовременно

деликатен, сдержан и умел говорить с людьми как... хороший доктор. К нему так и обращались иногда слушатели: «Здравствуй, наш сердечный доктор!» В его голос были влюблены миллионы человек, и большинство из них при этом не представляли, как Татарский выглядит! И даже когда он рассказывал о художественных шедеврах музеев по телевидению, не все понимали, что это один и тот же человек.

Ушел Виктор Татарский вскоре после того, как легендарной передаче «Встреча с песней» «стукнуло» 55 лет. Такого не было ни в одной стране мира — чтобы радиопередача, да еще высочайшая по рейтингу, выходила в эфир с одним и тем же ведущим более полувека! Программу хотели внести в Книгу рекордов Гиннеса, но потом вдруг из нее убрали теле- и радиоминиацию. Татарский не расстроился, рассмеялся. Он был скромнейшим человеком, но, конечно, отлично знал, что стал родным для нескольких поколений радиослушателей.



17 апреля 2007 года. Виктор Татарский на пресс-конференции, посвященной итогам Национальной премии «Радиомания»

Виктор родился в Ленинграде в 1939 году. Родители занимались наукой: Виталий Борисович Татарский заведовал кафедрой кристал-

лографии в Ленинградском университете, мама, Нина Юрьевна (Икорникова), тоже была кристаллографом. По ее линии Виктор Витальевич был праправнуком Николая Чернышевского. После развода родителей Витю на время войны определили в детдом. Он пережил блокаду, не покидая города. Когда его просили что-нибудь вспомнить об этом, качал головой: «Мозг спал — сахара не было, плохо помню...» Уже после блокады его отыскал папа. Сначала поселил у знакомых, и Витька — скелетик с огромными вишневыми глазами — стал «сыном коммуналки». Но в 1946 году его отправили к маме, в Москву, где она жила с новым мужем. Именно он, театральный режиссер, соратник Мейерхольтда, Виктор Бебутов сыграл в жизни пасынка особую роль. Виктор Витальевич как-то сказал

### Справка

Виктор Татарский — советский и российский теле- и радиоведущий, член Союза журналистов России. Народный артист Российской Федерации, лауреат российской премии «Золотой микрофон» в номинация «Легенда».

в интервью — беззла, но спечально: «Я навсегда оставался для мамы нежеланным ребенком, сыном предателя». Но жаловаться на тяжелые переживания из поры своего детства он не любил. ...В Москве они жили неподалеку от Собачьей площади, по сути — на Арбате. Витя быстро попал в компанию арбатской шпаны. Ничего криминального они не совершали, но его явно клонило в сторону «шаткой дорожки», и тут-то за дело и взялся отчим. Под его влиянием Виктор налег на учебу, увлекся театром, еще в седь-

мом классе организовал театральный кружок имени Сергея Мартинсона, бегал на занятия в Дом пионеров на Воробьевых горах. А потом поступил в Щепкинское училище, где его преподавателями были Михаил Жаров и Игорь Ильинский. Еще студентом он начал работать на Всесоюзном радио, но после училища уехал в Астраханский драмтеатр. Через год он полностью разочаровался в театре. Сама судьба выводила его на какой-то особый путь... Он поработал в Мурманске на радио и вернулся в Москву.

## театральная афиша

Творческое объединение Владимира Вексельмана

**Дом-музей Марины Цветаевой. Концертный зал. Борисоглебский пер., 6, стр. 1.**  
© 8 (915) 168-07-14.

**17/XI в 16 ч.** Цикл «Русский романс». Концерт № 3 «Я помню чудное мгновенье». Романсы на музыку Глинки. В концерте примут участие артисты оперной труппы Творческого объединения Владимира Вексельмана.  
**Российский национальный музей музыки. Музей С. С. Прокофьева.**  
Ул. Б. Дмитровка, 5/6, стр. 3,  
© 8 (495) 605-65-15, 8 (915) 168-07-14.

**23/XI в 17 ч.** Концерты «В русском стиле». Цикл «Три юбилея». Владимир Скорморохов (фортепиано). В программе: Глинка.  
**Российский национальный музей музыки. Музей П. И. Чайковского в Москве.**  
Кудринская пл., 46/54, ст. м. «Баррикадная», «Краснопресненская». © 8 (495) 605-65-15,  
© 8 (915) 168-07-14.

**24/XI в 16 ч.** «Сцены из оперы П. И. Чайковского «Евгений Онегин» в рамках выставки «Онегин. Открытый финал». В концерте примут участие артисты оперной труппы Творческого объединения Владимира Вексельмана.

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Александр Игнатов**  
телережиссер  
новостных и тематических программ

Мы познакомились с Виктором Витальевичем много лет назад. Я, тогда студент ГИТИСа, слушал его как чтеца в концертном зале Библиотеки имени Ленина и зашел к нему за кулисы, чтобы высказать восхищение. Ну а пошел я на концерт еще и потому, что мне интересно было узнать, как выглядит человек, который делает радиопередачу, от которой невозможно оторваться. Он был очень приветлив. Со мной зашел и другой паренек, тоже студент, и кончилось тем, что Татарский сказал: «Ребята, ну что мы тут будем сидеть, я живу рядом, в коммуналке, у меня две соседки-бабульки, пока идем, они придумают, чем вас угостить. И мы пошли в Староваганьковский переулок. Так и началось общение. Работал он очень много. Как он как чтец мог держать в голове столько текста, не понимаю, хотя по образованию тоже артист... Он был человеком очень душевным. Был такой эпизод. После распределения я отправился в Волгоградский театр, но, едва приехал, получил телеграмму — умерла мама. Я вернулся домой, начал устраиваться на работу уже сам, но написал письмо во «Встречу с песней» и опустил его в почтовый ящик Татарскому, по тому адресу, где мы побывали. Он мне быстро перезвонил. Мама очень любила песню из фильма «Весна на Заречной улице», и он рассказал о ней в передаче, в память о моей маме. Я всегда помнил это. Близкими друзьями Виктора Татарского были артисты Сергей Никоненко и Геннадий Бортников. Не знаю, кто работал над памятником ему на Троекуровском кладбище, но был потрясен, когда его увидел: Виктор там точно такой, каким я его помню. И хорошо, что там есть изображение нот и магнитофона, ведь это символы его жизни. Жаль только, нет книги про него. Надеюсь, эта несправедливость будет исправлена.

## ИЗ ОТЗЫВОВ СЛУШАТЕЛЕЙ

**Петр:** «Встреча с песней» — это мои юность и взрослые годы. Старался слушать ее постоянно. Неповторимая, незабываемая передача. Как неповторим и никогда не забываем ее автор. Только светлые и очень теплые воспоминания о ней. Огромное спасибо, что есть еще такие уникальные душевные люди!

**Светлана:** Светлая память. Не знала, что его

больше нет. В восьмидесятые годы открыла для себя эту удивительную передачу, всегда ждала ее и голос ведущего запомнила навсегда...

**Иван Петров:** «Запишите на ваши магнитофоны» — это было окно в добротную зарубежную эстрадную музыку, воспитывало вкус и желание слушать только хорошее и очень хорошее.

31 января 1967 года в эфире прозвучала мелодия песни «Одинокая гармонь», и началась новая передача — «Встреча с песней». Первые ее выпуски, кстати, вел артист Геннадий Бортников, но потом он отдал бразды правления Татарскому. И в случае с Татарским произошло какое-то волшебство. Слыша его голос, люди просто замирали у радио, бросали все дела и — слушали... — Тогда, в 1967 году, было самое вегетарианское время брежневской эпохи, — вспоминал Татарский. — Уже

в августе 1968 года были довольно жестко закручены гайки. Но мы начали в период вольницы. Поначалу нам в основном писали фронтовики, мы вспоминали забытые, а то и запрещенные военные песни. Формат передачи не менялся от первого выпуска: люди присылали письма, в которых рассказывали свои личные истории, каким-то образом связанные с песнями, Татарский зачитывал их в эфире и таким образом «разговаривал» с их авторами. Это был некий новый «жанр» для передачи. Потом

песню, анонсированную в письме, слушали. Передача была такой искренней, человеческой и теплой, что поток писем начал нарастать, а затем просто захлестнул программу и ее автора. — Именно личные рассказы и отличали «Встречу с песней» от концертов «По заявкам радиослушателей», — вспоминал Виктор Витальевич. — Некоторые письма были такими тяжелыми, что я их с трудом читал про себя, а в эфире озвучить не мог, нельзя было погружать слушателей в такой мрак.

А еще Татарский подчеркивал: уникальность передачи в том, что ее по сути делали радиослушатели, а он — лишь слегка «рулил». Менялись названия государства, появлялись и умирали другие передачи, а «Встреча с песней» все жила и жила. В программе случались настоящие открытия. Например, оказалось, что в первоначальном варианте песни «Крутится, вертится шар голубой» на самом деле крутился шарф: — Девушка, стоявшая на балконе, бросала юноше свой шарф из легкой ткани, типа газовой. Он медленно падал, крутился, порхал к нему, — рассказывал Виктор Татарский, — так что в песне речь шла не о нашей планете, которая крутится-вертится... В передаче звучали редко исполняемые произведения, иногда находились песни, которые не звучали и по полвека. Слушали ее с равным интересом и старшее поколение, и младшее. И не только из-за песен.

— Однажды Виктор Витальевич зачитал в эфире письмо, автор которого хотел свести счеты с жизнью, — вспоминает в сети одна из поклонниц программы, Ольга Слободчикова. — И вдруг ведущий начал говорить как-то очень проникновенно, но и без лишней мягкости. Он обратился к этому человеку и, уверена, помог ему преодолеть этот страшный момент. Мы ему верили как близкому другу! Актерские навыки Виктор Татарский тоже не забывал. Он был блистательным чтецом, записал порядка двадцати сольных чтецких программ, первым прочел со сцены «Мастера и Маргариту» Михаила Булгакова, «Дом на набережной» Юрия Трифонова. И выступал он на знаковых площадках — в Центральном доме художника и Доме журналиста в столице, в концертных залах родного Ленинграда, гастролитировал по стране.

Его фантастический голос звучал и в фильмах: он озвучивал, например, «Восемь с половиной» и «Амаркорд» Ф. Феллини, «Кабаре» Боба Фосса...

— Передачу закрывали трижды, — вспоминал Татарский. — Однажды на общем партсобрании Всесоюзного радио Сергей Лапин размахивал американским журналом и гневался: «Дожили, капиталисты нас хвалят! Голос Татарского называют, понимаете ли, «лунным»! Где Татарский?!» Ему

**ЛЮДИ НЕ ВИДЕЛИ ЛИЦА ВЕДУЩЕГО, НО В ЕГО ГОЛОС ВЛЮБЛЯЛИСЬ СРАЗУ**

отвечают: а нет его. А я не был ни комсомольцем, ни партийным, на собрания не ходил. Мне потом коллеги сказали: когда Лапин услышал, что ты, Витя, беспартийный, так удивился, что кричать перестал. И вроде даже зауважал тебя. Если беспартийный — точно не карьерист!

Его голос называли и «лунным», и «серебряным». Предлагали фантастические деньги за участие в рекламе. Он вежливо отказывался.

... Радиослушатели иногда недоумевали: почему так долго доходят до эфира их письма. Их было много. Татарский уносил их мешками домой, читал все, подчеркивал главное красным карандашом. И, понимая, что прозойти может что угодно, записывал передачи впе-

ред, создавая «запас». Наткнулась в сети на такой комментарий: «Ничего не понимаю. Шла сейчас программа Татарского. Он говорил про столетие Анчарова, отмечаемое в эти дни. Но ведущий умер год назад!» Да. 26 февраля 2022 года он завершил 1431 по счету передачу. Сказал, обращаясь к слушателям: «Не грустите. Мир вашему дому...» А 27 февраля его не стало. А передачи продолжали выходить и выходить... Последний выпуск, 1467-й, вышел 10 июня 2023 года. Ставили и повторы самых удачных выпусков. Его голос продолжал творить чудеса...

... Передача-рекордсмен слегка затмила другие достижения Виктора Татарского. Он делал передачи «Музыкальный глобус» (1967–1997), «Запишите на ваши магнитофоны» (1970–1972) и «На всех широтах» (1973–1976). Да, это факт: в эфире у Татарского звучали и The Beatles, и Led Zeppelin! Когда звук был чистым, слушатели переписывали дорожки (100 рублей за диск) хиты на свои магнитофоны. А диски привозили ему из-за границы журналисты-международники, в том числе покойный Игорь Фесуненко. Он вспоминал, как, вылетая из загранкомандировки, уже в аэропорту хватал пару-тройку дисков и закидывал их в Москве Татарскому, который радовался таким дарам как ребенок.

В пандемию аппаратные стали недоступны, над «Встречей...» нависла угроза гибели. Спасти ее помог звукорежиссер Дмитрий Федоров: они начали записывать их дома у Виктора Витальевича.

## ЦЕНИТЕЛИ

Поклонниками и слушателями программы Виктора Татарского были Виктор Астафьев, Евгений Евтушенко, Михаил Исаковский, Леонид Утесов, Николай Рубцов, Виктор Астафьев, Василий Белов, Юрий Никулин, Лидия Либединская, Новелла Матвеева, Юрий Казаков, Александр Сокуров, Никита Михалков.

## ГДЕ СЛУШАТЬ

Послушать передачи «Встреча с песней» за несколько лет можно на сайте [smotrim.ru](http://smotrim.ru)



О личном Виктор Витальевич не распространялся. Говорили, что он был «скоротечно женат» по молодости, но затем ни один из его романов в семейные отношения не перерос. Шутили: он женат на своей передаче.



## ЦЕНТР ЕВРОПЕЙСКИХ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ

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

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

**ЗВОНИТЕ!**

**+7-495-147-07-89**

**+7-915-017-16-19**

[vremiasluha.ru](http://vremiasluha.ru)

**Наши адреса:**

г. Москва, ул. Проспект Вернадского, д. 24А (вход со двора).

Варшавское шоссе, д. 39, этаж 3, кабинет 302В.

ЛИЦЕНЗИЯ № 0401-01137-77/01334789 от 07.08.2024г. ООО «ВРЕМЯ СЛУХА». ОГРН 1245000014775, ИНН 5003161189. РЕКЛАМА

ВОЗМОЖНЫ ПОТИВОВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



Екатерина  
Рощина  
nedelya@vm.ru

# Конец фильма

**□** Аврора, московская современная молодая женщина, одна из тех, которые никогда не тушуются. Даже если ей в лицо кинуть обвинения в каких-то самых страшных преступлениях, в которых она замешана, — она лишь поднимет иронично одну бровь и скажет: «Да, а что такого?» Правда, преступления-то эти весьма условны. Ну, например, роман с женатым актером Костей. Жена Кости приходила в театр, сначала умоляла Костика оставить в покое, потом грозила вырвать Авроре волосы, потом плакала и показывала фото мальчишек-близнецов, Костиных сыновей. А Аврора стояла подбоченясь, маленькая, изящная, точно ящерка, и лишь улыбалась. Это — преступление или нет? Костя потом бросил Аврору сам. И опять никаких истерик ему любовница, уже бывшая, не закатывала. Снова — та же пренебрежительно вскинутая бровь и полуулыбка непонятная, и вот это ее фирменное: «Ну-ну». Ушла на высоких каблуках прочь, не оглядываясь. Хлопнула дверью. И никто не видел, как там, за закрытой дверью, без сил опустилась на пол и закрыла лицо руками. Плакала, конечно. Но за вполне искренними слезами пыталась вспомнить: где, кто уже нарисовал когда-то такую сцену: прекрасная женщина уходит на высоких каблуках от предавшего возлюбленного, и спина ее прямая, а голова гордо поднята. Не оглядывается. И только потом, оказавшись в одиночестве, сползает по стенке вниз и дает волю чувствам. Кажется, Ремарк? Дело в том, что Аврора была в их маленьком московском театре режиссером. Вернее, режиссеркой: именно так, на современный манер, заставляла всех называть ее профессию. Люди морщились, но называли так, как велела Аврора. С ней вообще старались не связываться и не спорить.

Эти высокие каблуки, которые уже возникли в начале рассказа, сыграют еще свою роль в судьбе Авроры. Она была маленького, совсем кукольного росточка, поэтому ее каблуки были невероятной высоты. Вышагивала Аврора на них, как птичка — есть такие маленькие птички, которые бе-

гают на тоненьких длинных ножках очень быстро и ловко. Название у них неопознательно: трясогузки. Птички эти только кажутся маленькими и хрупкими. На самом деле каждую весну они летят из южных стран на родину, в Россию, чтобы вывести здесь птенцов и потом снова улететь на зимовку. Летят над морями-океанами, преодолевают сотни километров. И почти не делают перерыва на отдых. Вот что такое маленькие эти птички. И Аврора тоже из них, верно, породы.

Ну так вот, каблук. Бежала как-то она на работу, опаздывала. Роман с Костиком уже был в прошлом. Правда, Аврора понимала, что, пока будут они торчать на одной сцене, задерживаться на репетициях и вообще — дышать одним воздухом, у жены Костика сохранится повод для ревности. Как режиссер — вернее, режиссерка, — Аврора знала, что точка не поставлена, она превратилась в запятую, а может, в многоточие.

Тут тонкий каблук Аврориной туфельки попал в щель ступеньки эскалатора. Обнаружила это Аврора только когда уже надо было почти сходиться на ровную твердь, — и заметалась она, забилаясь, потеряла уверенность. Вот сейчас, сейчас стальные зубчики, словно крокодилова пасть, укусят туфельку.

И тут чьи-то сильные руки подхватили ее, подняли и поставили на мраморный устойчивый пол. И не успела Аврора что-то сказать, как высокий полный мужчина — русский богатырь — схватил лапшей своей маленькую туфельку, попавшую в плен. Легко и непринужденно опустился на колени перед Авророй и сказал:

— Принцесса, ваш выход! Так Аврора познакомилась с Алешей, Лешей. И очень быстро переименовала его имя в «Леший». Он и вправду будто только появился из дремучего леса, незамысловатый, понятный, сильный, добрый и немножечко... тупой. Да, такой вот неприятный эпитет ловко подходил к Лешему. И вовсе не портил его. Если рассматривать отрыв от излишнего образования, витания в высших сферах как некоторую тупость, то, может, лучше быть туповатым, но искренним.

Леший влюбился в Аврору сразу и бесповоротно. Такой он был: простой и честный. Сразу честно сказал, что понимает, они не очень подходят друг другу. Но так, как он, никто не будет ее ло-



бить, вздорную, нежную, истеричную принцессу.

— Я знаю, что у тебя имя богини, а я просто богатырь Алеша Попович, — сказал Леший. — Но я увидел тебя тогда там, на эскалаторе, ты металась, как попавший в капкан зверек. И сразу понял, что моя судьба защищать тебя. Ты такая хрупкая, такая беззащитная.

Аврора удивилась. Пожалуй, этот забавный Шрек, этот нелепый парень с кривоватыми зубами и рыжей бородой, первым решил, что она, Аврора, хрупкая и беззащитная.

Аврора была честна с Лешим: сразу же рассказала ему, что у нее был несчастливый роман, что любит она другого, а с Лешим — это так, случайная встреча, и пусть не обольщается. Просто он сейчас для нее как аспирин от простуды. Авроре срочно надо принять аспирин, чтобы не болела так сильно душа. Понимаешь?

Леший понял и легко согласился стать Аврориным аспирином.

Насколько могут быть непохожими двое людей — настолько отличались Аврора и Леший. Она была словно вода: текучая, постоянно меняющаяся. То с рыжими кудряшками, то с дредами, то с коротким белоснежным ультраблондом. Заходила в квартиру словно подросток, в спортивных штанцах и куртке-худи. А выпаривала оттуда неожиданно в лакированных туфельках и в переливающимся стразами платье с глубоким декольте. Летела на выходные в Италию — «подышать Венецией», а потом куда-то под Суздаль «смотреть на природу». За ней было просто не угнаться... А Леший был сама стабильность и, если продолжать аналогии с природными явлениями, напоминал камень. Большой, недвижимый, надежный камень. Ездил отдыхать всегда в домик под Рязанью — там жила его мама. Был неприятен в еде, едва ли прочитал за всю жизнь десяток книг, любил смотреть футбол, громко и искренне смеялся, и все беспризорные собаки шли за ним как привязанные и очень рассчитывали, что он станет их хозяином.

Но Леший не мог стать ничьим хозяином, он ведь был сам рабом — верным слугой принцессы Авроры.

Встречал ее, если задерживалась в театре. Таскал рекевизит. Готовил ей завтрак: она вставала позже и, заметив, что Аврора начинает шевелиться в своей постельке, словно бабочка, выпуты-



вающаяся из кокона, тащил на серебряном подносе, прямо в спальню, кофе и омлет с помидорами. Когда Аврора болела — а у нее иногда бывали жестокие мигрени, Леший зашторивал плотно окна и ходил по квартире на цыпочках. Приносил ей таблетки, с жалостью смотрел, как дрожит тоненькое, словно птичье, горлышко — Аврора запивала таблетку и обессиленная откидывалась на подушки, закрывала глаза. Леший садился у ее постели, брал бледную холодную руку своими ручищами и дышал на нее, согревая. И не было в эти минуты человека счастливее, чем Леший: Аврора нуждалась в нем и принадлежала только ему.

Это счастье надо было длить бесконечно, считал Леший. И говорил Авроре:

— А роди мне ребеночка! Девочку, похожую на тебя. Я буду заботиться о вас обоих.

— А вдруг родится девочка, похожая на тебя? — грубо отвечала Аврора. — Это куда ж потом такую сбыть.

Леший обиженно замолчал, но долго сердиться он не мог. Тем более на такую капризную дурочку, на Аврору. — Все равно никто никогда не будет тебя любить так, как я. Никто не будет заботиться о тебе так, как я, — говорил ей Леший.

— Что ты знаешь обо мне, — отвечала Аврора. — Ты даже Достоевского не читал! Ты оперу «Тоска» назвал «Тоской».

— Но никто никогда не будет тебя так любить... — упрямо повторял Леший. — Хорошо, не хочешь ребенка, давай заведем собаку. Золотистого ретривера. Будем вместе гулять по вечерам в парке. Будешь у меня дышать кислородом.

— У меня по вечерам спектакли! — сердилась Аврора. — И от собаки будет повсюду шерсть. Да ты сам как собака: только и заглядываешь мне в глаза. Преданный мой пес.

И уже смеялась, и трепала Лешего за уши, а он подхватывал ее на руки, легкую как

пушинка, и кружил по комнате в курточке и какой-то детской шапке. Пройти мимо Леший не мог, вмешался. Подростки оставили в покое жертву, начали канючить что-то вроде: «Дяденька, ты чего...» Леший, громадный, сильный, не чувствовал никакой угрозы. Он не заметил, как один из пацанов подкрался сзади и ударил Лешего арматурой по голове. Леший упал, потерял сознание. Дальше стая шакалов напала уже безбоязненно, и пинали Лешего с такой ненавистью и яростью, как, может, только в кино про зомби показывают. Они бросили Лешего прямо в скверике, лишь оттащили с дорожки куда-то под огромный печальный каштан. Поздняя

осень, и ночи уже совсем холодные. Авроре сказали: умер от переохлаждения, а не от ран.

Как человек, привыкший все кадрировать и разбивать на сцены, Аврора моментально увидела, как это выглядело бы в кадре: большой каштан, и под ним, на золотых листьях, лежит поверженный благородный великан. И только луна смотрит на него, такого сейчас одинокого и беззащитного. Луна роняет слезы, ей так жаль этого великана, слезинки падают вниз и становятся первыми снежинками. Так начинается зима.

Как-то было особенно грустно и беспросветно. Аврора заказала машину и поехала в маленький домик под Рязанью, туда, где жила мама Лешего. Оказалось — у него есть младший брат, подросток, Вовка. Вовке пятнадцать, он такой же большой, застенчивый и голубоглазый, как Леший. Странно, что Леший ничего не рассказывал о своей семье, — а может, Аврора просто не хотела слушать?

И снова будто зритель в зале видела она мизансцену: печальные поля и облетевшие березы, петляющая вдоль берегов речушка, маленькая грустная женщина с короткой стрижкой смотрит в темную воду. Еще недавно была она девушкой, принцессой, легкой на подъем. А сейчас вдруг преврати-

лась в старушку, сухонькую, нелепую какую-то. Высокая сценарная нота требовала сделать шаг вперед — туда, в холодную воду.

— Эй, вы куда пропали, мамка волнуется, — услышала она за спиной мальчишеский голос.

Резко обернулась. Да, конечно, он, Вовка.

— Ты как маленький великан, — сказала ему, и Вовка засмеялся, ну разве так бывает — великан, а маленький?

— Я так любила твоего брата, — произнесла неожиданно для себя Аврора. — Больше всех на свете его любила. Никого и никогда... Ладно. Мы, знаешь, собаку с ним хотели завести. Не успели.

Мальчишка засопел, вытер рукавом глаза.

— У соседей щенки, может, вам понравится какой-нибудь? — спросил Вовка. — Они умные, хорошие охранники будут. У них, это, овчарки в роду.

Потом, в маленьком уютном домике в печурке горел огонь, было тепло и славно. Пили чай с пирогами, смотрели альбом с семейными фотографиями, плакали. Какая хорошая, душевная мама оказалась у Лешего! И брат. Вовка водил Аврору к соседям, выбирали щенка. Выбрали одного, мальчика, черного, с белой манишкой. Аврора сказала, что заберет его через пару недель, ведь надо все купить для собачонки, и миски, и лежанку, и поводок.

На утро уезжала в Москву. Туман и маленький дождик — а ведь уже, казалось, и снег ложился. Но вот весь куда-то исчез. Утром все казалось другим. Вовка был плохо одет и некрасиво шмыгал носом, мама Лешего выглядела куда старше своих лет, полная, болезненная и навязчивая с этими вот пирожочками, с неуместным обращением «Дочка», от нее пахло кислым молоком и луком.

Подошла машина, и Аврора с облегчением села в теплый салон. Молодой водитель обернулся к ней, сверкнул ослепительной улыбкой.

— К родным ездили или так? — Или так, — резко оборвала попытку разговора Аврора.

И мелькали за окном голые березы и среди них, будто нарядные царевны, зеленые елки. Аврора знала, что никогда больше сюда не вернется. На запотевшем стекле в салоне она написала пальчиком: «THE END». Так всегда пишут в конце фильма.

## ПОТОМ ОНА ПОНЯЛА, ЧТО ЭТО И БЫЛО САМОЕ ЧТО НИ НА ЕСТЬ СЧАСТЬЕ

пушинка, и кружил по комнате.

Это было мило, и завтраки в постель сегодня уже мало кто получает. Но глобально — Аврора мечтала о другом будущем. Может, об актере Костике. Или о директоре театра Михал Семенчике. Или вообще — о Квентине Тарантино. Мужчина ее жизни должен был быть интересным, необычным, богатым! А Леший хороший, милый, надежный как скала, но, как говорится, не орел! В глубине души Аврора гордилась собой: она, как всегда, была честна с хорошим парнем Лешим и рубила ему правду-матку с плеча. Потом, конечно, Аврора поняла, что это было самое что



11 ноября в мире отметили День суши, а я вспоминал роллы, с которых когда-то началось мое знакомство с японской кухней. Сегодня попробуем сделать роллы у себя дома

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Андрей Обьедков  
a.obiedkov@vm.ru



Отслуживший в милиции четверть века, член сразу трех творческих союзов: журналистского, писательского и театрального, обладатель многочисленных талантов любит закатать рукава и приготовить что-нибудь эдакое...

Помните, как в нулевые годы стали набирать популярность рестораны, в меню которых появились японские суши и роллы. Все, несмотря на то что для большинства это было новинку, старались есть их палочками. Я сам стал свидетелем случая, как один мужчина после 20 минут безуспешных попыток зацепить ролл вымолвил: «Я не наелся, я устал...» Я же укрощал их традиционным для себя способом — и руками, и вилкой. Они мне нравились, но потом, как и все, я к ним как-то охладел — мы не японцы какие. Но освежила мою память дочка. Она отучилась семестр в Токийском университете, а когда вернулась в Москву, прожужжала нам уши: дескать, мы не представляем, «какие вкусные в Японии роллы!»

— Не сравнить с теми, что ты покупал, папа, — заявила дочь. — Веду вас с мамой в японский ресторан! Увидев ценник заведения, я сначала ошалел. Но отсту-

# Шеф, это провал!



Утагава Куниеси. «Женщина в клетчатом кимоно Бэнкэй». XIX век

## САМЫЙ ДЕШЕВЫЙ\*

### Ролл с огурцом

- **Начинка:** свежий огурец
- **Стоимость:** от 150 рублей за сет из 6 штук



пать было некуда, и кто знает, сколько должно стоить невиданное блюдо? Ведь роллы — блюдо, состоящее из риса особого сорта, рисового уксуса, овощей, рыбы или морепродуктов, завернутых в нори, то есть высушенные листья водорослей. Каждый продукт стоит денег. И я задумался: какова же себестоимость ролла?

### Изучая меню

Порция, или сет, состоит из шести или восьми роллов. Цена и вес зависят от начинки. В том же японском ресторане я заметил, насколько зависят. Итак. Шесть роллов «Калифорния» с камчатским крабом, приготовленные из японского риса, нори, мяса первой фаланги краба, кусочков авокадо и майонеза, стоили 1190 рублей.

Восемь роллов «Филадельфия» из риса, нори, огурца, слабосоленого филе лосося и сливочно-творожного сыра «креметте» продавали за 1090 рублей.

За такую цену отдавали восемь роллов с масляной рыбой, трюфельной пастой, соусом айоли, снежным крабом, свежим огурцом, икрой тобики, соусом унаги и икрой палтуса. Мне одной такой порцией не наешься. Нужно хотя бы три или четыре, чтобы почувствовать сытость, а это около четырех тысяч рублей...

### Немного истории

Я думал, что роллы — это американская версия суши. Названия «Калифорния» и «Филадельфия» говорили сами за себя.

— Пап, история роллов начинается в Японии в III веке, когда там начали выращивать рис, — непоколебимым тоном пояснила дочь.

Она где-то вычитала, что одно из первых блюд, которое появилось в Японии, называлось «наредзуси». Это был рис и рыба, ее клали сверху. В XVIII веке придумали «норимаки» — завернутый в нори рис с начинкой из рыбы и морепродуктов. В XIX веке в Японии уже было много иностранцев, они привезли не только новые продукты, но и новые способы приготовления пищи. К началу XX века роллы снова стали популярным блюдом в Японии, их начали готовить повсюду. Тогда и появились эти «разновидности». Тот самый «калифорнийский» ролл придумал в Америке японский шеф-повар.

...А мне не давало покоя: почему так дорого?

## Ресторан попроще

Подумал, что в Москве достаточно сетовых ресторанов, где роллы дешевле. И не ошибся. В одном из них увидел следующие цены. Шесть роллов «Хотто» весом 185 граммов со сливочным сыром, салатом айсберг, куриной грудкой с паприкой, луком фри, сыром пармезан, соусом «Цезарь» стоили 289 рублей.

В состав запеченных роллов «Калифорния» весом 182 грамма входят огурцы, краб, икра масаго и соус хот. Цена — 409 рублей.

«Темпура Чиз ролл» весом 205 граммов со сливочным сыром в панировочных сухарях предлагают за 309 рублей.

Порция «Калифорния Лайт» за 339 рублей весит 168 граммов. В составе — снежный краб, свежий огурец, икра масаго.

## ГОТОВИТЬ РОЛЛЫ ИНТЕРЕСНО, ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

«Бостон ролл» весом 195 граммов со сливочным сыром, свежими огурцами, куриной грудкой с паприкой, беконом, соусом унаги и кунжутотом отдают за 279 рублей. За «Калифорнию темпура ролл» весом 230 граммов, который включает икру масаго, снежного краба, огурец, авокадо и панировочные сухари, придется заплатить 399 рублей.

## САМЫЙ ДОРОГОЙ\*

### Ролл с золотом

- **Начинка:** 24-каратное золото, черная икра, икра алмас (иранская белая), лосось
- **Стоимость:** 1 миллион рублей за сет из 8 штук



## Сделай сам

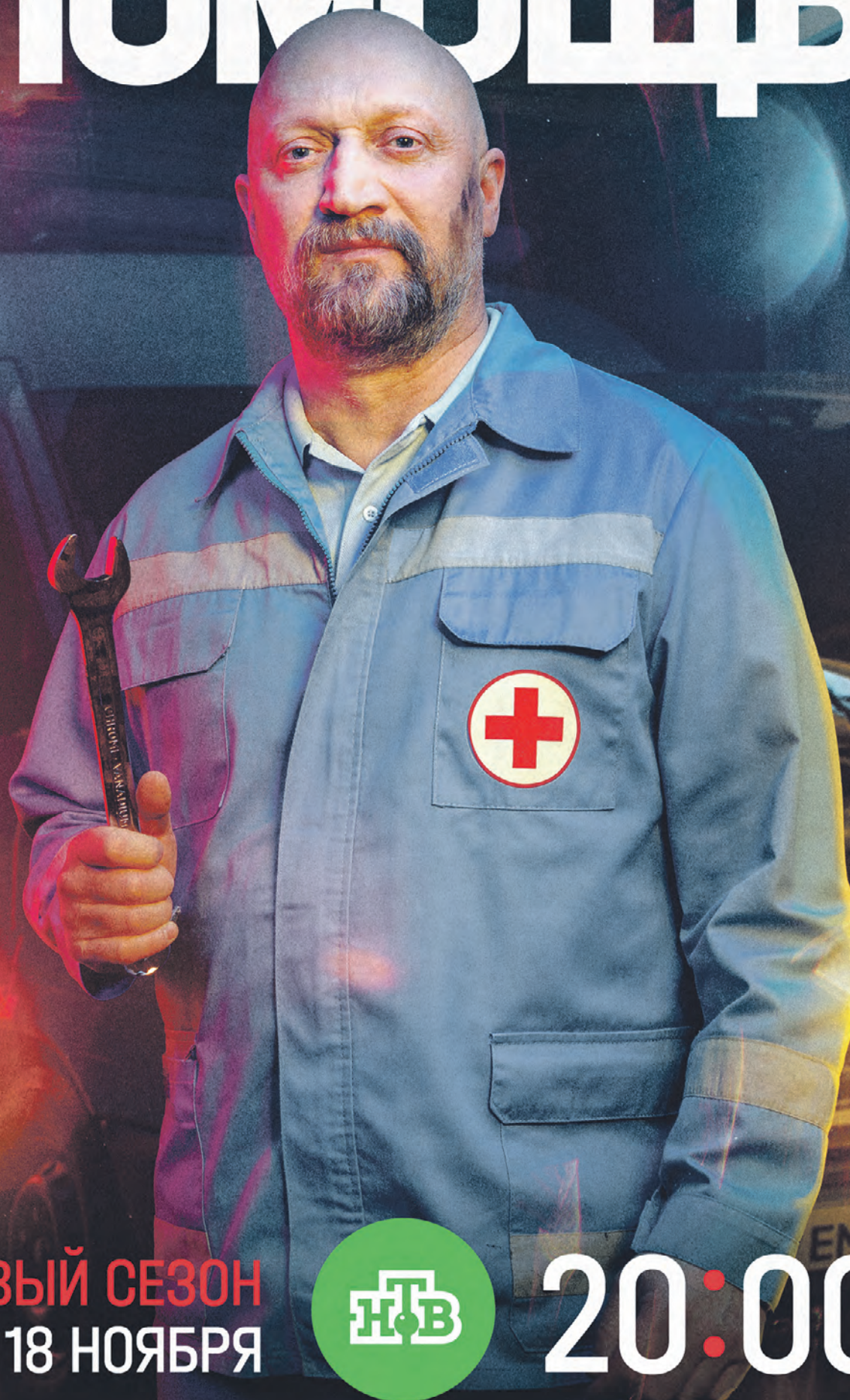
Вот это уже было приемлемо, и я решил попробовать сам. Пошел по магазинам и понял: чтобы «накрутить» порцию роллов, потребуется по весу не так уж много ингредиентов. А покупать придется килограммами! Например, для ролла «Калифорния» нам потребуется килограмм риса (можно найти по 100 рублей и выше), огурцы (нашел только за 250 рублей), упаковка «снежного краба» (имитация краба из сурими, рыбного фарша — около 189 рублей). Полкило икры масаго (это всего лишь подкрашенная икра мойвы) стоит от 459 рублей, а соус хот — 590, набор листов нори — 172, творожный сыр — 229 рублей. Итого: 1989 рублей.

В итоге себестоимость ролла составила 160 рублей. Вывод: домашние роллы получаются дешевле, но затраты на продукты будут непомерно высокими — и от выгоды не остается и следа. Так что задание, данное самому себе, я в некотором смысле провалил.

И, кстати, никто не гарантирует, что ваших кулинарных способностей окажется достаточно, чтобы все получилось вкусно. Поэтому здесь каждый выбирает для себя сам. Если вы действительно любитель такой кухни и хотите изучить мастерство японских шефов, то со временем вам будет не только выгодно, но и интереснее готовить роллы самому.

\* Представленные цены взяты из предложений сетевых заведений

# СКОРАЯ ПОМОЩЬ



РЕКЛАМА 16+

НОВЫЙ СЕЗОН  
18 НОЯБРЯ



20:00