

**Внимание!**

## ПАНДЕМИЯ БЕРЕГИ СЕБЯ

Сделай прививку



ТАКАЯ РАБОТА

## ВАСИЛИЙ УТКИН КОММЕНТАТОРУ ВАЖЕН КУРАЖ

с.30

НЕДЕЛЯ МЭРА

## СЕРГЕЙ СОБЯНИН ПОДДЕРЖИВАЕМ ОБЩЕПИТ

с.4

# ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

24.06–01.07

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

VM.RU № 24 (28860)  
Рекомендованная  
цена 10 рублей



# ТВ

# ВСЮ ЖИЗНЬ ИГРАЛ В КУКЛЫ

с. 34

Исполнилось 120 лет со дня рождения Сергея Образцова, создателя одного из самых известных в мире кукольных театров. Ему великий кукольник служил верой и правдой 70 лет



Народный артист СССР  
Сергей Образцов  
с куклой Тяпой. 1985 год

СЕРГЕЙ БОЛДЫРЕВ



**СПЕЦРЕП**

## ПЛАСТМАССОВЫЙ БОЙ

ПОЧЕМУ МИРНЫХ ОБЫВАТЕЛЕЙ ТАК ТЯНЕТ  
К ОРУЖИЮ, ПУСТЬ И НЕНАСТОЯЩЕМУ

с. 26

Корреспондент «Вечерки» отправилась на полигон, чтобы принять участие в самом масштабном сражении по страйкболу этого лета и узнать, что заставляет взрослых вроде бы людей переодеваться в камуфляж и проводить целые войсковые операции



АЛЕКСАНДР НЕВЕРНИН / РИА НОВОСТИ

30 июня 1936 года, 85 лет назад, вышел роман «Унесенные ветром», в момент сделавший знаменитой ее автора Маргарет Митчелл. К слову, события в романе развивались в 1860–1861 годах, выходит, у книги есть и своего рода второй юбилей... С момента выхода романа и до конца дней Митчелл не ведала покоя: написанное ею вызвало как восторги, так и критику, профессиональные литераторы отнеслись к роману с пренебрежением, за которым, думается, сквозила ревность к успеху — «Унесенные ветром» стал в США вторым по популярности после Библии. В нашей стране эта книга, став доступной лишь в 1982 году, тоже обрела немалое количество поклонников. И над разгадкой магической притягательности романа бьются и по сей день, да все без толку. Но мне кажется, разгадка есть и она не так сложна. Непрофессиональный литератор Митчелл писала, как чувствовала, в ее романе почти нет положительных героев (ну разве что Мелани, Мамушка да отец Скарлетт). Но главным волшебством романа была и остается, конечно, игра на парадоксах, из которых мы и состоим и которые не позволяют нам «совпадать».

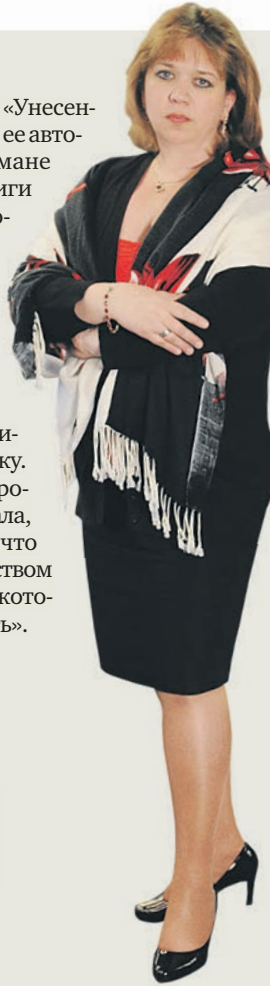
## Парадоксы несовпадений

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

Несовершенные, часто откровенно несимпатичные, как минимум остро противоречивые герои Маргарет на самом деле гораздо больше похожи на живых людей, чем некоторые персонажи классиков. Прописанные не так глубоко и не так прекрасно, как у мастеров, они все же понятны нам — обычным людям, ошибающимся и столь же несовершенным. И парадоксы чувств, зачастую обращенных не к тем, кто их достоин, и причуды выбора сердца, и неспособность понять, что есть настоящее, а что наносное, внеациональны и вневременны. А что, разве не испытывали вы хоть иногда симпатии к человеку, с точки зрения не то что общественной морали, а просто, по-человечески, — не идеалу и на полкопейки? И «любовь зла» и дальше, про козла, — неужто не было такого никогда? Да было, было, было... Неполиткорректное с точки зрения сегодняшнего дня, неидеальное стилистически, не блестящее хрустальным языком творение Митчелл оказалось просто предельно человеческим и понятным, ни на что изначально не претендовало, но заставляло думать о том, как удивительно иногда складывается судьба человека. Линия его жизни может оказаться прострочена кривыми стежками неправильных решений, иссечена страстями, но подарит в итоге ощущение счастья. А может быть прямой, ровной, гладкой, правильной, но будет душить скукой и беспросветностью; резкое движение в сторону поменяет судьбу и наломает дров, а мирный дрейф по поверхности заставит задремать и проспать самое главное. И ведь никто не знает, как правильно! Не знали этого и герои романа, действуя когда по судьбе, а когда — как придется. Поклонники Скарлетт и Ретта 85 лет мечтают исправить ошибки любимых героев, соединив любящие сердца. Но Митчелл была непреклонна. Как жизнь.



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



### ИНИЦИАТИВА

## РОДИТЕЛЯМ ДАДУТ НАЛОГОВЫЕ ЛЬГОТЫ

Президент России Владимир Путин предложил освободить семьи с двумя и более детьми от подоходного налога при покупке квартиры в случае скорой (в течение года) покупки нового жилья. Каких еще дополнительных мер социальной защиты можно ждать москвичам в ближайшем будущем? Насколько они будут эффективны?

Глава российского государства выступил с предложением о введении новой налоговой льготы. — Бывает, что семья приобрела жилье, а вскоре в семье произошло прибавление, пополнение, родился еще ребенок. И квартира становится уже слишком мала для этой семьи, — сказал президент. Он пояснил, что при покупке жилья, находящегося в собственности менее пяти лет, уплачивается подоходный налог. — Порой эта сумма для конкретной семьи является значительной, именно ее и не хватает для того, чтобы эта семья при рождении детей последующих смогла быстрее купить новое жилье, — объяснил Путин. — Предлагаю освободить от уплаты налога на доход от продажи жилой недвижимости семьи с двумя и более детьми, если в течение календарного года они направляют полученные средства на покупку нового жилья.



Возможно, новая мера поддержки семей, где растут два ребенка, сделает для многих из них реальностью мечту о новой квартире

Напомним, с 1 июля этого года президент также продлевает льготную ипотеку. Семьи, где есть хотя бы один ребенок, рожденный после 2017-го, смогут взять

емости. Ведь сейчас одно из главных препятствий рождению детей — плохие жилищные условия. Вот государство и стремится их улучшить.

Напомним, еще одна мера защиты семей — задача к 1 сентября 10 тысяч рублей родителям всех школьников.

— Нужно зайти на портал «Госуслуги» и заполнить электронную форму заявления, — рассказала доцент Финансового университета при правительстве РФ Наталья Оганова. — Туда нужно внести данные первокурсника, номер СНИЛС, паспортные данные и контактную информацию родителя-заявителя, а также реквизиты банковского счета. До 17 августа деньги поступят на счет.

**Никита Мионов**  
nedelya@vm.ru

### Президент предложил стимулировать покупку семьями нового, более просторного жилья

в кредит до 12 миллионов рублей под шесть процентов годовых.

— Это на полпроцента ниже, чем обычная льготная ипотека, которая действует до 1 июля 2021 года, — уточнил кандидат социологических наук, преподаватель МГУ имени Ломоносова Виталий Караев. — По сути, я думаю, цель этой меры — стимулирование рожда-

## СОБЫТИЕ | Получился настоящий праздник: в самом сердце Москвы прошел книжный фестиваль

В столице прошел давно ожидаемый книжный фестиваль «Красная площадь».

Фестиваль (уже седьмой по счету) состоялся, несмотря на пандемию, и даже стал ей своего рода вызовом: он прошел при полном соблюдении всех вынужденных в связи с коронавирусом мер, с предварительной реги-

страцией гостей, но все же остался в памяти как праздник. Именитые литераторы, писатели и поэты приняли участие в онлайн- и офлайн-дискуссиях, издатели представили книжные новинки и рассказали о планах на будущий год, на Красной площади звучала и живая музыка — словом, этот большой праздник Книги и Чтения вполне мог бы сделать своим слоганом жесткое слово «вопреки!».



Фестиваль показал: любителей чтения у нас предостаточно

Гости из регионов и столичные издательства до позднего вечера не уходили с главной площади страны, соскучившись по общению. Всегда освещающая фестиваль «Вечерка» тоже была там и гостем, и участником: вечером в день открытия «Красной площади» состоялась презентация книги главного редактора нашей газеты Александра Куприянова, писателя, известного под псевдонимом

Александр Купер. На этот раз он представил переизданный «Вече» роман «Жук золотой». Это произведение не новое, но честно и без лишнего пафоса — одно из лучших куперовских. Искренняя повесть о детстве, сопровождавших взросление людей — это откровенная история о времени и себе самом. К прочтению рекомендуется.

**Ольга Никитская**  
nedelya@vm.ru



АННА ТЕМНИЦОВА

## ФОТО НЕДЕЛИ

21 июня, понедельник, 15:40

Площадь в центре перед зданием старейшего московского театра «Иллюзион» отныне носит имя русской балерины Галины Улановой. Один из крупнейших хореографов XX века сказал о ней: «Галина Уланова была для меня олицетворением русского балета». Памяти великой балерины посвятили свой танец молодые артисты балета Театра Станиславского супруги Эрика Микиртичева и Денис Дмитриев.

## ГЛАВНОЕ

### ДА БУДЕТ ГАЗ

Закон о бесплатной газификации вступил в силу 22 июня. Теперь газ будут подводить до границ земельного участка, а в СНТ трубу проложат лишь до границ товарищества. Подводить газ дальше к собственному дому россиянам придется самостоятельно. По оценкам Минэнерго, на первом этапе программы к газу смогут подключиться около двух миллионов домовладений по всей России.

### ДАЛЕКО НЕ УЛЕТИШЬ, ХУЛИГАН

Российские авиаперевозчики смогут разбираться с дебоширами по нормам отечественного права вне зависимости от того, в какой стране зарегистрирован их самолет. Это позволяет делать протокол с поправками в Конвенцию о преступлениях, совершаемых на борту. Закон о присоединении России к этому документу вступил в силу 22 июня. В поправках к конвенции прописали, что пассажиров ждет наказание за нападение на членов экипажа и отказ выполнять указания командира корабля.

### ЧТО НА ОБЕД

Бесплатное горячее питание для учеников средней школы, а не только начальных классов, предложили организовать в Госдуме. Как сообщил первый зампреда Комитета по образованию и науке Геннадий Онищенко, будет правильным обеспечить питанием всех учеников, независимо



1

кормить бесплатно обедами в школе предлагают не только младшеклассников, но и учеников среднего звена (1). Может быть, новые штрафы научат водителей не выбрасывать мусор из окна автомобиля (2)

от доходов семьи, но нужно создать соответствующую инфраструктуру.

### СЧИТАТЬ НАУЧИТЬСЯ

Владельцы частных домов смогут спросить с коммунальной организации, если она допустила ошибку в счете на оплату услуг. По закону, который вступил в силу 22 июня, если плата необоснованно завышена, житель вправе потребовать с организации компенсацию в размере половины от величины превышения.

### РАССТАВИТЬ ТОЧКИ НАД I

Для защиты прав самозанятых в Минтруде разработают специальную программу. Поскольку сейчас отношения между работником и заказчиком ни-

как не регламентированы, а прописан только налог, который самозанятые должны платить. Как заявил глава Минтруда Антон Котяков, прорабатывается и вопрос со страхованием, чтобы те, кто работает на себя, были социально защищены.

### ПООЩРИТЬ ЗА ТРУД

Новый государственный праздник — День многодетной семьи — может появиться в России. Автор инициативы, член Общественной палаты РФ Евгений Нифантьев, предложил приурочить к нему ежегодную выплату в 10 тысяч рублей. По его мнению, нужно продолжать поощрять родителей за их труд, а эта сумма станет для них хорошим подспорьем.

### ФАНТИК ДОРОГО ОБОЙДЕТСЯ

За выброс мусора на дорогу из машин водителей и пассажиров будут наказывать. Проект о введении новых штрафов уже поддержал Кабмин. Предполагается, что нарушителей будут ловить с помощью камер. Сейчас штрафы за сброс отходов вне специальных мест составляют от одной до двух тысяч рублей. Если закон примут, то и они вырастут до 10–15 тысяч рублей для граждан; до 20–30 тысяч рублей для предпринимателей без образования юрлица; до 30–50 тысяч для юрлица. А владельцев грузовиков и прицепов за загрязнение территории накажут на 40–50 тысяч рублей.

**Вера Голубкина**  
nedelya@vm.ru



2

ДМИТРИЙ РОГУЛИН / ТАСС, OBERPROPHOTOS

## НЕДЕЛЯ МЭРА



18 июня 2021 года. Слева направо: премьер-министр Михаил Мишустин, главврач больницы в Коммунарке Денис Проценко, мэр Москвы Сергей Собянин и министр здравоохранения Михаил Мурашко у корпуса больницы (1). Проект ТПУ «Окружная» (2)

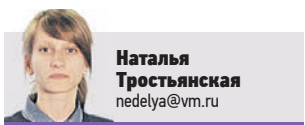


1



2

# ОКАЖУТ ВСЕ ВИДЫ ПОМОЩИ



Наталья  
Тростьянская  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

Утверждение проектов реконструкции территорий у станций метро и МЦД-1, встреча с рестораторами и открытие детского инфекционного корпуса в Коммунарке — такой была рабочая неделя мэра Москвы Сергея Собянина.

## Дорога к метро поведет

В районе транспортно-пересадочного узла (ТПУ) «Окружная» появятся два пешеходных перехода. Один из них пройдет через пути Московского центрального кольца. — Благодаря ему жители районов Бескудниковский

и Отрадное смогут пешком дойти до ТПУ, — уточнили в столичной мэрии. Второй пешеходный переход, через пути МЦД-1, улучшит доступность пересадочного узла для жителей Тимирязевского района. Кроме того, из Марфина станет удобнее добираться до станции метро «Петровско-Разумовская». Вдоль путей МЦД-1 сделают дорогу, которая свяжет Сигнальный проезд с улицей Хачатуряна и далее с Поморской улицей. А вдоль Дмитровского шоссе, Гостиничной улицы, 3-го Нижнелихоборского и Локомотивного проездов проложат велодорожки. На юге столицы появятся автодорога и тротуары между станциями метро «Нагорная» и «Нагатинская». Также в Нагорном районе построят станцию для общественного транспорта.

## Поддержать бизнес

Несмотря на пандемию, в столице открываются новые предприятия общественного питания. За последний год их количество увеличилось на тысячу. — Ресторанный бизнес становится весомой экономической отраслью в Москве, — подчеркнул Сергей Собянин. — Сегодня почти четверть миллиона человек работает в этом бизнесе, еще примерно столько же — в смежных отраслях. Со своей стороны, город предоставляет рестораторам различные меры поддержки. Среди них, например, субсидии, которые позволяют компенсировать часть расходов на покупку оборудования в кредит или в лизинг, уплату процентов по кредитам или коммунальным платежам.

Также предприниматели на сайте [cashback.moscow.business](http://cashback.moscow.business) могут подать онлайн-заявку, чтобы получить компенсацию затрат на оплату комиссии при использовании сервисов доставки еды.

## Лучшие врачи и техника

Детский инфекционный корпус построили в составе многопрофильной больницы в Коммунарке. Здесь будут принимать пациентов в возрасте от одного месяца до 18 лет с острыми кишечными и воздушно-капельными инфекциями. Всего в корпусе 100 мест. Сначала пациенты попадают в приемное отделение, где их размещают в изолированных друг от друга боксах, оборудованных всем необходимым для оказания экстренной и неотложной

медицинской помощи. Затем ребят переводят в комфортные одно- и двухместные палаты. — Медкомплекс в Коммунарке будет одной из крупнейших больниц в стране, — подчеркнул мэр. — Сейчас строятся перинатальный центр, амбулаторно-поликлинический и еще один детский корпус. Планируется корпус лучевой терапии для онкопациентов. В одном месте будут собраны все виды медпомощи, лучшие врачи и современная техника. У клиники есть подстанция скорой помощи и вертолетная площадка. — Мы, как и весь мир, создаем многофункциональные медцентры, где можно вылечить любую болезнь, — добавил Сергей Собянин. — Поэтому в Коммунарке изначально продумали маршрутизацию пациентов — от приема до выписки.

## ЦИФРА

# 2 200

электробусов будут курсировать по улицам столицы к 2030 году. По планам властей города, общественный наземный транспорт станет зеленым. Москва полностью откажется от автобусов на дизельном топливе, на смену которым уже приходят экологичные машины.



## СОЦСЕТИ



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

Безмерно благодарен всем, кто трудится в медицине. Постараемся сделать все необходимое, чтобы московское здравоохранение было одним из лучших в мире. Качественная медицинская помощь для москвичей, комфортные условия работы и достойная зарплата медиков — приоритеты для города.

Для кого-то из нас важнее всего надежная система социальной защиты, для кого-то — возможности для учебы, творчества и труда, для кого-то — новое жилье. Всем нам без исключения необходимы безопасность, чистый воздух, качественный транспорт, добротная медицина, комфортные улицы, парки и скверы. Все можно сделать. Но само по себе ничего не произойдет. Предстоит большая работа, в которой мы будем опираться на многолетний опыт и профессиональную команду.

На Коптевском бульваре приведем в порядок сквер у храма святого великомученика Георгия Победоносца. В ходе благоустройства создадим здесь комфортное место отдыха для приехавших и всех жителей района Коптево. Запланированы высадка деревьев и кустарников, устройство цветников, ремонт плиточного покрытия. Еще один обновленный сквер появится в районе Аэропорт — возле Амбулаторного пруда и кинотеатра «Баку», который сейчас реконструируют.

**ЗАБОЛЕВШИХ  
КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИЕЙ ВСЕ ЕЩЕ  
ОЧЕНЬ МНОГО. ВЛАСТИ  
ГОРОДА ВЫНУЖДЕННО  
ПРИНИМАЮТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
МЕРЫ И РАСШИРЯЮТ  
ВОЗМОЖНОСТИ  
ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ  
НАСЕЛЕНИЯ**

# ВАКЦИНАЦИЯ НЕИЗБЕЖНА



**Марьяна Шевцова**  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

Сейчас для больных коронавирусом развернуто 17 тысяч коек. Но этих мощностей, по словам заместителя мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасии Раковой, в ближайшее время может стать недостаточно. — Прием пациентов с COVID-19 ведут 16 городских стационаров, две детские больницы, пять резервных госпиталей, а также родеры на территории восьми городских больниц. За ближайшие две недели при необходимости фонд нарастим до 24 тысяч, — сообщила она. Кроме того, Москва расширяет возможности для приема людей с легким течением коронавирусной инфекции, которые по тем или иным причинам не могут самоизолироваться дома. — У нас продолжали работать два обсерватора на

базе филиала Московского городского центра реабилитации в Крылатских Холмах и санатория имени Артема Сергеева. Мы открыли еще одно обсервационное пространство — на базе Комплексного реабилитационно-образовательного центра. Еще два учреждения возвращаются к работе, — отметила заммэра. Таким образом, в городе будут работать пять обсерваторов. В них смогут разместиться около 600 взрослых и почти 50 детей. — Каждому гостю мы обеспечим должное внимание. За все время работы обсерваторы приняли уже около 13 тысяч человек. Их открытие позволит замедлить широкое распространение вируса и помочь взрослым и детям переболеть в комфортных условиях под наблюдением специалистов, — добавила Анастасия Ракова. Расширяются и диагностические возможности столицы. — Мы ввели в работу еще пять КТ-центров на базе городских поликлиник № 8,

№ 9, № 45, консультативно-диагностического центра № 6 и диагностического клинического центра № 1. Теперь их общее количество составляет 35. КТ-центры позволяют снять нагрузку со стационаров, что очень важно в текущих условиях, — подчеркнула Анастасия Ракова. Особое внимание сегодня уделяют вопросам вакцинации — самому надежному способу защиты от коронавирусной инфекции. Сейчас важно, чтобы прививку сделали как можно больше людей — это поможет снизить темпы заболеваемости. К вакцинации уже подключились павильоны «Здоровая Москва» — пока здесь нельзя пройти профилактическое обследование, можно только сделать прививку от ковида. — Павильоны расположены в более 40 городских парках, благодаря этому там можно свободнее рас-



АЛЕКСАНДР КОЖОВИЧ

17 мая 2021 года. Медсестра Любовь Данилова работает в одном из павильонов «Здоровая Москва» (1). Кирилл Щебань пришел в павильон сделать прививку от ковида. Заполнить анкету ему помогает администратор Анастасия Коренькова (2)

## КСТАТИ

В связи с ухудшением эпидемической ситуации в городе работа некоторых учреждений осуществляется в новом формате. Центры госуслуг «Мои документы» принимают по предварительной записи. Тем, кто вакцинировался, записываться заранее не надо. С 21 июня в столичных отделах ЗАГС подача заявлений на регистрацию актов гражданского состояния и выдачу повторных свидетельств и справок будет проходить по предварительной записи по телефону Единой справочной службы города Москвы 8 (495) 777-77-77. Все очные услуги отделов соцзащиты переводятся в дистанционный режим. Признание и перерегистрация в качестве безработного, а также подбор вакансий сотрудниками центра занятости населения «Моя работа» осуществляются при личном приеме только по предварительной записи на портале [szn.mos.ru](http://szn.mos.ru) в назначенное время. В специализированном центре занятости «Моя карьера» прием карьерного консультанта проводится в режиме онлайн по предварительной записи на портале [mos.ru](http://mos.ru).



ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

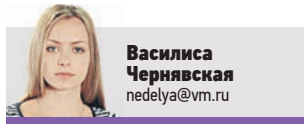
**В ближайшее время начнется клиническое исследование препарата «Спутник V» для подростков**

положиться, комфортнее сохранять социальную дистанцию. В них мы увеличили количество врачебно-сестринских бригад, чтобы сделать прививку могло большее количество человек, — отметила заммэра Москвы. Работать павильоны будут до последнего посетителя. То есть если к концу рабочего дня сохранится очередь, прием будет вестись до тех пор, пока прививку не сделает каждый пришедший. Пока что вакцинировать будут только люди старше 18 лет. Но столичные власти заявили, что в ближайшее время Центр имени Гамалеи на площадке некоторых московских медицинских учреждений начнет клиническое исследование вакцины «Спутник V» для подростков 12–17 лет. — Оно будет проходить в три фазы — по уже отработанной технологии. Первая и вторая фазы будут проводиться на базе двух ведущих детских больниц столицы — Морозовской детской больницы и Детской больницы имени Башляевой. Третья фаза — в детских поликлиниках города Москвы, — рассказала Анастасия Ракова. По результатам этих исследований можно будет принять решение о включении подростков в программу вакцинации от новой коронавирусной инфекции. — Всего в исследовании примут участие 350 человек — 100 человек в рамках первой и второй фаз исследования, 250 человек — в третьей фазе. Сейчас мы проводим предварительный набор добровольцев, — уточнила она. Перед тем как получить прививку, все подростки пройдут тщательное медицинское обследование, в том числе ПЦР-тестирование. Исследование будет длиться в течение года с момента старта. В течение всего периода дети будут под постоянным наблюдением врачей. — После вакцинации подростки должны будут еще несколько раз посетить больницу для сдачи анализов, — добавила заммэра. В дальнейшем для наблюдения за состоянием детей будут использоваться цифровые технологии. — Подростки будут вести дневник самонаблюдения в специальном мобильном приложении, а их самочувствие будут контролировать по телефону врачи, — рассказала Анастасия Ракова.

Продолжение темы → стр. 6

# ДЕРЖИМ ДИСТАНЦИЮ

**ПРОВЕРКИ** В РЕСТОРАНАХ, ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ И ТРАНСПОРТЕ ГОРОДА ПРИЗВАНЫ НАПОМНИТЬ НАМ ВСЕМ О ТОМ, ЧТО КОРОНАВИРУС СТАЛ СИЛЬНЕЕ, А ЗАЩИТА ОТ НЕГО ЕСТЬ НЕ У КАЖДОГО. ПОЭТОМУ СЕЙЧАС ТАК ВАЖНО БЕРЕЧЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



Василиса Чернявская  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

С 28 июня посещать заведения общепита смогут только граждане, полностью прошедшие вакцинацию, переболевшие ковидом в течение последних шести месяцев или имеющие отрицательный ПЦР-тест, действительный три дня. А пока сотрудники Роспотребнадзора и Объединения административно-технических инспекций (ОАТИ) проверяют, как соблюдаются необходимые сегодня ограничения в заведениях общепита. Нарушений зафиксировано уже несколько десятков. Так, в торгово-развлекательных центрах посетители забывают носить маски и перчатки. А некоторые кафе и летние веранды продолжали обслуживать гостей после 23:00, что запрещено.

Из-за выявленных нарушений ряд заведений в центре города оказались под угрозой временного закрытия. В среднем за одни сутки инспекторы, полиция и сотрудники Роспотребнадзора обходят более сотни точек общепита.

Зафиксированы и случаи, когда у ресторана быстрого обслуживания образовывались очереди.

— Так, у ресторана быстрого обслуживания на улице Мясницкой выявлены скопления людей и несоблюдение требований социального дистанцирования, — рассказал главный инспектор Объединения административно-технических инспекций Дмитрий Комаров.

Он уточнил, что заведениям грозит штраф до 300 тысяч рублей. В случае, если будет установлен факт нанесения вреда здоровью, штраф составит до миллиона рублей или приостановление деятельности на срок до 90 суток.

17 июня 2021 года. Сотрудники ОАТИ, Роспотребнадзора и полиции проводят проверку в одном из заведений общепита на предмет соблюдения масочно-перчаточного режима

Рейды организуют и в культурные центры, концертные залы и дворцы спорта. Так, организаторам выставки «Винзавод. Ореп» грозит штраф до миллиона рублей. — В ходе ежедневных рейдов сотрудниками ОАТИ во время проведения выставки «Винзавод. Ореп» выявлены массовые скопления людей, несоблюдение требований социального дистанцирования и использования средств индивидуальной защиты, — пояснил Комаров. Забывают о мерах безопасности и организаторы крупных концертов. Рос-

потребнадзор опечатал клуб Adrenaline Stadium за нарушение мер профилактики COVID-19 в ходе концерта группы «Кипелов». Как рассказала главный специалист-эксперт территориального отдела управления Роспотребнадзора САО Москвы Мария Иванова, в ходе проверки были выявлены все те же нарушения социальной дистанции и масочно-перчаточного режима. — За это клубу грозит штраф до полумиллиона рублей или приостановление деятельности на срок до 90 су-

ток по решению суда, — заявила она.

Под запретом находится и работа кальянных. При их выявлении заведения закрывают. Так, Роспотребнадзор опечатал кальянную на востоке Москвы.

— Также в помещении не проводится обеззараживание воздуха, дезинфекция поверхностей, термометрия сотрудников, — рассказал специалист-эксперт территориального отдела управления Роспотребнадзора по Москве в ВАО Мурад Алискандиев.

Я так соблюдаю



АЛЕКСАНДР КОЧУБЕИ

## КСТАТИ

Власти Москвы не рассматривают отмену масочно-перчаточного режима в общественных местах в ближайшее время. Штраф за его несоблюдение для горожан составляет от 4 до 5 тысяч рублей. Кроме этого, с 22 июня введен временный запрет на проведение концертных, зрелищных, развлекательных и спортивных мероприятий с одновременным присутствием более 500 человек — как на открытом воздухе, так и в зданиях, строениях, сооружениях.

## БЕЗОПАСНОСТЬ

Салоны автобусов, электробусов и вагонов метро дезинфицируют по восемь раз на день

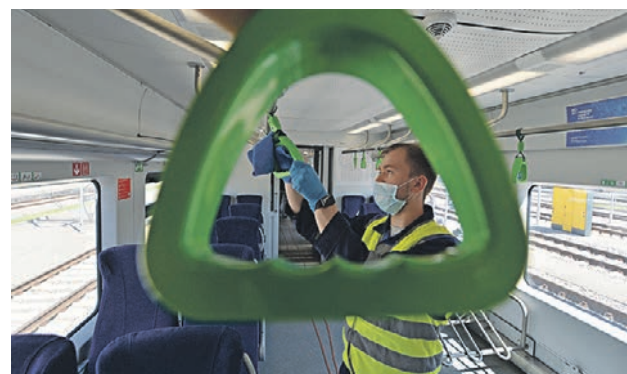
Из-за роста числа заболевших коронавирусом общественный транспорт столицы дезинфицировать стали чаще.

Ежедневно на маршруты в городе выходят 5000 автобусов и 520 электробусов.

— После каждого рейса водитель транспорта отправляется на конечную станцию. Там сотрудники протирают все доступные

поверхности — сиденья, поручни, валидаторы, кнопки адресного открытия дверей — хлорсодержащими спецсредствами. И так до восьми раз в сутки, — говорит руководитель службы эксплуатации автобусного транспорта ГУП «Мосгортранс» Станислав Измайлов. А в конце рабочей смены в автобусных парках проходит уже более глубокая очистка. Ее проводят с помощью генератора холодного тумана.

— Кроме того, ежедневно проводим медосмотр всего водительского состава. Продолжаем уделять внимание и вакцинации. Уже более половины водителей сделали прививку от коронавируса, — отмечает Измайлов. Также для борьбы с коронавирусом в салонах автобусов исключили взаимодействие водителей и пассажиров, а 85 бригад дезинфицируют остановочные павильоны. Обеззараживают и вагоны метро. Специалисты проти-



17 июня 2021 года. Дезинфектор Павел Вернигоров обрабатывает вагон поезда МЦК генератором холодного тумана

АЛЕКСАНДР КОЧУБЕИ

рают поручни, сиденья, ведут ежедневную дезинфекцию входных групп станций и билетных автоматов.

Во всем общественном транспорте Москвы размещены плакаты, напоминающие о соблюдении масочно-перчаточного режима. Еще идет звуковое и видеоповещение. Ведь сейчас очень важно остановить взрывной рост количества заболевших.

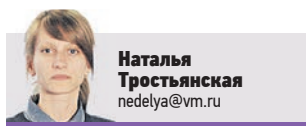
Юлия Зыкина  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)



**ПОЖАРНАЯ ЧАСТЬ БЫВШЕГО СЕЛА ЧЕРКИЗОВО ДО КОНЦА ГОДА ОБРЕТЕТ СВОЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЛИК. ВОЗРОЖДЕННЫЙ ПАМЯТНИК СТАНЕТ УКРАШЕНИЕМ СТОЛИЧНОГО РАЙОНА ПРЕОБРАЖЕНСКОЕ**

# СОХРАНИТЬ ДЕТАЛИ

18 июня 2021 года. Собственник старинного дома Юлия Кравец показала, как будет выглядеть памятник после реставрации



**Наталья Тростьянская**  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

Здание построили в самом начале XX века. Первый этаж сделали кирпичным, там разместили ткацкую фабрику, на которой производили платки. Второй этаж — деревянный — был жилым. Под пожарную часть здание переделали уже в 1920-х годах. На первом этаже заложили часть окон, со стороны улицы прорубили ворота для техники, а к северной части дома пристроили каланчу. — До наших дней памятник дошел в полуразрушенном состоянии, — рассказала Юлия Кравец, собственник объекта. — Долгое время здание пустовало, а потом случился пожар, который уничтожил второй этаж. Вложиться в восстановление памятника Юлия согласилась сразу, как только увидела его: высокие потолки, своды «монье» и огромные ворота, которые можно заменить на витражные окна, крепко запали ей в душу.

— Многие не верили в этот проект, отговаривали, — призналась она. — Но я сама живу в этом районе, и мне очень хотелось сохранить часть его истории. Работы начались больше года назад. За это время специалисты усилили фундамент и конструкции здания, сделали полы и перекрытия. По старинной технологии из древесины хвойных пород воссоздали бревенчатый сруб второго этажа и уже вернули его на место. Сейчас мастера ждут, когда он даст усадку, после чего приступят к отделке фасадов. Снаружи сруб, как это было в начале XX века, закроют досками. Также реставраторы восстановят пилястры, резной карниз, выкрашенный в белые и коралловые цвета, а окна украсят наличниками. К сожалению, оригинальные детали не сохранились, но неподалеку стоит дом с похожим убранством. Мастера взяли форму и рисунок его наличников за образец для работы. — Мы восстанавливаем не просто стены здания, а его исторический облик, — подчеркнула Кравец.

Так, по фотографии 1950-х годов, которую нашли в альбоме у местных жителей, воссоздадут деревянное наверху каланчи. Оно бесследно исчезло во второй половине XX века. — Даже в архивах о нем нет никакой информации, — добавила Юлия Кравец. — Поэтому наши архитекторы, внимательно изучив снимок, сами рассчитали размеры наверху. После того как его поставят обратно на кирпичное основание, высота каланчи составит почти 23 метра, а вместе с металлическим шпилем — все 25. Подняться наверх можно будет по винтовой металлической

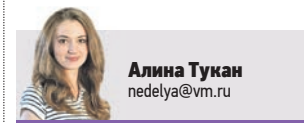
**По старой фотографии, которой поделились местные жители, восстановят наверху каланчи**

лестнице, ее восстановят по историческим чертежам. Примерно через месяц начнутся работы по воссозданию жестяной крыши. А пока специалисты расчищают исторический красный кирпич, из которого построены первый этаж дома и пожарная башня. Параллельно они прокладывают инженерные сети, приводят в порядок своды «монье» из легкого бетона и раскрывают оконные проемы. — До конца года реставраторы должны завершить все работы, — сообщил Алексей Емельянов, руководитель Мосгорнаследия. Воссоздание внешнего облика здания закончится до наступления холодов, потом начнется внутренняя отделка помещений. — На первом этаже хотим открыть семейный ресторан, — поделилась планами Кравец. — Там же, возможно, разместится магазин фермерских продуктов. На втором этаже планируют открыть творческие студии. А вот каланча из соображений безопасности пока останется декоративным элементом здания.



С начала этого года подростки-волонтеры приняли участие уже в 43 благотворительных программах и акциях

## ДЕЛАЯ МИР ЧУТЬ ДОБРЕЕ



**Алина Тукан**  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

В столице продолжает набирать обороты добровольческое движение. И привлекает оно не только взрослых людей, но и школьников. Как рассказала заместитель мэра Москвы Наталья Сергунина, добровольчеством в городе сегодня занимаются около 38 тысяч подростков. — С начала этого года юные волонтеры участвовали в 43 программах и акциях. Среди них «Поздравь ветерана», «Накорми друга» и «Весенняя неделя добра», а также серия мероприятий «Семь лет добрых дел» ко дню рождения Мосволонтера. История вступления

в ряды добровольцев у каждого из ребят своя, но объединяет их одно — желание помогать другим, делая мир добрее, — отметила Наталья Сергунина. Ребята поддерживают многие вузы столицы. В таких учебных заведениях будущим абитуриентам могут добавить баллы при поступлении, а еще в дальнейшем они могут рассчитывать на повышенную стипендию. Школьники же за свое неравнодушие получают от организаторов благотворительных акций поощрение в виде грамот, бесплатных билетов на культурные мероприятия, сувениров и многое другое. Всего сегодня на сайте ресурсного центра «Мосволонтер» зарегистрированы больше 13 тысяч ребят старше 14 лет.

**СКОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ? СЛОЖНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ? ДИСКОМФОРТ В СУСТАВАХ?**

Новый усиленный природный комплекс "Меланекс Сустолад" разработан для здоровья костей и суставов из природного сырья высшего качества ведущими технологами Алтая!

**В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"\***  
КАЖДЫЙ ЖЕЛАЮЩИЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ **2 УПАКОВКИ "МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД" СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО.**  
Просто позвоните, назовите промокод программы, и мы вышлем Вам посылку!

Компоненты в составе "Меланекс Сустолад" способствуют: облегчению движений; улучшению циркуляции крови; комфорту в спине и суставах.

**ВНИМАНИЕ!**  
Программа работает только **до 24 июля 2021** **1435**  
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО, ВЫДАЕТСЯ СТРОГО НЕ БОЛЬШЕ 2 УПАКОВОК В ОДНИ РУКИ.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Телефон горячей линии: **8-800-301-22-04** Звонок бесплатный

\*Информация об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003012204. Расплачено только для жителей РФ, ИП, фаталова М.В., ИНН 591154295702 ОГРН 319585800079759 от 01.07.2019 г. Melanex SustoLad



**Алексей Хорошилов**  
nedelya@vm.ru

Даже самым страстным приверженцам городской жизни, удобства и комфорта после пандемийного 2020-го все чаще хочется сбегать из Москвы. Ненадолго, всего на денек-другой. Причем не банально на дачу, нет, люди стараются найти что-то поинтереснее. Многие неожиданно осознали, что в столичной туристической среде очень даже неплохо развит сегмент походов выходного дня. Организаторы же таких походов отмечают, что из-за пандемии поток клиентов кратно вырос. Мы решили выяснить в подробностях, как устроен данный вид активности, что требуется от желающих принять участие в мини-походе и в какую сумму могут обойтись такие насыщенные впечатлениями выходные.

### Осилит каждый

Инструкторы одного из московских туристических клубов Ольга Дугина, Денис Степанов и Александр Решетихин в пятницу вечером приехали на озеро Земснаряд в Орехово-Зуевском городском округе. Их задача — разбить лагерь и уже с вечера начать подготовку к прибытию туристической группы, с которой им предстоит в течение двух дней сплавляться по реке Нерская. Мы приехали на место в субботу рано утром, еще до туристов, чтобы выведать у инструкторов все подробности предстоящего сплава.

— Мы уже накачали лодки, готовим завтрак для туристов, — рассказывает Ольга. — Они поедят, переоденутся, а затем для них проведут инструктаж по технике безопасности и управлению лодками.

Здесь необходимо сделать ремарку. У каждого жителя Москвы свой специфический жизненный опыт. Кто-то пошел в свой первый поход в детстве и может установить любую палатку в грозу, а для кого-то даже 10-километровый пеший маршрут, даже сам факт загородной прогулки — уже экстрим. Что говорить о сплаве по настоящей реке на самых настоящих лодках. Тем не менее цель турклуба — не подготовить клиентов к зомби-апокалипсису, а доставить им максимум положительных эмоций.

По сути в таком формате, как двухдневный сплав по

Нерской, от туристов требуется лишь взять с собой рюкзак с личными вещами, предметами личной гигиены, тарелкой, миской, кружкой и сесть в электричку. Все остальное — это задача организаторов. Даже трансфер от железнодорожной станции до лагеря предусмотрен и входит в стоимость тура.

Самый частый вопрос: «Я же даже грести не умею. Как же я поплыву?»

— Сейчас немного похвальнось, — улыбается Ольга. — У нас такие байдарки, которых в Подмосковье, наверное, ни у кого больше нет. Они очень просты в использовании, полностью надувные, и их практически нереально перевернуть. Оба дня туристам предстоит пройти по реке по 10 километров — для избалованного электросамокатами и гироскутерами горожанина уже звучит страшно. На деле же скорость течения реки — 3–4 километра в час. Даже если вообще не грести, нетрудно посчитать, через какое время оно принесет лодку к финишу.

Инструкторы также могут оказать квалифицированную первую помощь. В наличии есть аптечки, срок годности препаратов всегда проверяется перед походом. Поход выходного дня — это прежде всего отдых. Поэтому никаких спортивных рекордов на воде группа ставить не будет. Двое инструкторов — ведущий и замыкающий — спокойно и весело проведут туристов к месту обеда, после этого отправятся к финишу. Там группу уже будет ждать лагерь, который инструктор Александр к тому времени уже перевезет на машине сопровождения.

— По запросу мы можем поставить походную баню. Это тент со специальной печкой, которая топится специальными брикетами. Мы берем с собой воду, поэтому, если кто-то не хочет

**ТРАДИЦИЯ ПОХОДОВ** ВЫХОДНОГО ДНЯ ВОЗРОЖДАЕТСЯ В СТОЛИЦЕ. МОСКВИЧИ ВСЕ ЧАЩЕ НЕ ПРОСТО ВЫБИРАЮТСЯ НА ПИКНИКИ, А СОБИРАЮТ РЮКЗАКИ И ДВИГАЮТ ПО ИНТЕРЕСНОМУ МАРШРУТУ

# НЕЗАЧЕМ ДАЛЕКО ХОДИТЬ



2



1

Я так отдыхаю

### ЦЕНЫ

Стоимость однодневных походов, в зависимости от маршрута, может колебаться от 650 рублей до 2000 рублей. Цена также зависит от того, что включено в программу похода. Стоимость двухдневных походов тоже может быть разной: от 2500 рублей до 5000 рублей.





## ФОРМАТЫ ПОХОДОВ







- Пеший — самый доступный, но далеко не всегда самый простой.
- Сплав — весь маршрут на воде, на суше только привалы и ночевка.
- Велосипедный — крутить педали не всегда легко, зато за пару дней можно преодолеть большее расстояние, нежели пешком.
- Лыжный — для тех, кто не боится холода и дружит с лыжами.
- Комбинированный — в основном речь идет о пеше-водных маршрутах. Современные технологии сделали плавсредства настолько компактными, что в сложенном виде одностая лодка может весить всего два-три килограмма и будет помещаться в рюкзак. Отсюда название — «пакрафт».



19 июня 2021 года. Туристическая группа собралась на озере Земснаряд, чтобы два дня сплавляться по реке Нерская (1). Инструкторы Александр Решетихин (слева), Ольга Дугина, Денис Степанов (2). Туристы передвигаются на надувных байдарках (3)



## Правила поведения на особо охраняемых природных территориях

-  Необходимо уносить весь мусор
-  Уважайте животных
-  Держите собаку на поводке
-  Костер можно разводить только в специально оборудованных местах
-  Не повреждайте и не рубите деревья и кустарники
-  Запрещается наличие средств для отстрела или отлова животных
-  Пользуйтесь существующими тропами и стоянками
-  Используйте многоразовую посуду и приспособления

идти в баню, можно просто помыться. После бани — купаемся в реке, особенно это круто на майские праздники, когда вода еще холодная, — рассказывает Ольга. А дальше, как положено, — дружеские посиделки, костер, любимые песни под гитару — все в лучших походных традициях. Утром после завтрака группа вновь соберется и отправится к заключительной точке маршрута.

фликтов, которые потенциально могут возникнуть в коллективе, где никто никого не знает. Согласитесь, всегда веселее идти куда-то с друзьями. Для многих решиться на поход с незнакомыми людьми, пусть и под присмотром опытных инструкторов, — серьезная психологическая преграда. К тому времени, как мы закончили расспрашивать инструкторов о премудростях сплава и управления большой группой, в лагерь подошли туристы. Москвич Дмитрий Подольский собирает команду друзей, коллег и друзей коллег далеко не в первый раз, они, так сказать, постоянные клиенты. — Первую команду собрали по ближайшим друзьям. Они выложили фотографии со сплава в «Инстаграм», и желающих присоединиться сразу стало больше, — рассказывает Дмитрий. Каждый раз около 40 процентов команды — это новые люди. Многие из них — абсолютно без опыта походной деятельности.

— Но это вообще не проблема, — замечает супруга Дмитрия Мария. — У нас сейчас в команде есть человек, который не умеет плавать, ну и что такого? После завтрака и инструктажа группа Дмитрия разбивается на пары, берет лодки и тащит их к озеру. Инструктор Денис объясняет, как будет удобнее спустить ее на воду. Вот он, момент икс — начинается веселое и долгожданное для многих путешествие длиной в два дня.

## Что взять с собой

Самый частый вопрос — что понадобится в походе. У каждого турклуба свои условия: кто-то предоставляет все, вплоть до туристических ковриков, где-то туристы должны нести свои палатки и спальные мешки.

В однодневном пешем походе вам понадобятся:

1. Удобная одежда и обувь.
2. Небольшой рюкзак для личных вещей и доли от общих продуктов.
3. КЛМН, что в переводе для новичков — кружка, ложка, миска, нож.
4. Термос, налобный фонарик, средство от насекомых. Они нужны в любом походе.
5. Аптечка. Как правило, медикаменты есть у инструкторов, но вовсе не будет лишним взять лекарства, которые вам могут пригодиться, или препараты, прием которых показан вам по состоянию здоровья.
6. Иногда могут пригодиться сидухка из пенки,

трекинговые палки, купальник.

В двухдневном походе дополнительно понадобятся:

1. Рюкзак от 50 литров.
2. Палатка, спальный мешок, туристический коврик.
3. Теплая одежда на случай, если погода переменится или ночью будет холодно.
4. Предметы личной гигиены, запасные носки и футболка.

## Популярные направления

Сплавы. Сплавать в Московской области можно по огромному количеству рек: Истра, Яуза, Пехорка, Москва-река. Река Нерская, по которой сплавлялись наши герои, одна из самых ходовых.

Гремячий ключ. Однодневный пеший маршрут к крупнейшему в Подмоскovie каскадному водопаду. От Ярославского вокзала туристы на электричке едут до Сергиева Посада, затем на автобусе до деревни Шильцы, после — пешком около пяти километров.

Более живописный, но сложный маршрут — от станции 76-й километр до водопада идти пешком 17 километров.

Подмосковные Кижи — храмовый комплекс в лесу недалеко от Троицка, настоящий памятник древнерусского деревянного зодчества. 15-километровый маршрут стартует из Троицка, пролегает через деревню Поляны, биостанцию «Малинки» в урочище Введенское-Борисовка. Отправление обратно из деревни Кукшево на такси или автобусе.

Походы к карьерам. Карьеры в Московской области хватает. В качестве примера возьмем, например, Очевский карьер. 17-километровый маршрут начинается от станции Вербилки, куда мы прибываем на электричке от Савеловского вокзала. Дорога пролегает по лесу вдоль побережья реки Яכותь. Очевский карьер — это затопленные торфоразработки, которые сегодня радуют туристов своими пейзажами.

Многодневные походы к Селигеру или в Мещеру — варианты для тех, кто уже «перерос» однодневные прогулки. Маршрут может быть как двухдневным, так и более протяженным и сложным.

Если чувствуете, что готовы выйти за пределы Подмосковья — можно начать с этих направлений. Туристических предложений на рынке предостаточно.



Екатерина  
Головина  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

Заканчивается очередной ежегодный ЕГЭ-марафон. Неделя с хвостиком — и большинство выпускников, сведя дебет с кредитом, начнет штурмовать вузы. 100-балльники — МГУ, МФТИ и «Вышку», обладатели более скромных оценок — институты поплотше. Убежденные троечники, скорее всего, отправятся в армию и переименованные ПТУ. Однако даже такой разный старт, как известно, — совсем не гарантия того, что первые через несколько лет станут хозяевами жизни, а вторые — хроническими лузерами. Издательское присловье из девяностых: «Если ты такой умный, то почему такой бедный?» — нет-нет да и дает о себе знать. И не только, кстати, у нас.

Марк Твен и Чарльз Диккенс, так и не окончившие начальную школу; Томас Эдисон, проучившийся в ней лишь три месяца, но даже за этот срок успевший попасть у преподавателей в разряд тупиц; Менделеев с его тройкой по химии; двоечник (а позже Нобелевский лауреат) Черчилль; его «коллеги по табелю» Гейтс и Джобс; «безнадежный», по мнению учителей, Леннон; второгодники Циолковский и Чехов; Королев, Толстой, Ньютон, Хонда, Трамп, Онассис, Депардьё... Список можно множить и множить. Феномен троечников, обскакавших на жизненном ипподроме блестящих одноклассников, давно привлекает внимание психологов. Настолько, что периодически заставляет последних озвучивать отличникам пошаговые алгоритмы преуспевания в жизни. Один из последних был опубликован в Harvard Business

## ПОМОЩЬ ИДЕТ!

Поскольку наличие аттестата открывает индийским выпускникам большие возможности в жизни, а их родители часто очень переживают за результаты экзаменов, нередки случаи, когда взрослые караются по оконным решеткам на верхние этажи школы, чтобы подсказать своим детям правильные ответы.

Review. Вы слишком цените интеллект и недооцениваете умение выстраивать отношения, — поучает отличников издание. Вас раздражает командная работа, а критика воспринимается как угроза. Монотонная работа заставляет вас скучать, а поиск решения проблем оборачивается слишком глубокими размышлениями. Меняйтесь, — призывают психологи, — будьте как троечники!

— Как говорил Черчилль, успех — это путь от одной неудачи к другой без потери энтузиазма, — рассказывает Ирина Бенетт, психолог, специалист по личностному росту и бизнес-консультант со степенью MBA. — Большинство отличников представляют собой невротиков, испытывающих страх перед ошибками и заточенных на умение повторять за учителем ровно так, как написал или сказал он: пять клеточек вправо, три строчки вниз, и не дай бог, если не так. Именно поэтому из них вырастают отличные исполнители. Но подобная стратегия категорически не ведет к успеху. Потому что успеха добиваются те, кто идет туда, куда другие еще не ходили, кто умеет преодолевать неудачи и хорошо использовать свои мозги (да, тут мозги пригодятся). Стоит ли удивляться, что наша школа фактически ставит на поток создание категорически неуспешных людей? А те стратегии, которые формирует в нас школа, дают о себе знать даже во взрослой жизни, считает Ирина:

— Страх перед ошибками с детства формирует в наших головах нейронные связи, из-за которых мы даже во взрослом состоянии, не отдавая себе отчета в причинах, боимся войти во что-то новое и крайне тяжело переживаем неудачи. Это один из характерных признаков синдрома отличника. Троечники же в силу характера и того же школьного опыта спокойно относятся к неудачам, не боясь надеть ошибок (Сколько их уже было? Одной больше, одной меньше.) Спокойно берут ответственность на себя и в итоге побеждают. Как говорил один из наших олигархов, у меня такое количество денег потому что, какие бы события ни происходили в моей жизни, я отлично сплю. Это одно из самых главных базовых качеств успешного челове-

**УМА ПАЛАТА** ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ. ВОТ И У ЭТОГО ИЗВЕСТНОГО ФРАЗЕОЛОГИЗМА ЕСТЬ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ПРОДОЛЖЕНИЕ: «УМА ПАЛАТА, ДА РАЗУМА МАЛОВАТО». ПОЧЕМУ ОТЛИЧНИКИ, МЕДАЛИСТЫ И ПРОЧИЕ «НАДЕЖДЫ ШКОЛЫ» ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ДОСТИГАЮТ ВЕРШИН В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ, А ТРОЕЧНИКИ И ШАЛОПАИ, НАОБОРОТ, ХВАТАЮТ УДАЧУ ЗА ХВОСТ?

ка — спокойно проходить через стрессовые и неприятные ситуации. Так что же нужно поменять в «консерватории», чтобы остановить конвейер лузеров?

— По идее, основная задача школы — «распаковать» и замотивировать человека на дальнейшее развитие, — уверена Ирина. — Дать понять, что ему на самом деле нравится делать, в чем он талантлив, что у него полу-

чается легче, чем у других, от чего он не устает. Это самое главное. Например, у Пушкина было плохо с математикой. Кого это волнует? Никого. Потому что он (спасибо Лицею) нашел свою сильную сторону и гениально ее проявил. К сожалению, в наших школах так много прессинга, так часто ломают детей, как многие выходят из них затюканными невротиками. Я, честно говоря, пока сама с этим не столкнулась, не верила подобным рассказам. Но сейчас вижу, как нервируют детей всеми этими ОГЭ и ЕГЭ, какую создают обстановку. Вместо поддержки, вместо

# ИЗВИЛИНЫ УСПЕХА

Мозг по-настоящему успешного человека, как правило, «заточен» на такую жизнь с самого детства. Спасибо близким

DEPOSITPHOTOS

того чтобы учить и раскрывать потенциал в детях, их просто кошмарят. Психологам давно известен такой эксперимент. Трех классов дали одно и то же задание. Результаты все показали примерно равные. Но учеников из первого класса прилюдно похвалили и даже наградили. Второй класс отругали. А ребят из третьего просто проигнорировали. Через какое-то время проверили успеваемость. Самые лучшие результаты, причем стабильно повышающиеся, показали школьники из первой группы.

У второй группы сначала был резкий всплеск результативности, после чего — такой же резкий спад. То есть на коротких отрезках ругань действует, но потом идет очень быстрый откат, и люди теряют интерес к тому, чем занимались. И самые плохие результаты показала третья группа.

По идее, этот эксперимент должен был изменить все существующие подходы к обучению, но в нашем образовании, увы, ничего не изменилось. Поэтому, уверена психолог, задача каждого родителя — хоть как-то постараться снивелировать перекося и поддерживать своих детей: — По статистике, если взять самых успешных людей — не невротиков, которые добились чего-то, начисто сломав себе психику, а духовно здоровых людей, живущих счастливой жизнью, выяснится, что за их плечами стояли близкие, которые всячески их поддерживали. Как поддерживать? Акцентиро-

вать внимание на успехах детей, хвалить за маленькие победы, праздновать их. Что делать взрослым? Окружать себя позитивно настроенными людьми, потому что постоянная критика напрочь отбивает всяческое желание действовать, включая у человека синдром выученной беспомощности. В общем, создавать себе правильное окружение, заме-

**Сакраментальное «ты лузер!» — это чисто невротическая вещь. Как и знаменитая американская улыбка. Страшно, когда в глазах одно, а на зубах — другое**

чать даже самые небольшие свои успехи, ставить цели и идти вперед. И не бояться ошибок, потому что самая большая ошибка — это не прожить свою жизнь. Ведь каждый человек просто обязан стать счастливым.

Примером того, как корректирует прессинг взрослых неокрепшие детские головы, может, наверное, послужить судьба Уильяма Джеймса Сайдиса, наделавшего шуму в Америке начала XX века. Родившись в семье гарвардского психолога и мамы — доктора медицины, он уже к 18 месяцам с легкостью читал газеты. Между четырьмя и восьмью годами написал четыре книги, включая монографию по анатомии. К восьми освоил латынь, греческий, французский, русский, немецкий, иврит, турецкий и армянский (в общей сложности он выучил около 40 языков, а вдобавок изобрел свой собственный). В 11 лет поступил в Гарвард, в 12 начал читать лекции профессорам, в 16 получил

степень бакалавра искусств. Его IQ был равен сумасшедшим 300 баллам (самые большие умники современности показывают максимум 260). И все это в том числе и стараниями отца-психолога, свято верившего в то, что при правильном воспитании из любого ребенка можно сделать вундеркинда. Правильное воспитание, по мнению папы,

состояло в постоянном давлении на детскую психику. В итоге, повзрослев, Уильям тут же охладил к учебе и вычеркнул амбициозных родителей из жизни. До самой смерти он работал то мелким клерком, то машинистом, то разнорабочим, едва

сводя концы с концами. Умер в нищете, безвестности и одиночестве в возрасте 46 лет от кровоизлияния в гениальный мозг, так и не изменив этот мир, хотя явно мог бы это сделать. Был ли успешен этот человек? С точки зрения обывателя, нет. Свое же собственное мнение на этот счет Уильям унес в могилу. Ведь успех, уверены мозговеды, далеко не всегда является синонимом карьеры.

— Обычно желание доказать собственную успешность носит невротическую природу, — считает психолог Дмитрий Смыслов. — Американское «ты лузер!», например, это чисто невротическая вещь. Как и знаменитая американская улыбка. Ведь, если подумать, это довольно страшно, когда в глазах одно, а на зубах — другое. И большинство людей интуитивно понимают, что эта неконгруэнтность

неадекватна, так как не соответствует реальности. Нормальный человек не стремится доказывать другим, что он абсолютен, лучше и успешнее. Если же это происходит, скорее всего, он таковым не является. Например, женщины в соцсетях, скроенные по единому лекалу и старающиеся показать свою гламурность, демонстрируют на самом деле, что внутри у них пустота. Человека, который пытается изобразить успешность, могут знать миллионы, но никто из них внятно не скажет, а в чем, собственно, она состоит, уверен психолог: — Успешность нельзя ассоциировать с финансовым благополучием, потому что оно очень быстро может превратиться в тлен. В первую очередь она показатель того, что человек создает что-то важное для общества. Помните историю с ё-мобилем? Как он был прекрасен, сколько проблем мог бы решить и каким грандиозным пшиком все закончилось. Сейчас мы еще помним и его, и человека, его продвигавшего. Но не думаю, что это надолго.

Подлинная успешность связана в первую очередь с тем, что человек дает обществу, меняя время и пространство вокруг себя. Но к чему эта завязка на социум? Если кто-то развивается, работает над собой, не совершает асоциальных поступков, доволен своей жизнью, но при этом обществу от его существования ни холодно ни жарко — что же тут плохого? — Такой человек, как неуловимый Джо, очень совершенен, но никому не нужен, — объясняет Смыслов. — А вот

## ВРЕМЯ ПЕРВЫХ



Первую золотую медаль за успехи в учебе получил москвич Евгений Щукин, занявший первое место на городской математической олимпиаде в 1945 году. Он же является обладателем аттестата зрелости № 000001. Спустя пять лет он с отличием окончил физфак МГУ. Является лауреатом Ленинской премии за работы в области физико-химической механики и лауреатом премии Ребиндера РАН (присуждается за достижения в области коллоидной химии и химии поверхностных явлений). Академик Российской, Шведской и Американской академий инженерных наук, профессор химфака МГУ, одновременно преподает в Университете Джона Гопкинса в Балтиморе.

если он занимается своим делом, получает от этого радость, чувствует, что оно важно для людей и находит у них отклик (даже если отклик будет всего лишь от нескольких), это и будет подлинным критерием успеха.

## ФРАЗЕОЛОГИЯ

Выражение «высыпать по первое число» пошло с тех давних времен, когда учеников было принято пороть за различные нарушения и плохую успеваемость. Количество и интенсивность ударов зависели от тяжести проступка. Если кому-то доставалось особенно сильно, администрация учебного заведения могла освободить бедолагу от дальнейших экзекуций вплоть до 1-го числа следующего месяца.



## Главный экспонат: какие игрушки любят кошки

**Кошатники со стажем наверняка бывали в Московском музее кошки, который, с художественно-познавательной целью, открыли в марте 1993 г.**

■ Организовано это пространство группой художников и, естественно, поклонников усато-полосатых. В коллекции — все, что связано с мурлыками и их ролью в жизни человека. Здесь живопись, графика, скульптура, керамика, батик, гобелен, костюмы, куклы, инсталляции, аппликации, коллажи, а также книги, фотографии, открытки, фильмы. Музей является постоянным участником самых больших в мире кошачьих шоу. Тут правит настоящая кошачья магия. Поэтому фанатов отсюда может заставить уйти только мысль о собственном коте, ожидающем дома хозяина с едой и лакомствами. Но если идти от высокого к повседневному, то корм и уход — это далеко не все в общении со своим четвероногим другом. Котам игры и игрушки необходимы не меньше, чем собакам. Наталья

Шестакова, ведущий эксперт сообщества любителей домашних питомцев «Хвост Ньюс» (на сайте [hvosst.news](http://hvosst.news) всегда можно найти ответы на волнующие нас вопросы о своих любимчиках), напоминает: «Первая базисная вещь — это махалки-дразнилки с пушистыми насадками в виде перьев и ленточек, а также удочки. Засадные хищники обожают такие игры с хозяином, и им в этом процессе чрезвычайно важно поймать добычу, именно лапами почувствовать ее. Вторая базисная вещь, очень удобная, когда владелец занят, — это треки, представляющие собой многоярусные туннели, в которых можно бесконечно гонять мячик. Третья базисная вещь — всевозможные игрушки с наполнителем из кошачьей мяты. Единственное, существует 25 процентов кошек, которые на

нее не реагируют — эта особенность наследуется генетически. Все остальные крайне просто обожают аромат мяты. Усатые сначала становятся очень активны, а потом погружаются в полноценный релакс. Эти игрушки выдаются на короткий промежуток времени, затем их следует убирать, чтобы игрушка не наскучила и всегда вызывала интерес. А хранить лучше в закрытом пакете, чтобы эфирные масла не выветривались. Хотя мяту иногда все-таки следует менять. При этом старайтесь выбирать мятные игрушки, к которым производитель уже добавил дополнительный контейнер с мятой проверенного качества. Надо помнить, что движение, охота — смысл жизни для вашего питомца, все это обеспечивает сохранение психологического и физического здоро-

вья, так как активность запускает обменные процессы в организме, и это замечательная профилактика набора лишнего веса и, как следствие, мочекаменной болезни». Эксперты рекомендуют покупать игрушки премиального качества от ведущих мировых брендов, поскольку производители предоставляют гарантии безопасности и долговечности. Например, прекрасно зарекомендовали себя мятные текстильные листочки и треки Petstages, удочки и дразнилки Kong, Широкайший ассортимент игрушек для котят и взрослых кошек можно найти в сети магазинов «Бетховен» или просто заказать на сайте [bethowen.ru](http://bethowen.ru), а опытные консультанты всегда помогут сделать выбор с учетом индивидуальных привычек и характера питомца.

**БЕТХОВЕН**  
СЕТЬ ЗООМАГАЗИНОВ

РЕКЛАМА

**ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, СОГЛАСНО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКЕ, ЕСТЬ БОЛЕЕ ЧЕМ У ПОЛОВИНЫ ГОРОЖАН СТАРШЕ 40 ЛЕТ. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ? ЧТО КОНКРЕТНО НУЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ?**



В среднем уже к 25 годам суставы начинают стареть и медленно утрачивать эластичность. Как их защитить, рассказывает ортопед, доктор медицинских наук Владимир Меркулов (на фото). — Дело в том, что в древности средняя продолжительность жизни была не выше 30 лет и многие «узлы» организма просто не рассчитаны природой на длительную эксплуатацию, — пояснил Владимир Николаевич.

## Движение и вода

Что делать, чтобы продлить жизнь суставам? Главное, как пояснил врач, — двигаться. Ведь орган, который работает, куда меньше изнашивается.

Но движение движению рознь. Если вы, например, приседаете со штангой или бегаєте по твердой поверхности — скажем, асфальту или бетону, — то суставы получают травмирующую нагрузку, — пояснил эксперт. — И эта нагрузка их не поддерживает, а разрушает. Поэтому лучше ходить, чем бегать. Причем ходить по мягкой поверхности, например лесным тропкам. Для пожилых людей идеальный вариант — ходьба скандинавская. Дело в том, что часть вертикальной нагрузки вы переносите с позвоночника и коленных суставов на палочки, поскольку на них при ходьбе опираетесь.

Второй важный момент — нужно пить в день не менее двух литров жидкости.

— Вода — источник влаги для суставной — синовиальной — жидкости, — пояснил Владимир Меркулов. — Ведь

# ПЕШКОМ К ЗДОРОВЬЮ



сустав от внешнего мира изолирован, в нем нет кровеносных сосудов. Так что единственный источник питания для него — синовиальная жидкость. Вязкая и желтоватая, она выполня-

ет функцию амортизатора между хрящами. От того, насколько хорошо организм обеспечен водой, зависит качество синовиальной жидкости и продолжительность жизни самих суставов. Выход — пейте больше. Выходя

из дома на длительную прогулку, всегда берите с собой бутылку с водой. А зимой — термос, куда можно налить чай или ту же теплую воду. Третий важный момент — ваш вес. — Тут все элементарно. Все лишние килограммы ментально перегружают ваш позвоночник и вообще весь суставный аппарат, — пояснил врач. — Наденьте на себя рюкзак весом 20–25 килограммов и попробуйте с ним погулять хотя бы один день. Попробуйте подниматься по лестницам, вставать со стула. Сразу поймете, что это очень тяжело. У вас на следующий день наверняка заболят спина и колени. Лишний вес — это тот же рюкзак! Если хотите, чтобы суставы были здоровыми, следите за весом, не давайте себе поправляться. Как пояснил эксперт, дополнительные килограммы дают лишнюю ненужную нагрузку не только на суставы, но и на весь позвоночник.

— Почему у многих полных людей появляются межпоз-

воночные грыжи? Потому что позвоночник просто не выдерживает постоянной нагрузки! — рассказывает Владимир Меркулов.

Для поддержания суставов не менее важно и питание. Нужно потреблять в сутки не менее грамма белка на килограмм веса тела.

— Поступающие с белковой пищей аминокислоты — это строительный материал для мышц, связок, хрящей и суставов. Белок — это основа синовиальной жидкости, в которой суставы находятся, — пояснила диетолог Елена Соломатина. — Я настоятельно рекомендую ры-

## СПРАВКА

Для здоровья суставов и костей нужно отказаться от газировок, так как от них в крови увеличивается уровень фосфора, что в свою очередь приводит к снижению уровня кальция и хрупкости костей. Организм также теряет кальций при чрезмерном употреблении кофе и даже зеленого чая.

Скандинавская ходьба — лучший способ сохранить суставы здоровыми

бу, особенно жирную. Она богата кислотами Омега-3, которые необходимы для выработки синовиальной жидкости в достаточном количестве.

По словам эксперта, холодец и заливное также насыщены белками, которые необходимы хрящам и суставам. Кроме того, холодец, приготовленный на крутом бульоне, содержит коллаген, который в форме студня приобретает наиболее эффективные для усвоения организмом свойства.

## Никаких травм

А еще суставы нужно беречь.

— Сейчас многие москвичи занимаются спортом, это прекрасно, но нагрузки должны быть не только умеренными, но и правильными, — рассказывает фитнес-тренер Руслан Халилов. — Так, например, если вы играете в баскетбол, то нужно купить специальные кроссовки, которые пружинят и снижают нагрузку на суставы. Если вы бегаєте, ни в коем случае не надевайте кеды — только специальные беговые кроссовки. В противном случае даже на резиновой беговой дорожке вы коленные суставы травмируете. Про обувь на плоской подошве вообще лучше забыть, даже если спортом не занимаетесь. Запомните: в любой обуви пятка должна быть выше носка на 1–2 сантиметра. Такое положение ступни дает правильную нагрузку. Если вы во время спортивных занятий приседаете, то следите, чтобы между бедром и голенью не было острого угла — только прямой. В противном случае вы перегружаете колени, и ваши суставы, разумеется, страдают.

**Евгений Федоров**  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

# ОСТРОЕ ЗРЕНИЕ ЛЕГКО ВЕРНУТЬ

даче: человек постоянно ищет очки, без которых как без рук. Одно из наиболее распространенных заболеваний глаз у пожилых людей — глаукома. Долгое время ее единственной причиной считали повышенное внутриглазное давление. Но сейчас врачи исследуют связи этого опасного недуга с другими серьезными проблемами со здоровьем. Например — с артериальной

гипертонией. Как выяснилось, при глаукоме очень опасны резкие скачки артериального давления: в этом случае начинает «прыгать» еще и внутриглазное давление, ухудшается состояние зрительного нерва и сетчатки. А это очень опасно для зрения. К тому же глаукома может прогрессировать при приеме некоторых лекарственных средств. Если у вас время от времени в глазах появляется жжение

и резь, ухудшается зрение, а при взгляде на ярко освещенные предметы перед глазами появляются радужные круги, то вам нужно скорее обратиться к офталь

мологу. Велика вероятность, что у вас глаукома. Еще одно опасное заболевание — катаракта. Это помутнение природного хрусталика, при котором нарушается процесс проникновения лучей света и восприятия изображения. Если предметы в ваших глазах двоются или видятся мутно, будто сквозь пелену, если вы вдруг стали плохо различать буквы, то это тоже повод обратиться к врачу. Потому что эти симптомы могут говорить о развитии катаракты. Но бояться катаракты сегодня не нужно. Она лечится. Сначала во время операции удаляется природный хрусталик. А вместо него устанавливается имплантат в виде искусственной линзы. Что интересно, в ходе операции вы избавитесь не только от катаракты, но и, например, близорукости. И уже в этот же день отправляетесь домой. Глаукоме, кстати, сейчас эффективно лечат вместе с катарактой — в ходе одной операции. Если катаракта развилась на фоне глаукомы — а у пожилых людей это сплошь и рядом, то врач с помощью инновационного лазерного инструмента удаляет пораженный катарактой природный хрусталик глаза, имплантирует на его место искусственный и тут же лечит глаукому. Как говорится, два в одном. В общем, друзья, проблемы со зрением — спасибо современной медицине — сейчас быстро, эффективно и довольно безболезненно решаются. Главное — их не запускать и обратиться к врачу.

Проблемы со зрением можно легко решить с помощью современной медицины



DEPOSITPHOTOS

**МНОГИЕ МОСКВИЧИ ПЕРЕЕХАЛИ НА ДАЧИ. ДРУГИЕ ОТПРАВИЛИСЬ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ПО СТРАНЕ. НО БОЛЕЗНИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА, НАСТИГАЮТ ИХ ВЕЗДЕ. КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ НИХ?**

**□** Плохое зрение мешает не только в городе, но и на даче, а также во время путешествий по любимым городам. Неудобно смотреть телевизор, читать, наблюдать за природой, заниматься привычными делами на

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Кирилл Першин**  
Врач высшей категории, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН

Катарактальная хирургия за последние десятилетия достигла большого прогресса. В современной клинике врачи проводят комплексную диагностику органа зрения на высокочувствительном оборудовании, способном выявлять нарушения в зрительной системе на их ранней стадии. Операция по удалению катаракты признана Всемирной организацией здравоохранения единственной полностью реабилитирующей операцией среди всех хирургических вмешательств. Именно фактоэммулсификация катаракты позволяет полностью вернуть утраченные из-за катаракты зрительные функции, а фемтолазерное сопровождение дает возможность делать операцию по поводу катаракты практически бесконтактно, с минимальным механическим воздействием на роговицу и скорым восстановительным периодом.

**Борис Орлов**  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

## НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЛЕТОМ!

**Эффективное лечение:**

- катаракты
- глаукомы
- заболеваний сетчатки глаза

23 года профессионально заботимся о Вашем зрении



Эксимер

**ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ЭКСИМЕР»**  
Москва, ул. Марксистская, дом 3, стр. 1  
тел.: **(495) 620-35-55** [www.excimerclinic.ru](http://www.excimerclinic.ru)

ООО «СовМедТех» Лиц.№ ЛО-77-01-020783 от 27.11.2020. На правах рекламы.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ПОМОГИ ИММУНИТЕТУ!

**В СТОЛИЦЕ ВНОВЬ ОБОСТРИЛАСЬ ЭПИДЕМИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ. ВВОДЯТСЯ ОГРАНИЧЕНИЯ. ТЕМ ВАЖНЕЕ ВСЕМ НАМ ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ В РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ, РАССКАЗАЛИ ЭКСПЕРТЫ**

**□** Иммуни-тет — это способность организма противостоять заболеваниям. Реально ли его повысить?

— Да, разумеется. Тут очень важно вести такой образ жизни, который иммунитет укрепляет, — пояснила врач-иммунолог Ольга Ежова. — Прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, обливание холодной водой и здоровое питание с преобладанием овощей и фруктов позволят вам, вашим детям и внукам эффективно противостоять вирусам и инфекциям. Что именно нужно принимать и есть, чтобы организм встретил любой вирус в боевой готовности? Один из актуальных способов поддержать иммуни-

тет — прием пробиотиков. Это живые микроорганизмы, которые относятся к нормальной кишечной микрофлоре.

Ведь в настоящее время достоверно известно, что 70 процентов иммунитета находится в кишечнике. А в кишечнике человека преобладают бифидо- и лактобактерии. Полез-

**Основа высокого иммунитета — здоровый образ жизни**

ные бифидо- и лактобактерии, к счастью, можно купить в аптеке. Ведь они входят в состав некоторых лекарственных пробиотических препаратов и угнетают жизнедеятельность условно патогенных микроорганизмов, препят-

ствуют их прилипанию к слизистой оболочке кишечника, — пояснила врач-терапевт Наталья Караваева. — Также бифидо- и лактобактерии создают благоприятные условия для развития



Пища должна быть максимально богата витаминами и микроэлементами

полезной микрофлоры кишечника, поддерживают и регулируют физиологическое равновесие этой самой микрофлоры. Они обеспечивают ее физиологические функции и обладают иммуномодулирующим действием.

Стоит помнить, что не все пробиотики одинаково полезны, и лучше отдавать предпочтение лекарственным препаратам. Например, сорбированным пробиотикам, которые содержат высокую концентрацию полезных бифидобактерий, проверены десятилетиями и завоевали доверие наших граждан. Сорбированные пробиотики показаны даже новорожденным детям!

— Не стоит забывать про защиту клеток тела, включая иммунные — это каротины, из которых синтезируются витамин А и витамин Е, — пояснила Наталья Караваева. — Чем выше концентрация каротинов, тем успешнее организм способен бороться с микроорганизмами. Провитамин А содержится в моркови, шпинате, ягодах шиповника. Витамином Е богаты растительные масла, Всемирная организация здравоохранения рекомендует в день съедать две

столовые ложки оливкового масла.

А еще, как пояснила врач, нужно есть больше цитрусовых и яблок, в которых содержится много витамина С. Поддержат иммунитет поможет также цинк — его много в неочищенном зерне и пивных дрожжах.

— Я бы также рекомендовала тыквенные семечки. Там много как цинка, так и полезных жиров, и растительного белка, — рассказывает диетолог Анна Кудрявцева. Еще один «творец» иммунитета — селен. Им богаты зерновой хлеб, говядина, телятина, индейка и чеснок. В общем, старайтесь питаться правильно.

**Никита Миронов**  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

## СПРАВКА

О поддержании иммунитета люди заботились с древних времен. Крестоносцы, например, изготавливали напиток на основе листьев и цветков бораго и пили его, спасаясь от цинги и насыщая организм витаминами. А в Древнем Египте и Риме уповали на чеснок — его давали строителям пирамид и легионерам.



- Лечение ОРЗ как вирусного, так и микробного происхождения
- Усиление иммунной защиты
- Восстановление микрофлоры кишечника при приеме антибиотиков
- Лечение ротавирусной инфекции

## ФЛОРИН® ФОРТЕ

**ВАШ ИММУНИТЕТ – НАШ ПРИОРИТЕТ**



[www.avan-bio.ru](http://www.avan-bio.ru)

РЕКЛАМА ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА, МЯСО ИЛИ ЗЕЛЕНЬ? ЧЕМУ ИЗ НИХ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ? ЧТО ТАКОЕ ОСМЫСЛЕННОЕ ВЕГЕТАРИАНСТВО И КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ, ЕСЛИ НЕ СБАЛАНСИРОВАТЬ «ТРАВЯНОЕ» МЕНЮ?

Медики говорят, что с каждым годом число людей, отказывающихся от мяса в пользу растительной пищи, становится все больше. Моду на вегетарианство, как правило, делают инстамоделли, ратующие за здоровый образ жизни, экологически настроенные гуманисты, выступающие против убийства животных, а также люди, убежденные в том, что растительная пища более естественна для человека, чем животная. Добавим сюда подражателей звездам, пропагандирующим «зеленое питание», людей, отказывающихся от мяса по религиозным мотивам, а еще тех, кто придерживается вегетарианства по медицинским показаниям — и получится, что армия вегетарианцев в Москве очень даже внушительная.

— Не стоит забывать и про тех, кто с помощью вегетарианства пытается снизить белковый компонент в рационе, считая, что белковые продукты ускоряют процессы старения, — рассказывает врач-терапевт, нутрициолог Анна Ивашкевич.

Словом, вегетарианство сегодня — это в меньшей степени лечебная диета, а в большей — мода. Но следовать ей нужно с умом, иначе «травоядение» может навредить.

Я так вижу

# ЗЕЛЕНЬ ИЛИ МЯСО

Сегодня отказ от мясных продуктов становится все более популярным

— Иногда на время можно отказаться от жиров животного происхождения, — поясняет кандидат медицинских наук, терапевт, кардиолог Елена Гришина. — Например, при заболеваниях почек, печени, при программах детокса, при обостре-

нии подагры. Но есть состояния, когда я бы не рекомендовала модный отказ от животных жиров: беременность, лактация, состояние после тяжелых операций и травм, не стоит увлекаться вегетарианством пожилым людям и детям до 18 лет.

Мясо и овощи отличаются друг от друга различным содержанием аминокислот

Вообще, сбалансированный растительный рацион питания — это ювелирная работа в прямом смысле слова. Как говорит диетолог Яна Логвина, его нужно продумывать. В противном случае отказ от мяса и неграмотная растительная диета могут привести к нехватке белка, витаминов В12 и D, кальция, йода, омега-3 и активного ретинола. А еще железа, цинка и так далее. К слову, дисбаланс омега-3 нормализуют оливковое, рапсовое, льняное, конопляное масла, а также масло авокадо и водорослей. При этом только «морское» масло содержит те омега-3, которые входят в состав каждой нашей клетки и регулируют все физиологические процессы. В этом его отличие от прочих растительных масел.

— Вегетарианство может вызвать нарушение синтеза половых гормонов, что негативно может сказаться на репродуктивной функции молодых женщин, привести к ранней менопаузе, — предупреждает нутрициолог Анна Ивашкевич. — Часто бывает дефицит железа и ферритина, это приводит к хронической гипоксии органов и тканей. Может нарушиться реология желчи, что приведет к ее застою. У вегетарианцев также

может повышаться холестерин, так как это строительный материал. И если организм не получает его в достаточном количестве из продуктов питания, он будет синтезировать его для построения мембран клеток. Кто-то спросит, а есть

ли в таком случае польза от вегетарианства? Эксперты в один голос говорят: есть, но от грамотного вегетарианства. Из плюсов «травоядения» они называют уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинозависимого диабета, профилактики запоров. — Если и придерживаться вегетарианства, то необходимо четко следить за количеством витаминов и микроэлементов в анализах крови и при возникновении дефицитов — вовремя восполнять недостатки, — подчеркивает доктор Елена Гришина. — Поэтому очень важно контролировать уровень витаминов и микроэлементов и, если есть дефицит, восполнять их с помощью БАДов.

Екатерина Гаврилова  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

### СПРАВКА

Для людей после 40 в вегетарианстве больше минусов, говорят медики. Особенно для мужчин. Снижение в рационе красного мяса и полезного холестерина, который в нем содержится, ухудшает гормональный мужской статус, уровень тестостерона снижается. В 40 лет его и так становится меньше, а когда мужчина переходит на вегетарианство, то добавляет себе проблем. Он превращается в апатичного, вялого человека, у которого пропадает желание жить яркой жизнью. Женщинам после 40 «травоядение» вредит меньше. Им можно придерживаться вегетарианской диеты, но позволять себе немного рыбы, яиц и молочных продуктов.

## ОМЕГА ДЕЛЬ МАР

натуральное водорослевое масло

- растительный источник ДГК и ЭПК, двух самых важных омега-3
- содержит омега-3 в естественной и биодоступной форме триглицеридов
- выпускается в агаровых капсулах и в форме спрея, который очень удобен в использовании
- ✓ водорослевое масло могут также употреблять приверженцы вегетарианского типа питания, лица с непереносимостью или аллергическими реакциями на рыбу

Уже в продаже на [Аптека.ру](http://Аптека.ру)



РЕКЛАМА

НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ В НЕУВЕРЕНИИ



**Сергей Лесков**  
nedelya@vm.ru

**□** Для президента Байдена после его избрания это был первый саммит в формате «один на один».

Для президента Путина — первый визит за границу после того, как мир накрыло волной коронавируса. В Женеву президент США прибыл после саммитов НАТО и «Большой семерки». О чем говорили лидеры западных держав, через неделю не вспомнит никто. По той причине, что у всех на уме была встреча лидеров двух держав с самым большим ядерным потенциалом.

К слову, Англия заявила о намерении к 2030 году увеличить свой ядерный потенциал на 40%, но это крохи по сравнению с запасами России и Америки. В мемуарах описано, что в 1945 году Сталин, размышляя об учреждении ООН, говорил о том, что Англия — страна с великим прошлым, Китай — с великим будущим, у Франции величия никогда не было, а России и Америка — две по-настоящему великие державы. Такое соотношение сохраняется десятилетия. На всех западных форумах говорят одно, а в уме имеют Россию, как раньше СССР. Лидеры США и России — Big Boys, а прочие президенты не «шестерки», конечно, но сойдут за валетов. Вот и перед Женевой Байден, ублажая партнеров и братьев меньших, заявил, что Америка, во-первых, настроена в отношении России жестко и решительно, а во-вторых, заинтересована в стабильных с ней отношениях.

В какой мере это удалось и каковы итоги саммита, столь важного для судеб мира? В совместном заявлении сказано, что стороны договорились о возвращении послов, отозванных в Москву и Вашингтон, чего не случалось даже в самые острые периоды холодной войны. Возобновятся переговоры по стратегической стабильности и начнутся консультации по кибербезопасности, будут созданы рабочие группы по сотрудничеству в экономике. На недавний эконо-

мический форум в Санкт-Петербурге самая большая делегация прибыла из США. Президент Байден в Женеве признал, что американский бизнес горит желанием инвестировать в Россию. Так, может, убрать препоны из собственных санкций?

Показательно, что Украина, которая долго оставалась главным камнем преткновения в отношениях США и России, в заявлении не упомянута. Видимо, вопрос свое отжил, а Украина, не обретя субъектности, выходит из моды. Путин сказал, что Байден считает необходимым соблюдать Минские договоренности. Байден это заявление не опроверг.

Перечень достижений короток. Может, и хорошо. Саммиты с Горбачевым заканчивались пулеметной очередью сенсаций, что привело в итоге к трагедии для великой страны и не прошло бесследно для всего мира, который забыл, что такое стабильность, и погрузился в бесконечные

**ВСТРЕЧА ЛИДЕРОВ РОССИИ И США В ЖЕНЕВЕ — БЕЗ СОМНЕНИЯ, ГЛАВНОЕ МИРОВОЕ СОБЫТИЕ НАСТУПИВШЕГО ЛЕТА. ПУСКАЙ ДАЖЕ ПЕРЕГОВОРЫ МЕЖДУ ПРЕЗИДЕНТАМИ ВЛАДИМИРОМ ПУТИНЫМ И ДЖО БАЙДЕНОМ НЕ ПРИНЕСЛИ ВИДИМЫХ СЕНСАЦИЙ, ВАЖЕН САМ ФАКТ ДИАЛОГА В ФОРМАТЕ «ОДИН НА ОДИН»**

# ДРУЗЬЯМ НЕ БЫТЬ

Владимир Путин и Джо Байден встретились в Женеве 16 июня 2021 года. Белый дом уже заявил, что переговоры никак не повлияют на санкции против России

**Холодная война против России и стран, которые причислили к тоталитарным режимам за отказ восхищаться американскими ценностями, продолжится**

локальные, но оттого не менее кровавые конфликты. Для общего спокойствия лучше будет не скакать через несколько ступенек: как говорил Конфуций, дорога в десять тысяч ли начинается с маленького шага. Любимый поколениями американцев фильм «Касабланка» с легендарными Хамфри Богартом и Ингрид Бергман заканчивается фразой «Может быть, это начало прекрасной дружбы?» в отношении двух непримиримых персонажей. Могут ли почувствовать взаимную химию Байден и Путин? Боюсь, такой вариант немислим даже во сне. Однажды Байден сообщил, что, заглянув в глаза Путину, не увидел в них души. И буд-

то бы прямо сказал об этом. Позднее Путин заметил, что собеседнику полезно сходить в церковь. Байден повторяется, что неизбежно в преклонные годы. Ностальгия — одно из сильных чувств, которое движет человеком, а с возрастом воспоминания приобретают черты навязчивой идеи. Байден, который чуть не полвека назад сидел за столом переговоров с главой советского МИДа Андреем Громыко, не прочь вернуть эпоху своей политической юности, когда обсуждались вопросы мировой стабильности. Байден помнит, как советский премьер Алексей Косыгин сказал ему: «Давайте сразу договоримся:

мы вам не верим, как вы не верите нам».

Похожие диалоги, если верить рассказам Байдена, случались с российским лидером. Приходится удивляться выдержке Путина, который сохраняет олимпийское спокойствие, даже когда президент США называет его убийцей. Кстати, на пресс-конференции в Женеве Путин припомнил многие случаи массовых убийств гражданских лиц в разных странах, которые фактически были санкционированы Вашингтоном. Путин не учился в дипломатических академиях, но щедро наделен способностями, которые предполагает эта профессия. Хотя никто за язык не тянул, он отметил, что в личном общении Байден далек от немощного образа, который ему придает пресса, говорит бодро и энергично, темой владеет хорошо.

Кстати, думаю, что если бы Байден из-за опасения невыгодного сравнения с Путиным не отказался от совместной пресс-конференции, это сделал бы уже президент России. Как ни старайся, какие комплименты ни отпустишь, все равно сравнение неминуемо, а это для гордой Америки унижительная игра в одни ворота. Не исключено, лавина санкций, которые обрушились на Россию после саммита 2018 года в Хельсинки, — побочный итог невыгодного вида Трампа рядом с Путиным. Обойдемся одиночным катанием...

Скромное коммюнике — отличный результат для первой встречи, который позволяет великим державам сохранять достоинство и строить планы на будущее. Знатки американской политической кухни предсказывают, что США постепенно соскальзывают к однопартийной системе и демократы могут удержать власть на десятилетия. О такой возможности говорит восстание всех элит против Трампа, несмотря на то что при нем экономика, а это иконостас американской жизни, была крепче, чем при Байдене. Демократы с момента ядерной бомбардировки

мирных японских городов претендуют на монополию в глобальных процессах, обвиняя республиканцев в профнепригодности, что сполна испытал на своей шкуре Дональд Трамп. Однако как для республиканца Трампа, так и для демократов, кто бы ни стоял у их руля, главной угрозой мировому господству видится не Россия, а Китай. В 1970-е годы США приняли доктрину Генри Киссинджера, который перетаскивал Китай в стан противников СССР, отменив американские санкции и обеспечив мощный приток инвестиций. Возможен ли аналогичный сценарий в другую эпоху в отношении России?

Навряд ли. Частокол санкций сохранится, подпитка любых оппонентов Кремля продолжится. Думаю, верх возьмет старая концепция президента Гарри Трумэна. «Холодная война» против России, Китая, Ирана и прочих стран, причисленных к тоталитарным режимам за то, что они не восхищены американскими ценностями, будет продолжаться.



AP PHOTO/PATRICK SEMANSKY/ТАСС



















**Татьяна Еременко**  
nedelya@vm.ru

Скоро завершат обучение студенты пятого выпускного курса, который Игорь Золотовицкий ведет совместно с Сергеем Земцовым в Школе-студии МХАТ. Тем временем в вузе продолжается приемная кампания. Каждую неделю Игорь Яковлевич занят в спектаклях на сцене МХТ имени Чехова. 29 июня он выйдет в роли Савватия Гуски в спектакле «Блаженный остров» театра Et Cetera. О работе в нем — мой первый вопрос.

**Игорь Яковлевич, какая деталь особо приятна вам в этой постановке?**

Мне очень радостно, что дочек моего героя играют три мои ученицы, выходя со мной на одну сцену. У него их семь — только имена выучить чего стоит: Устенка, Настенька, Христенка, Пистенька, Хростенька, Анисенька и Ахтисенька. Так вот первые три — мои воспитанницы. И это прекрасно!

**Расскажите о герое, которого вы играете.**

Комедия «Блаженный остров» режиссера Михаила Бычкова — это одна из последних моих премьер. Когда я репетировал, старался представить, каково это, растить семь дочерей. Мне было важно передать, что герой этой чуть диссидентской пьесы 1925 года борется не против советской власти, а за жизнь своих детей, семьи. Мне кажется, это всегда актуально и любому семейному человеку близко — бороться за своих, за то, чтобы несправедливость их не коснулась. Мне кажется, если говорить высоким слогом, в этом и есть настоящий патриотизм. Ведь народ же состоит из людей. И когда мне говорят — надо воспитывать патриотичную молодежь, я согласен. Но в чем это заключается? В том, чтобы дети знали нашу историю. Но ведь только от каждого из нас зависит, как мы воспитываем собственных детей.

**По-моему, очень важно рассказывать историю современным языком.**

В МХТ имени Чехова мы 12 лет играли спектакль по пьесе «Осада» Евгения Гришковца, в котором через рассказ о Троянской войне говорили о наших ветеранах, о том, как они воевали, как относятся к этому. Более патриотичного спектакля, пожалуй, вам не назову. И на протяжении этих лет каждый раз у зрителей менялись ассоциации. Например, ког-

да случилась история с Украиной, нас стали спрашивать, про это ли мы ставили. А мы делали эту работу за много лет до того! Вот показатель прекрасного спектакля, раз он сделан так, что к каждому времени имеет отношение. Театр — вообще искусство интонаций. Как только меняется интонация мира, то есть примерно каждые 10–15 лет, она меняется и в театре. По крайней мере у великих творцов это так.

**Как сделать спектакль, актуальный на все времена?**

Тут все зависит от режиссера. Важно, что в традициях русского театра одной из главных задач было понять, про что мы будем делать спектакль. Ведь «Гамлета» можно поставить про его переживания, а можно — про Офелию, про Гертруду, или выбрать другого героя главным. Кстати, шекспировед Алексей Вадимович Бартошевич говорит, что в том, какие пьесы Шекспира ставят, есть определенная периодичность. Не помню точно, но, например, в 50-е ставили «Макбета», в 60-е — «Гамлета», а в 80-е — «Ричарда III», потом — «Короля Лира» и так далее. Также можно сказать про Чехова — вдруг во всех театрах ставят «Чайку», затем «Три сестры» становятся востребованными...

**Тяжелый труд — найти необычный подход к постановке. Отвечу на примере. Мой старший сын Алексей не-**

давно ставил «Ромео и Джульетту» в новосибирском «Первом театре». И он мне говорит: «Понимаешь, я подумал, что если бы Ромео и Джульетта остались живы, они через месяц уже разошлись бы». Я спрашиваю: «Почему ты так решил?» А он отвечает: «Мне кажется, все это настолько напускное». Парирую: «Но ведь эта пьеса про космическую, нечеловеческую любовь». А он: «Нет, это все не так...» И, пожалуйста, — сразу появляется другой акцент, иные смысловые ощущения от этой истории.

**У вас два сына — Алексей и Александр. Оба пошли по театральному пути?**

Да, и оба решили заняться режиссурой, помимо актерства. Хочется, чтобы они были успешны и востребованы. Они — моя радость, моя гордость. Очень радостно было за младшего, Сашу, когда он на прошлых экзаменах потряс всех своим решением Чичикова настолько, что мне звонили, хвалили его. Я был доволен так, будто сам сделал отрывок. Мы с женой Верой (актриса Вера Харьбина. — *ВМ*) прям гордились этим! А теперь ему надо суметь доказать, что это было не случайно, что каждый раз — сложнее, чем предыдущий, ведь надо удерживать поставленную планку.

Старшему же, Алеше, очень нравится работать в провинции. Он говорит, там актеры не избалованы московской

занятостью и невероятно рады, когда могут поработать над какой-то некоммерческой постановкой. Поэтому что, к сожалению, чем меньше городок — тем чаще там надо делать премьеры, в основном — легкие комедии. Что-то необычное там редкость. Но замечательно, что театр в провинции жив. Я очень волнуюсь за детей. Хотя время сейчас такое, что возможностей у них больше, чем было у нас. Но важно попасть в свою удачу!

**Насколько современные студенты Школы-студии МХАТ отличаются от вас в их пору?**

Молодость во все годы прекрасна! Сегодняшние ребята, конечно, совсем иные. Но они ведь уже и в другой стране живут. Нам, например, требовался после поступления целый год, чтобы просто раскрепоститься, чтобы срослись отношения внутри коллектива из 23–24 человек.

Ректор Школы-студии при МХАТ имени А. П. Чехова Игорь Золотовицкий (1). Игорь Золотовицкий (Карл) и Янина Колесниченко в спектакле Виктора Рыжакова «Пьяные» в МХТ имени А. П. Чехова (2)



**АКТЕР, РЕЖИССЕР И РЕКТОР ШКОЛЫ-СТУДИИ МХАТ ИГОРЬ ЗОЛОВОИЦКИЙ ОТМЕТИЛ 60-ЛЕТИЕ. В ИНТЕРВЬЮ «ВМ» ОН ПОДЕЛИЛСЯ МЫСЛЯМИ О СОВРЕМЕННОМ ТЕАТРЕ**

**ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ТЕАТР**





PHOTOXPRESS

2

**Принципы набора студентов сильно изменились?**

Многое изменилось, конечно. Например, с некоторого времени растворились, пожалуй, ампулы: когда принимаешь абитуриентов, о ролях еще не думаешь. Оцениваешь энергетику, заразительность молодого человека.

В целом же, я считаю, школа должна быть в некотором смысле консервативной. Ведь тут как в средней школе — чтобы писать предложения, нужно выучить буквы и так далее. В целом в классической драматургии есть соотношение один к трем — на три мальчика одна девочка. А их поступает больше. Нам надо этот пасьянс как-то разложить.

**Кстати, про девочек. Говорят, после 26 в театральные их уже не берут?**

Во-первых, никогда не говори «никогда». Дело в том, что такого закона нет, и я не имею права сказать: «Вы старше 26, поэтому вас не возьму». Тем более что с высоты своих 60 вообще считаю, что в этом возрасте все еще только начинается. Но тут вот в чем дело. Ведь это же еще четыре года учиться.

То есть закончит девушка в тридцать. А в театры приходят молодые 21-летние девочки. И что, ей придется догонять их по опыту проживания ролей на сцене? Ведь в драматургии много юных персонажей, которых не должны играть люди в зрелом возрасте. Тут тонкость самой профессии, не зависящая от конкретного человека. Поэтому, безусловно, поступать должны молодые люди. Понятно, что четыре-

**ДОСЬЕ**

Игорь Золотовицкий — заслуженный артист, заслуженный деятель искусств России, педагог и ректор Школы-студии МХАТ, директор Центрального дома актера. Актер и режиссер родился 18 июня 1961 года в Ташкенте. Окончил Школу-студию МХАТ, курс Виктора Мониюкова. Служит в труппе МХТ имени Чехова — играет и ставит спектакли. Участвует в постановках других театров. В его фильмографии около 80 ролей, включая фильмы и сериалы: «Одесский пароход», «День до», «Журов» и другие работы.

**Вижу, как люди радуются и страдают, когда смотрят спектакли. А потом они будут улыбаться или размышлять**

надцатилетнюю Джульетту мы не найдем. Но девочки сприводой вечных девчонок нужны обязательно!

**А что вы скажете про современные пьесы?**

Сейчас есть весьма неплохая драматургия. Очень много хороших авторов. Кстати, замечательно, что в нашей Школе-студии МХАТ Марина Брусникина и Виктор Рыжаков ввели ее как предмет. И современные востребованные драматурги занимаются с ребятами написани-

ем текстов. Будущие актеры учатся формулировать свои мысли, на первом курсе пишут маленькие пьески — буквально абзац, но так, чтобы это была законченная история. Потом на экзамене читают их, и многие делают это здорово.

**А если я спрошу вас: зачем, по-вашему, вообще нужен театр?**

Думаю, для того же, для чего нам вообще нужно искусство. Театр нас облагораживает. Мы можем сказать так и про литературу, и про живопись, и про музыку.

На одном из наших курсов Марина Брусникина ставила «Войну и мир». Я смотрел, как ребята прекрасно играли этот полуспектакль-полукомпозицию, и вдруг подумал: если люди знают такие тексты, то они не делают гадостей. Если смотришь картины Рембрандта, слушаешь музыку Моцарта и Шнитке — ты не сделаешь подлости. Вообще сейчас общество очень озлоблено, и людей нужно как-то вернуть к тому, чтобы они друга слышали. Я убежден — театр способен это сделать. У меня есть тому подтверждения!

**Какие же?**

Я вижу, как люди совместно радуются и страдают, когда смотрят спектакли. Например, мы показываем «Игру в городки», который делали к 60-летию Юрия Стоянова по его книге и думали, что это будет разовое событие. Ведь где МХТ имени Чехова, а где — воспоминания о том, как Стоянов с Олейниковым ездили по стране? Но зрители так хорошо приняли спектакль! Они узнают себя в этих рассказах! Ведь Юра писал не про себя, а про страну, которую видел.

Или в спектакле «Весь» Евгения Гришковца, который мне невероятно близок интонационно, мы с моей женой Верой и другими артистами играем историю про роддом, где до конца непонятно, кто родился у одного из героев. И вот на одном из последних спектаклей человек десять кричат из зала: «Кто родился?!» А мы с Евгением решили, что оставим это загадкой. Но тут впятером сказали: «Мальчик!» Какое же ликование было!

Или я запомнил спектакль «Вор» в «Ленкоме», где в конце Марк Анатольевич Захаров по записи говорил: «Просьба не аплодировать». Потому что это была трагическая история. И люди выходили совершенно в другой эмоции. Для этого и нужен театр. Люди выходят, а ты видишь, что еще часа два минимум они будут улыбаться или размышлять.

# ПЕРЕОСМЫСЛИЛИ БЕРЕЖНО И С УМОМ



МОСКОВСКИЙ ТЕАТРЕТРЕТТЫ

16 июня 2021 года. Премьера спектакля «Королева чардаша» («Сильва») Имре Кальмана в Московском театре оперетты. На переднем плане справа — Елена Зайцева (Цецилия)

На сцене Московского театра оперетты вновь звучит волшебная музыка «Королевы чардаша» («Сильвы») Имре Кальмана. За долгую сценическую жизнь она претерпела множество редакций, не раз меняла имя; неизменной осталась только музыка, не имеющая равных в оперетте по праздничности и эмоциональной наполненности.

Но от задуманного композитором гимна всепобеждающей любви (первое название оперетты — «Да здравствует любовь!») «Сильва» за эти годы незаметно превратилась в спектакль о «красотках кабаре», которые «созданы лишь... для развлечения». Постановщики — дирижер Константин Хватынец и режиссер Валерий Архипов — решили уйти от сложившихся стереотипов и, не меняя сюжет, время и место действия, по-новому прочесть произведение, сделав упор на музыку Кальмана.

— Я хотел увидеть в трогательном и веселом сюжете воплощение мечты о любви и верности, — сказал Валерий Архипов. Решение о постановке своей версии спектакля, да еще в исполнении молодежи — смелый шаг даже для такого театра, как Московская оперетта. Но кто не рискует, тот... И театр не проиграл. Спектакль получился ярким, в нем удачно соединились музыка, вокал, танец, режиссерская изобретательность и современная сценография. В основу нового либретто положен автобиографический роман, который по ходу действия сочиняет завсегда

та опереточного закулисья Ферри в блестящем исполнении Леонида Бахталкина. Когда-то Ферри был влюблен в звезду кабаре «Орфей» — Цецилию, провозглашенную Королевой чардаша, и сохранил эту любовь, отчего именно ему постановщики и поручили сохранить связь прошлого и настоящего.

В новом спектакле возникли три связанные между собой сюжетом романа любовные линии: Цецилия и Ферри как альтернативы печальной повести со счастливым концом; Сильвы и Эдвина, которым «судьбой самой любовь дана»; Стаси и Бони — примера любви внезапной, всепобеждающей («Влюбленных всех лишает разума любовь»).

Идея выдвинуть на первый план Цецилию не нова, она имеет свою историю, включая последнюю постановку «Сильвы» в Московском театре оперетты (2004). Однако на этот раз сюжет выстроен более логично и жизненно. Цецилия в исполнении примадонны театра, несравненной Елены Зайцевой, одинаково хороша и в своих воспоминаниях, и в чрезмерных заботах о сыне, и в сцене объяснения с Сильвой. Прекрасный дуэт составили обладатели сильных голосов Анна Золотова (Сильва) и Павел Иванов (Эдвин), хорошо «спелись» Стаси (Ольга Белохвостова) и Бони (Дмитрий Никоноров). А из группы аристократов я выделил бы Мак Грева (Давид Левин). Уникальный смеховой талант Александра Маркелова

позволил ему и на этот раз превратить роль второго плана (Князь фон Вайлерсхейм) в заметную комическую фигуру: смешную в своей беспомощности и обаятельную в неувядаемой любви к «красоткам кабаре». Особо следует сказать о балете (Валерий Архипов), который добавил опереточному

действию энергетики и огня, а массовым сценам — образности, хотя порой с перебором (это я об мюзик-холльных верхах и вставном номере «Пупсик»

в исполнении слишком комикующего Мишки (Дмитрий Лебедев). Порадовала вдохновенная игра музыкантов под руководством Константина Хватынца, хорошо поработали и художники: Вячеслав Окунев создал образную сценографию, обогащенную Александром Сиваевым световыми красками. Московской оперетте удается проходить между Сциллой рутинерства и Харибдой надуманного авангардизма, чем грешат многие театры. Здесь бережно относятся к классическому наследию, понимая, что люди хотят снова и снова видеть и слышать полюбившиеся произведения. Здесь уважают публику и чтят традиции, завещанные отцом-основателем Григорием Яроном, который утверждал: «Оперетта — это искусство молодых или умеющих быть молодыми». Премьера новой редакции «Королевы чардаша» — тому пример.

**Валерий Модестов**  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

**Я так увидел**

**1** В лагере кругом улыбчивые люди в камуфляже. Сразу и не разберешь, это зона военных действий или фестиваль, где встречаются старые друзья. Командир разведывательно-диверсионной группы «Вспышка» Александр Орлов знакомит меня с товарищами. Узнаю позывные — Сомик, Вишня, Гвоздь, Гога, Колпак. Я буду Корр — кор-ротко и ясно. Мне выдают камуфляж расцветки «мох», разгрузочный жилет, магазин, рацию... А еще защитные очки и привод — копию автомата М-4. На предплечье — командный шеврон. Погнали! Еле успели на построение. В игре участвует три стороны: желтые — «Единство», синие — «Коалиция» и серые — «Союз», диверсанты, чья задача — портить жизнь крупным игрокам. Мы за них. Врага видно в лицо, но всех не запомнишь — те стороны представляют по 600–700 человек, «Союз» — 300.

## ДЕНЬ

**2** Закрепив на одежде красные повязки — значит, мы вне игры, — отправляемся на респ — место, где убитые могут воскреснуть, а вновь прибывшие — получить право включиться в войну. — Очки не снимать, — предупреждают товарищи. Стреляют в страйкболе пластиковыми шарами. И судя по тому, что лица многих встречных закрыты маской, это больно. Лес залит солнцем, но я ощущаю тревогу. За каждым кустом чудится снайпер! Тяжесть военного быта тоже дает о себе знать. Долго идем по жаре. Но вот и респ. На огороженном лентой участке расположились команды «Союза», поодаль — палатка. Коснувшись ее, входим в игру. Первая цель — захватить одну из «точек интереса», найдя табличку с номером и QR-кодом — его должен отсканировать командир. Есть еще способы получить очки — скажем, брать пленных, отбивать флаги, уничтожать штабы. Мы — враг невидимый, вездесущий. Крадущийся тигр, затаившийся дракон! — Дистанция — три метра, — говорит Александр. Идущий первым Колпак останавливается, принимает положение для стрельбы с колена. Видит движение! Ложимся на землю, оружие наизготовку. Ложная тревога! Выждав и разделившись

## ИГРА В СТРАЙКБОЛ «СУТКИ НА БРОНЕ», САМАЯ МАСШТАБНАЯ В СТРАНЕ, ПРОШЛА НА ПОЛИГОНЕ «ЭНЕРГЕТИК». ЖУРНАЛИСТ «ВЕЧЕРКИ» ТОЖЕ ПРИНЯЛА В НЕЙ УЧАСТИЕ КАК РАЗВЕДЧИК -ДИВЕРСАНТ



1

### ТОЛЬКО ЦИФРЫ

- 25–30 тысяч рублей новичок тратит на стартовый комплект экипировки и вооружения.
- 30 тысяч активных страйкболистов в России регулярно ездят на крупные игры. Если же говорить о владельцах приводов, эта цифра будет значительно больше.
- 2 квадратных километра — приблизительная площадь игровой территории 17-х «Суток на броне».
- 260 очков набрала по итогам игры сторона желтых — «Единство». Столько же получили синие — «Коалиция». «Союзу» удалось заработать 68 очков.
- От 0,12 до 0,5 грамма весят страйкбольные шары. В среднем их масса 0,25–0,30 грамма.

по обе стороны от дороги, продолжаем путь. С разрешения командира я впереди. Слышны выстрелы. На пути к пункту назначения много точек, часть уже стали оплотом врага. Стрельба все ближе. Занимаем позиции за деревьями, короткими перебежками продвигаемся вперед. Стреляют! Похоже, враг напротив, за корягой, а еще справа. Пока берегу патроны. Но товарищи знают свое дело — мимо проходят стрелки, поднимая красные платки. Спешим на точку. И вновь сворачиваем в сторону — в той части леса шумно. Похоже, желтые идут штурмовать нашу базу «Феникс». Врешь, не пройдешь! Подобравшись ближе, лежим в засаде. Ветки вонзаются в живот. Земля прохладна, трава кишит насекомыми. Пять минут, десять... По локтю ползет огромная гусеница! Стреливаю ее в ужасе. Выстрел! «Пули» свистят над головой. Стреляю туда, откуда они

**Четыре утра. Над лагерем туман. Удаляюсь от палаток, на свою личную войну в лес, опасный, как вьетнамские джунгли. В траве — змея. Но мне уже не страшно!**

летят. Шар попадает в кепку. Ничего не поделаешь, надо вставать — это игра на честность. Впрочем, и ряды противника мы проредили. Выйдя на дорогу целой толпой «красных», спешим в лагерь. Война войной, а обед по расписанию! Садимся за стол, где бойцы уже слагают былины о победах и поражениях этого дня.

2

# ЗНАЮ ПАРОЛЬ И ВИЖУ ОРИЕНТИР



**Рация**

Для передачи и получения важной информации рация просто необходима. Обеспечивает постоянную связь с бойцами своей команды.



**Привод**

Без него, естественно, обойтись нельзя. На первые несколько тренировок можно привод брать напрокат, чтобы понять, насколько интересен вам будет страйкбол. Но в дальнейшем придется купить личный.



**Дополнительное оборудование**

Покупая привод, вы получите в комплекте с ним аккумулятор и магазин. Для тренировок этого бывает достаточно, но для больших игр — вряд ли. Зимой аккумулятор может сесть минут за 10. Одного магазина обычно тоже мало, даже если это «бункер» на 500–600 шаров.

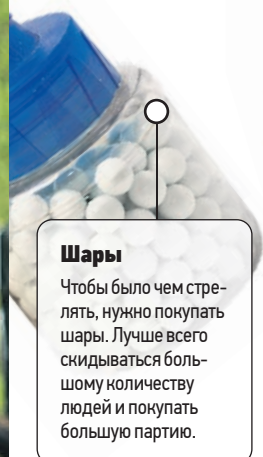


**Защитные очки**

Очки должны быть прочными и выдерживать удар шаром со скоростью 120–140 м/с с расстояния до 3 метров.

**Шары**

Чтобы было чем стрелять, нужно покупать шары. Лучше всего скидываться большому количеству людей и покупать большую партию.



**Комплект униформы**

Страйкбол — игра командная, игроки должны быть в одинаковой форме. Некоторые команды занимаются моделированием и заказывают оригинальную форму и экипировку.



**Снаряжение**

Это могут быть ременно-плечевые системы, разгрузочные жилеты, нагрудники и прочее. Комплект снаряжения также необходим для переноски всего, что нужно даже для суточной игры.



**Обувь**

Берцы или трекинговая обувь. Предпочтительнее для игры в страйкбол будут армейские ботинки. На обуви экономить нельзя, ведь больше всего во время игр устают ноги.



Георгий Алексеев в засаде (1). Журналист «ВМ» Дарья Пиотровская с командой «Вспышка» (2)

Страйкбол для каждого свой. Для кого-то это «боевой» фитнес, кто-то реконструирует подразделения или совершенствует военно-тактические навыки, навыки выживания, ориентирования. Страйкбол не учит жестокости. Он учит уважению — к себе, к товарищам, к оппоненту. И это инструмент военно-патриотического воспитания молодежи — то, что мы делаем, прививает уважительное отношение к армии. Это увлечение объединяет людей очень

**МНЕНИЕ**



**Дмитрий Лаврентьев**  
представитель оргкомитета страйкбольных игр «Стратег»

разных профессий — военных, студентов, менеджеров, людей искусства... Играя плечом к плечу, они передают друг другу опыт стойкости, силы духа — морально-волевых качеств, которые мы так ценим в людях. Кроме того, страйкбол помогает многим сбросить стресс, которого так много в современном мире. Эти «Сутки на броне» — 17-е по счету. Традиционно они проходят на полигоне «Алабино» при поддержке Министерства обороны. В этот раз, так как там проводилось другое мероприятие, мы нашли другую локацию. Экспериментом стало введение третьей стороны в сценарий. Это добавило адреналина в игру, «Союз» постоянно держал в напряжении другие стороны. Еще на этих «Сутках» мы «перемешали» игроков — и в игре победила дружба!

— Если сравнить с другими мужскими хобби, в страйкболе много движения, эмоций, — считает Георгий Алексеев с позывным Гога. По мнению командира, главное — внимательность. Бойцы «Вспышки» играют вместе давно, понимают друг друга с полуслова. — Ты молодец, активно двигаешься, проявляешь инициативу в бою, — хвалит командир. И добавляет: — В страйкболе важен сам процесс. Это игра друзей.

двигаясь к «Дельте». Звуки стрельбы слились с раскатами грома. — Сторона? — кричат нам из зарослей. — Серые! — врать нельзя. Но могли сказать: «Свои». — Отлично! — невидимки открывают огонь! Цена ошибки — несколько жизней. Двигаемся дальше. Вскоре берем реванш, перебив силы обороны. Еще пара минут, и штаб наш! — Отбой. Время фазы истекло, — говорит Сомик. В печали идем в лагерь.

**ВЕЧЕР**

Важную роль на «Сутках» играет техника — бронетранспортеры, танки, бронированные разведывательно-дозорные машины. На каждой, как и в штабах, есть посредник — следит за соблюдением правил, техники безопасности. Вот бойцы с желтыми повязками загружаются на БРДМ-2. — На «Альфу»! — говорит командир «желтых». — Заводи! — кричит посредник Антон Алферов мехводу. Машина уходит, вздымают клубы пыли. Эх, прокатиться бы! Нас может взять лишь техника с красным флагом. Планируем захват штаба «Единства» — Дельты. На респе к нам присоединяются другие команды «Союза». Небо темнеет, начинается гроза. Прилив адреналина! — Пойдем скорее, победим кого-нибудь! — достаю из подсумка маску. Не все разделяют наш энтузиазм. Игроки одной из команд уходят в лагерь, накинув дождевики. С другими союзниками

**НОЧЬ**

На автоматы надеваем трассерные насадки — шары должно быть видно в ночи. Вместо повязок, означающих поражение, — мигающие красным фонарики. Дороги полны ям.

**ИСТОРИЯ**

Наиболее вероятной родиной страйкбола является Япония. После ее капитуляции во Второй мировой войне японцы лишились права владеть огнестрельным оружием. Это не устраивало любителей стрельбы и тех, кому по долгу службы было нужно практиковаться в ней. В Россию страйкбол пришел в конце 1990-х. У нас, как и в Японии и США, он является официальным видом спорта.

К счастью, в темноте вижу неплохо. В таинственном ночном лесу органы чувств обостряются. Идем тихо-тихо. Огоньки, силуэты, шепот, доносимый ветром... Будто творятся магические ритуалы. Раз за разом, видя белое сияние, прячемся, оружие наготове — пока не разглядим красный отблеск. По пути объединяемся с другими серыми. Дойдя до базы «Альфа», которую хотели отбить у желтых, выясняем: она уже захвачена «Союзом»...

— Запомните, кто за вами, — говорит Сом. — Среди нас может затесаться чужой, коснуться ножом, «зарезать».

Из глубины леса слышна канонада. Там — «Хаки», штаб синих. Сварачиваем в бурелом. Вскоре Вишня дает знак осесть на землю. Впереди точка, защитники нас заметили. Град шаров! Отстреливаемся. Позади — упавшее дерево, извиваясь змеей, пробираюсь под ним. Делаю кувырок вбок, под дерево, сталкиваюсь с кем-то. В темноте все кошки серые! — «Вспышка»? — обращаюсь к силуэтам. Молчат. Кто это, вдруг они меня «зарезут»? К счастью, из мглы выходят Сом и Гога. Колпака и Гвоздя с нами больше нет. С союзниками берем точку. Впереди, как световые мечи, рассекают воздух следы «пуля». Схватка титанов — желтых и синих! Ждем. Приближаемся осторожно. Шары светлячками усеяли землю. Найдя неплохую позицию, включаемся в борьбу, паля и по «Единству», и по «Коалиции». Противники в ответ поливают нас огнем. Вот это бой! Но вот пауза — магазины опустели. По шлупе узнаю рядом Гогу. — Сомы убили, — говорит он. — Остались мы. Предлагаю красиво умереть. Заберем с собой всех, кого сможем! Заменяем магазины, вскакиваем, бежим, стреляем. Но и нас изрешечивают «пулями». Больно! Еле найдя отцепившийся от куртки фонарь, поднимаю его. Догнав Сому, приходим в лагерь. Что теперь, спать? Но какие это тогда «Сутки»? Лучи зари бликуют на черной поверхности автомата. — Отсыпьте патронов, — прошу товарищей. Четыре утра. Над лагерем туман, пахнет порохом. Этот аромат бодрит, как кофе. Удаляюсь от палаток, на свою личную войну в лес, опасный, как вьетнамские джунгли. В траве — змея. Но уже не страшно! Кажется, уже не страшно! Кажется, встречу я сейчас ту гусеницу, съела бы ее на завтрак.

**Дарья Пиотровская**  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)



1

сработать с точностью до наоборот, когда вы приходите излить душу человеку, который тоже находится не в лучшей форме. Я часто сталкиваюсь с ситуациями, когда муж с женой начинают ссориться из-за того, что пытаются выяснить, кому в данный момент труднее. Это путь в никуда. Вместо того чтобы закидываться на своих бедах, нужно стараться быть чутким по отношению друг к другу. Обюдная поддержка плюс тактильный контакт — всегда эффективны. Давно доказано, что объятия, дружеское рукопожатие создают ощущение защищенности. Делиться надо теплом, а не раздражением.

низ тут же начнет активно снижать его избыток, что приведет к упадку сил и состоянию разбитости. Многие увлекаются сахарозаменителями — и тоже совершенно напрасно! Фруктоза, например, провоцирует активный выброс кортизола, а это — гормон стресса. Конфеты и пирожные могли бы заменить фрукты, но они подавляют чувство сытости. В итоге вы все равно будете хотеть есть, а в плохом настроении — вкусное и вредное, потребление которого в избытке грозит диабетом или ожирением.

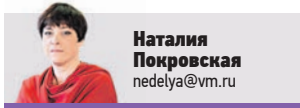
Не слишком жалуют врачи и бесконтрольный прием успокоительных препаратов, коим увлекаются около 22 процентов россиян, преимущественно среднего и пожилого возраста.

— Любые лекарственные препараты, в том числе растительного происхождения, все-таки должен назначать врач, — говорит нейробиолог Сергей Зубарев. — Успокоительные средства очень коварны: принимая их без учета необходимой дозировки, человек перестает

оценивать адекватность своего состояния. Дело в том, что нашей нервной системе для нормальной работы необходим баланс между возбуждением и торможением. Только при этом условии мы можем контролировать свои эмоции. Врач, назначая успокоительные при таких симптомах, как потеря аппетита, бессонница, раздражительность, назначит нужную дозировку, оценив состояние здоровья конкретного пациента. А если подавить седативными таблетками или каплями эмоции, повысив эффект торможения, это лишь усилит депрессию, а то и спровоцирует потерю интереса к жизни вообще. Так что если вы чувствуете, что эмоционально не справляетесь со сложной жизненной ситуацией, стоит обратиться за помощью к специалисту.

## Хвостатый лекарь

За последние три года, по оценке экспертов, число владельцев домашних животных в нашей



Наталья Покровская  
nedelya@vm.ru

# СБРОСЬ СТРЕСС

Волноваться и хандрить вредно — это знают все. Но поводов для беспокойства у многих по-прежнему хоть отбавляй. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый четвертый житель Земли страдает от тревожного расстройства. Россия сегодня занимает четвертое место в мире по уровню тревожности. Такой вывод недавно сделали эксперты Международной компании по сбору и анализу статистики Statista, проведя глобальный опрос о ментальном здоровье людей со всей планеты. 55 процентов жителей нашей страны испытывают стресс — говорится в результатах социологических исследований. А по данным Московской службы психологической помощи, 29,1 процента обращений в нее вызваны депрессиями и страхами.

— Жители мегаполиса, конечно, в большей степени подвержены стрессовым ситуациям, — комментирует психолог Илья Суровцев. — В большом городе с ними можно столкнуться буквально везде — в метро, на работе, в магазине... Максимальный уровень стресса, как показывает практика, испытывают горожане трудоспособного возраста. Но кратковременное переживание стрессовой ситуации на самом деле особой опасности не несет, а порой, обостряя когнитивные способности, даже помогает быстро решить проблему, справиться с трудностями в работе. Другое дело состояние тревожности, часто возникающее как следствие стресса. Вот с ним нужно бороться,

## ЭМОЦИИ ЧАСТО ВЫХОДЯТ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ. ВСЕ ЛИ СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ ХОРОШИ И КАК СПРАВИТЬСЯ С СОСТОЯНИЕМ ТРЕВОЖНОСТИ, ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ РАЗБИРАЛАСЬ «ВЕЧЕРКА»

поскольку именно оно однозначно опасно для психического и физического здоровья. Способов избавиться от него немало, но некоторыми из них пользоваться нужно с осторожностью, не забывая про побочные эффекты. В списке постоянных тревог россиян в этом году, как и в прошлом, преобладают страхи за здоровье близких и экономические проблемы. В столице к списку факторов, провоцирующих стресс, из года в год добавляются синдром хронической усталости и профессионального выгорания.

## Надежное плечо

Проблема повышенной тревожности в обществе в наши дни настолько актуальна, что средства и варианты борьбы с ней постоянно анализируются экспертами. Да и граждане не отстают, делясь друг с другом в социальных сетях личным опытом подъема настроения и сохранения душевного равновесия.

Проведенный недавно исследователем холдингом «Ромир» опрос даже позволил составить рейтинг наиболее эффективных способов, помогающих справиться с тревогой. Три лучших, по мнению респондентов, варианта оказались вполне традиционны: общение с родными, заедание стресса сладким и успокоительные препараты. Искать утешения и поддержки среди друзей и близких чаще других предпочитают 34 процента опрошенных в возрасте от 21 до 50 лет. — Самое правильное решение, — считает семейный психолог Людмила Федотова. — Человек, оказавшийся в трудной жизненной ситуации, попавший в плен мрачным мыслям или испытывающий о чем-то беспокойство, не должен оставаться один. Это главное правило борьбы со стрессом. Поделиться наболевшим, выговориться — полезная терапия еще и потому, что это дает возможность разделить свои переживания, а не нести груз проблем внутри себя. Однако этот способ может

## Вкус заблуждений

Сладкое занимает второе место среди любимых антидепрессантов: 27 процентов респондентов заявляют, что обычно заедают стресс тортиками, мороженым и пирожными. В большей степени грешат этим москвичи, причем в основном — женщины. — На самом деле не важно, чем заедать проблемы: соленым, сладким или жирным — в любом случае это однозначно вредно, — комментирует врач-эндокринолог Ольга Гаршина. — Все, что для вас относится к разряду вкусенького, конечно, способствует повышенной выработке дофамина и серотонина, то есть гормонов радости, что поднимает настроение. Но только на время. После того как вы полакомитесь сладким, сахар в крови поднимется и орга-



Обычная воздушно-пузырьковая упаковочная пленка (1) стала прототипом популярных сегодня игрушек-антистресс «поп-ит» (2)

стране резко возросло. А справиться от внутренней тревожности с помощью братьев меньших сегодня предпочитают 18 процентов мужчин и 20 процентов женщин нашей страны. Чаще, уточняют авторы исследования, питомцы помогают людям от 51 до 74 лет. По мнению экспертов, это объясняется тем, что в данной возрастной категории больше одиноких, не имеющих в своем окружении близких людей, с которыми можно поделиться своими страхами и переживаниями. Всемирная организация здравоохранения давно официально признала положительное влияние животных на психическое состояние че-

**Человек, оказавшийся в трудной жизненной ситуации, попавший в плен мрачным мыслям или испытывающий беспокойство и тревогу, не должен оставаться один на один со своими проблемами**



ловека. А анималотерапия с каждым годом становится все популярнее во всем мире. — Конечно, массово использовать в городе иппотерапию или дельфинотерапию, которые активно практикуют, например в США, у нас пока не получается, — рассказывает ветеринар Александр Молев. — Городскому жителю для спасения от стресса больше подходят собаки и кошки. Доказано, что когда вы гладите собаку, уровень кортизола снижается, организм начинает вырабатывать окситоцин, помогающий расслабиться. А общение с кошками помогает при неврозах, маниах, панических

атаках и депрессиях. Не случайно же их называют домашними терапевтами. Феномен анималотерапии сегодня признают даже самые убежденные скептики. Многочисленные исследования ученых из разных стран мира подтверждают «лечебный эффект» четвероногих: поглаживание животного помогает успокоить расшалившиеся нервы, а мурлыканье кошки, утверждают эксперты, может даже нормализовать давление. — Тактильность, чувство привязанности, забота о животном — все это благотворно влияет на человеческую психику, помогает снизить агрессию, чувство одиночества и угнетенно-

го настроения — считает психолог Людмила Федотова. — Все это так, но при этом нельзя забывать, что ваш любимый Барсик или Джек — все-таки не панацея. Полностью заменить человеческую, душевную поддержку они не в силах. Но те, кто с помощью домашних любимцев спасается от тревожных настроений, конечно, правы. Этот способ борьбы со стрессом вреда уж точно не принесет. Кстати, уехав в отпуск в деревню, горожане вполне могут приобрести к методике, набирающей популярность в Голландии. «Кое knuffelen» в переводе означает «обнимать корову». Эффект тот же: тактильный контакт помогает расслабиться, высвобождая полезные для нашей нервной системы нейромедиаторы. Буренкам, утверждает автор «коровотерапии» ветеринар Прери Конлон, общение с людьми тоже по вкусу: «Они откидывают уши назад во время массажа шеи, что говорит о том, что они получают удовольствие», — пишет он в своем исследовании.

**Просто пупырки**

Всевозможные игрушки-антистресс сегодня буквально бросают вызов традиционным способам борьбы с тревожностью. Весной нынешнего года событием на российском рынке стали... «вечные пупырки», или «поп-ит». Ну кто самозабвенно не лопал полиэтиленовые упаковки для хрупких товаров? И ведь настроение поднимало это незатейливое, прямо скажем, действие. И главное — чудесным образом успокаивало! Понятно, что грамотный маркетинг быстро среагировал и решил давать эту «радость» людям. Согласно данным аналитического ресурса «Чек Индекс», в мае объем продаж «поп-ит» и его мини-версии «симп-димпл» вырос в 16 раз по сравнению с прошлым годом. То ли мы стали особенно нервными, то ли эффект от пупырок превзошел все ожидания, но популярные пару лет назад вращающиеся спиннеры и мягкие сквиши они затмили, похоже, навсегда. Впрочем, по скандальной реакции новая антистресс-игрушка тоже стала лидером. Жалобы от родительской общественности, что пупырки отупляют детей, оказались настолько резонансными, что Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека пришлось поручить научно-исследовательским институтам оценить их влияние на молодое поколение. Вердикт вынесен совсем недавно: Роспотребнадзор сообщил, что «указанные игрушки позволяют снизить напряжение».

Наслаждаться пупырками можно бесконечно. Сидишь себе, хлопаешь пузырьки, а заодно и стресс снимаешь. И никакие заявления о тупости занятия, кажется, не способны оторвать от него уже не только малышей, но и взрослых. — Споры о пользе и вреде таких антидепрессантов, вероятно, будут продолжаться, — комментирует психолог Людмила Федотова. — Да, занятие малоинтеллектуальное, но при этом вполне подходит для развития у детей мелкой моторики, например. Взрослые увлеклись этой игрушкой по вполне понятной причине: длительное пребывание за компьютером создает острый сенсорный дефицит. Нам всем не хватает эмоций, которые мы получаем от запахов, тактильных, осязательных контактов. А тут — пупырки! Все гениальное, как говорится, просто! Но вот как антистресс-я бы «поп-ит» использовать не советовала. Как, впрочем, и спиннеры, и прочие забавы, которые рекламируются именно для борьбы с тревожными психологическими состояниями. Всякие крутилки и щелкалки в большей степени отвлекают, чем помогают сконцентрироваться, а заодно еще и вырабатывают чуть ли не рефлекс: стало грустно, тревожно — возьми в руку спиннер или те же пупырки. А это уже риск зависимости, которая избавиться от страхов точно не поможет. Можно, конечно, без усталости хлопать пупырки, пытаешься поднять себе настроение. Однако эксперты все-таки советуют не идти на поводу у рекламы. Куда больше пользы для здоровья будет от встречи с друзьями, теплого вечера с родными и любимыми или приятной прогулки на свежем воздухе с четвероногим питомцем.

DEPOSITPHOTOS

Московский финансово-юридический университет МФЮА

Бессрочная гослицензия №1402 от 23.04.2015г. Госаккредитация №3199 от 17.07.2019г. 12+

# МФЮА

**БЕСПЛАТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Программа для мам

Программа 50+

ул. Введенского, 1А (495) 221-10-01 [mfua.ru](http://mfua.ru)

На правах рекламы

# У МЕНЯ НЕПЛОХО ПОЛУЧАЕТСЯ

## СПОРТИВНЫЕ РЕПОРТАЖИ

КОММЕНТАТОРА ВАСИЛИЯ УТКИНА ВОТ УЖЕ НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ ЛЕТ С ИНТЕРЕСОМ СЛУШАЮТ РАЗНЫЕ ПОКОЛЕНИЯ ФУТБОЛЬНЫХ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Спортивный журналист Василий Уткин (1). Фрагмент выпуска программы «Футбольный клуб», 2020-й год (2). Комментатор Уткин за работой: во время одного из футбольных матчей (3). 16 июня 2021 года, Санкт-Петербург. Матч чемпионата Европы по футболу: Финляндия — Россия — 0:1. Игроки сборной России радуются забитому голу (4)



## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Василий Уткин — спортивный журналист, комментатор, теле- и радиоведущий. Родился 6 марта 1972 года в подмосковной Балашихе в семье ученого-физика и врача. Окончил четыре курса филологического факультета Московского государственного университета им. В. И. Ленина. Автор книг: «Играйте в футбол! Записки спортивного комментатора», «Суета вокруг мяча. Записки спортивного комментатора». Исполнил роль кандидата в губернаторы Игоря Цаплина в фильме «День выборов» «Квартета И». В июне 2018 года Василий Уткин возобновил программу «Футбольный клуб» на своем авторском канале в YouTube.

ка в отдельности, есть будущее, но вот для главного тренера — это абсолютное фиаско. Нельзя отдавать нашу сборную в руки человека, который не воспринимает критику, — сказал Уткин в очередном выпуске «Футбольного клуба», который выходит на YouTube. **Василий, быть может, у провала нашей сборной на Евро есть более глубокие причины?**

Вскоре на центральных каналах состоится ток-шоу, где мы услышим массу слов о том, что не нужно пороть горячку, нужно разобраться, нужно поднимать в стране детский футбол, строить новые поля, сколько можно платить деньги этим дармоедам футболистам... Да, ресурсов у нашего футбола все меньше, есть огромное количество проблем, но я уверен, что из существующих российских игроков вполне можно построить сборную, которая играла бы более вариативно, интереснее, зазорнее.

**Почти 30 лет своей жизни вы отдали телевидению. Считаете ли вы, что в свое время, придя туда, вытянули счастливый билет?**

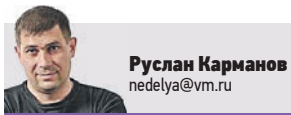
Я не оперирую такими категориями, как «счастливый билет». Наверное, если бы мне не нравилась работа на телевидении, я бы придумал что-то другое. Я никак не могу сказать, что отдал 30 лет телевидению. Во-первых, я меньше получил, чем отдал, а во-вторых, занимался другими очень важными вещами, включая даже игру в театре.

**Какие времена работы на ТВ вы считаете самыми яркими и счастливыми для себя?**

Было очень много разного, и я не вижу необходимости что-то выделять. Я и сейчас очень счастливо работаю, хотя формально это не телевидение, а YouTube, но в принципе мы делаем то же самое.

**В одном из интервью вы сказали, что основную прибыль вам приносит YouTube-канал и другие социальные сети. Как вы относитесь к возможному скепсису коллег из «большого телевизора» к тем, кто работает в соцсетях?**

Я не вижу скепсиса у моих коллег с телевидения. Наоборот, все больше людей, которые работают на телевидении, так или иначе создают свои площадки на YouTube. Да, телевизионные права на показ футбольных матчей стоят дорого, а у YouTube сейчас нет такого количества аудитории, чтобы окупить футбольную трансляцию. То же



Руслан Карманов  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

Разговор с Василием Уткиным начался с обсуждения больной для футбольных фанатов темы — о проигрыше сборной России на чемпионате Европы, где в последнем матче группового этапа она уступила датчанам — 1:4 и не смогла пробиться в плей-офф турнира.

По мнению спортивного комментатора, причины слабой игры футболистов следует искать в неэффективной работе тренера сборной Станислава Черчесова: «А ведь это был для нас почти домашний Евро (два матча из трех на Евро наша команда провела в Санкт-Петербурге — «ВМ»). Сборная России имела едва ли не самый полноценный по времени тренировочный сбор среди почти всех других национальных команд. Для сборной, для каждого игро-

Я бы не сказал, что кураж является обязательным элементом в моей работе. Но да, это такой хороший довесочек

самое, кстати, касается проектов типа «Голос», потому что они дороги. А в остальном в YouTube можно делать все что угодно.

**Почему вы, талантливый репортер, выбрали полное погружение в спортивную тематику?**

Я просто занимаюсь тем, что у меня хорошо получается. Тем, что мне нравится. У меня никогда не было стремления заниматься политической журналистикой или быть общественным деятелем. Безусловно, у меня есть свой взгляд на происходящее в обществе. Я не скрываю своих взглядов. Но

работа у меня другая. Для того чтобы разговаривать о футболе аргументированно, нужно его очень много смотреть. И это занимает довольно большое количество времени. Это совершенно очевидно.

**Для меня эталонными стали два ваших репортажа о победах киевского «Динамо» над «Барселоной» в 1997 году. Важен ли для комментатора внутренний кураж во время репортажа?**

Это было очень давно. К тому времени я еще десятка репортажей не провел и был не очень опытным комментатором. Поэтому для вас

это было ощущением некоего прорыва, да и для меня это тоже был прорыв. Потому что работать на таком эмоциональном матче — это значит получить большой запас уверенности в себе, в том, что ты можешь поступать по своему усмотрению, возможно, не так, как принято, возможно, даже дерзновенно. Но я бы не сказал, что кураж является обязательным элементом в моей работе. Кураж — это некая эмоция, такой хороший довесочек. Кураж не может быть элементом профессионализма, но с куражом, конечно, лучше.

**Ваш любимый футболист по-прежнему француз Мишель Платини? У современных спортсменов уже нет шанса «влюбить» вас в себя своей игрой?**

То, что ты полюбил в детстве, конечно, остается с тобой навсегда. У меня в каждом поколении есть любимый футболист. Сейчас это наши молодые ребята замечательные. Я говорю про игроков столичного «Динамо» Арсена Захаряна, Константина Тюкавина. А вообще мне очень нравится Зелимхан Бакаев. Я очень переживаю за то, что у него так драматически складывается в «Спартаке». Не по его вине, я считаю.

**Какими вещами в жизни вы занимаетесь с меньшим удовольствием, чем футбольным комментированием?**

Приготовлением еды на большую компанию друзей. Как правило, им нравится,

но иногда что-то готовится впервые и получается не очень удачно. Я в этом отношении самокритичен. Вообще это очень большой проект — собрать

большую компанию и приготовить обед. Это прямо в кайф. А так у меня примерно хобби совпадает с профессией. В этом отношении я везучий человек. Кино много смотрю.

**Меньше года осталось до вашего 50-летия. Как бы вам хотелось прожить жизнь, чтобы, как говорится,**

Я так думаю



АЛЕКСАНДР ВИЛЬЮ / РИА НОВОСТИ



**не было мучительно больно... И насколько для вас важна память, которую вы о себе оставите?**

Комментаторов запоминают по легендарным матчам, на которых они работали. Будут новое время, новые матчи — никто и не вспомнит о старых комментаторах. Поэтому я вообще не парюсь по этому поводу. Ну а фраза, на которую вы опираетесь в своем вопросе, давно стала частью фольклора. Я не знаю ни одного человека, которому бы было мучительно больно за бесцельно прожитые годы. А есть и те, кто прожил бесцельно. Чего стыдиться, если не было цели? Если она есть, а ты ее не выполнил, это другое дело. А если просто живешь в свое удовольствие... Я отношу себя именно к таким людям.

**Считаете ли вы себя москвичом, несмотря на то, что родились в Балашихе?**

Сейчас между Москвой и Балашихой нет особых границ. Наверное, как Капотня стала частью Москвы, так и Балашиха когда-нибудь станет частью большой агломерации. Сейчас вся моя жизнь проходит в Москве. Я в Балашихе был за последний год ровно полтора раза. Балашиха — милое место, где я родился и вырос. Кстати, пока я рос, в московском «Спартаке» появился второй игрок из Балашихи. Еще и капитаном команды стал. Я про Георгия Джикию.

**Как вы думаете, что должно измениться, чтобы жители провинции относились к москвичам с большей симпатией?**

Мне кажется, что отношение к жителям столицы как к баловням судьбы существует практически везде в мире. Если речь идет о том, что меня воспринимают как москвича в контексте, который вы сформулировали, то я не имею ничего против. Меня это не задевает.

**Говорят, что домашний питомец часто бывает похож на своего хозяина. Какие черты вашего характера приобрел ваш енот?**

Енот живет у меня на участке, но он не ручной. А вот собака у меня живет уже пять лет. Раньше все время были кошки. Собака в доме — прекрасная новая эмоция. Когда с тобой живет кот, на самом деле это ты живешь с котом. А когда у тебя живет собака, то собака живет у тебя. И очень важно, как ты к ней относишься, что ты для нее делаешь. Мы очень сблизились с ней за время пандемии. И даже такой циничный человек, как Ксения Собчак, была совершенно умилена тем, что пока мы с ней разговаривали, а это длилось больше двух часов, собака лежала рядом и спала, чтобы только быть со мной. Собака очень добрая, очень лохматая, небольшая. Называется норвич-терьер. **Вы счастливый человек?** Не испытываю необходимости в такой классификации.

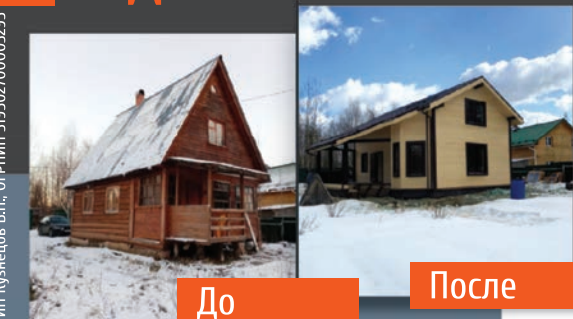
Дом

На правах рекламы

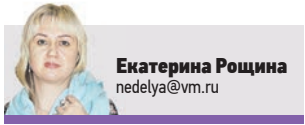
**ДОМ БОБРА** +7 495 128 12 12  
перемены к лучшему [dombobra.ru](http://dombobra.ru)

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕКОНСТРУКЦИЯ ДОМОВ**

Собственное производство  
Гарантия на работы  
У нас в ИЮНЕ цена не растет, а падает на 30%!



Реклама. \* Срок акции с 01.06 по 30.06.2021 г. Подробности по телефону. ИП Кузнецов В.Н., ОГРНИП 31950270003295



Екатерина Рощина  
nedelya@vm.ru

В этом году под крышей дома вновь поселились ласточки. Маленькие, юркие, они удивительно изящны и хороши. Смотрят внимательно, почему-то кажется, что улыбаются, когда видят меня в саду. Наверное, ласточкам интересно наблюдать за тем, как я выдергиваю сорняки или мыльным раствором смываю тлю с листьев молодых яблонь. Птицы вообще умнее, чем мы привыкли считать. Прежде чем слепить свой домик, ласточки долго присматриваются к хозяевам. И только если сочтут участок безопасным, а людей — дружелюбными, станут строиться. Гнездо свое лепят быстро, дружно.

Все прошлое лето для меня прошло под знаком ласточек. Почему-то казалось очень важным — чтобы им здесь понравилось, чтобы выросли птенцы и стали на крыло, чтобы вновь вернулись весной. Ласточка, милая ласточка, говорила Дюймовочка в сказке, и я повторяла вслед за ней. Ласточки, милые ласточки, возвращайтесь.

Каждую осень кажется, что она — последняя, и не верится, что наступит весна. Может быть, это оттого, что зима у нас бесконечно-долгая и всегда — непредсказуемая. То много снега, то вдруг оттепель, то «европейская зима» с крокусами в феврале, а потом зато — лютый заморозок в мае. Но все это можно пережить. И потом то уже будет как прежде, и тюльпаны, и роскошные пионы, и сирень с беспеч-

ным соловьем в самом центре куста. И ласточки вот вернулись. Какие молодцы. А грачик мой когда-то давно улетел и больше не вернулся. Грачи — птицы-долгожители, и долгие годы я считала, сколько ему, грачу по имени Петр Илларионович, сейчас было бы лет. Из юной птицы, полной сил и задора, он давно уже превратился сначала в зрелого и опытного мачо, а потом — стал старым, утомленным жизнью, может быть, даже потрепанным... Может ли птица вспоминать прошлое? Вряд ли. Хотя грачи, так же как и вороны, считаются птицами очень умными, куда умнее моих малюток-ласточек. Но даже такая умница, как грач Петр Илларионович, или просто Петька, не в состоянии вспомнить такое лето, как стоит сейчас. Грачи обожают огромную

старую лиственницу на тенистой деревенской улице. Лиственница эта, когда-то, полвека назад, обрубленная местными тверскими «флористами», не засохла, не погибла, но стала причудливой формы. Будто огромная буква «Г». Г — первая буква слова «грач», как считает соседская девочка Светочка. Поэтому именно эту старую лиственницу облюбовали шумные, крикливые грачи. Здесь вьют свои гнезда, проводят собрания — что-то обсуждают на повышенных тонах. С этой лиственницы собираются в большую стаю и совершают облеты — дают сначала маленький круг над лиственницей и домами, моим и Светочкиным. Потом — круг побольше, над нашей тихой деревенькой. Потом — круг огромный, над окрестными полями, которые сплошь уже зарастают березками и сосенками.

Пройдет какой-нибудь десяток лет, и эти юные деревца превратятся в полноценный лес. Тогда деревеньку уже будет не разглядеть со стороны реки, она и сейчас-то еле видна. Если б не могучая лиственница, не пятоквековых лип, то и не догадались бы случайные туристы, что крошечная деревня Макевка, последняя, тупиковая, как говорят географы, притаилась в конце грунтовой дороги. А дальше — глухой лес, и болото, где растет клюква и черника, и загадочное озеро Серебряное, в котором, говорят, живут русалки. Но про русалок только говорят, а не видел никто. Но стаю грачей, торжественно облетающих уютную Макевку, видели многие. Иные эстеты даже проводили аналогии между нашими грачами и вангоговскими черными зловещими птицами

над полем — но там-то ведь не мудрые грачи, а вороны, и поле не изумрудно-зеленое, а пшеничное, золотое! Хотя стая птиц, безусловно, похожа. Насыщенным иссиня-черным, сплоченностью группы, гордым размахом крыльев.

От такой вот стаи и откололся когда-то птенец-слеток, мой грачик. Скорее всего, он выпал из гнезда, но не расшибся, а спланировал прямо к забору нашего дома. Не сомневаюсь, что, появившись тогда на улице соседка Светочка, грачик достался бы ей. Есть такие девочки, их видно с малолетства, которые все разглядят, все прихватят себе ловкими хорошенькими ручками. Светочка — из таких. Но тогда девочки Светочки еще не было и в помине, и даже ее мама, задумчивая Наташа,



# МЕМОУАРЫ ГРАЧА



была моложе, чем Светочка сейчас. Наташа как раз относилась к той принципиально другой категории девочек, мимо которых все проплывает. Платица нужного размера не найти Наташе даже в огромном магазине, заваленном тряпками; клубника на лотке закончится прямо перед Наташей, отстоявшей длинную очередь на жаре; белый гриб в лесу срежет, прямо перед носом Наташи, ловкий дядя Юра, который и не грибник-то вовсе, а так, ехал на рыбалку и решил вдруг заглянуть в еловый лесок наудачу. Поэтому стоит ли удивляться, что Наташина собачка Муха заприметила грачика и приветствовала его неистовым лаем, но подобрала птенца я. Потому что, во-первых, именно я спасла грачика от Мухи, и еще — трепыхался он в траве возле моего забора.

Дед прочитал мне с братом лекцию о том, что птенцов нельзя брать в руки — потому их не признают родители. И сказал страшное, что вряд ли слеток выживет. И что эта первая ночь, когда грачик останется у нас дома, решающая. Главное — чтобы пережил ее...

— Пока не давайте ему имени. Так будет легче, если...

Дед не сказал — что за «если», но мы и так поняли. Птенца поселили в обувной картонной коробке. Постелили ему туда мягких тряпочек, поставили в кладовке. Степка, брат, накопил жирных червячков на грядке. Первой радостью оказалось то, что грачик способен есть их. Он жадно раскрывал желтый клюв и радостно кричал, по всей вероятности, признав нас за своих родителей.

Утром бабушка сердито гремела тарелками. Только она

умела поставить тарелки с таким звуком, что было сразу понятно: что-то не так. — Иди, посмотри, что твойто натворил, — сказала она. Как же я могла забыть! Как же я могла проспать! Птенец! Грачик!

Он был жив. Он вылез из своей коробки, раскидал разноцветные тряпицы и перевернул миску с водой. Он смело пошел мне навстречу, издавая громкие крики. Он требовал еды!

В этот же день он обрел имя. Петр Илларионович, в честь Петра Первого и главного полководца Кутузова. У славной птицы должно быть славное будущее — в этом я не сомневалась ни на минуту.

Это было запоминающееся лето — хотя, конечно, каждое лето прекрасно и неповторимо. Я чувствовала себя немного колдуньей, когда выходила на улицу

с Петром Илларионовичем на плече. Ветер трепал мои длинные волосы; для полноты образа я носила черные галошки на каблуках и выпросила у бабушки темный платок, в котором грачик быстро наделал дырочек своими острыми когтями. Я помню, как учила Петьку летать, — ведь когда-то он должен был бы оторваться от семьи человеческой и примкнуть к грачиной стае. Разбегалась с горки с птицей на вытянутой руке, потом резко тормозила. Он по инерции слетал и начинал парить, сначала недалеко, потом дальше, дальше. Грач научился летать, но все же предпочитал ходить — копировал человека. Так же, как дед, пытался развешивать шнурки, мастерски разворачивал конфеты в пестрых фантиках, даже долбил клювом по клавиатуре пишущей машинки.

— Когда-нибудь он напишет мемуары, — задумчиво говорил дед.

Вообще говорят, что не только любовь бывает с первого взгляда, но и нелюбовь тоже. Бабушка и Петр Илларионович не полюбили друг друга сразу, фатально и яростно. Ради меня они мирились друг с другом, но делали исподтишка мелкие пакости. Петька, разгуливая по грядкам, повыдергал как-то клювом только-только давшие какой-то очередной лист огурцы. Бабушка норовила закрыть окно, в которое, как через дверь, заходил в любое время грачик. Он прекрасно понимал злонамеренность этого действия. Деликатно постукивал в стекло — дескать, пустите. Но потом мстил бабушке как мог. Сбрасывал на нее какие-то камушки и мусор, когда она выходила из дома. Сбивал крышки с крынок и лакомился сметаной, а как-то украл кость из собачьей миски и подбросил в бабушкину чистейшую кровать, покрытую кружевной накидкой. Мы пытались сгладить нарастающий конфликт. Как-то я посадила грачика на плечо к бабуле — мы наперебой расхваливали их умение поладить, дед говорил, что они похожи на картину Пикассо. Бабушка не была знатоком живописи, а я лишь много лет спустя оценила дедов тонкий юмор — в носатой женщине с седым пучком столько же общего с красавицей бабулей, сколько у невинного голубя с моим угольным Петром Илларионовичем... Сюжету дружбы не удалось развиваться: грач только прикидывался мирным, а на самом деле выжидал, когда сможет беспрепятственно нагадить на бабушкино платье и со зловещим карканьем, так похожим на саркастический смех известного сатирика, улететь прочь.

Никто так, как бабушка, не радовался, когда грач впервые пошел «к своим». И никто так горько не плакал, как я. Я чувствовала: скоро, совсем уже скоро «свои» станут роднее нас. В глубине души я надеялась, что грачья стая не примет блудного сына. Но Петька легко преодолел социальный барьер и слился со своими, взлетев на лиственницу в виде буквы «Г». Почему Светочка, а не я, догадалась, что «Г» — это грачи? Птицы кричали так радостно, будто приветствовали нового грача, сильного и уверенного, в своем семействе. Голос Петра Илларионовича был неразличим в этом дружном гвалте.

Иногда он еще прилетал к нам, садился мне на руку, дразнил собаку Муху, ковырялся клювом в дедовой трубке, помогая вытряхивать табак, деликатно постукивал клювиком в стекло кухни, когда мы собирались на обед за круглым столом. Но все уже было решено. Грач уходил от нас потихоньку, так же, как день за днем уходило еще одно прекрасное лето. И я перестала обижаться и плакать, когда видела черную стаю грачей, облетающую маленьким кругом свою лиственницу, потом кругом побольше — деревню, потом большим кругом — окрестные поля. Как-то на веранду ко мне прилетела небольшое иссиня-черное перышко. Я знала, что это весточка от Петра Илларионовича, эдакое птичье письмо. Я спросила у деда — что написал мне на прощанье грач?

— Что прилетит когда-нибудь, — сказал задумчиво дед. — Надо только ждать. Я спрятала перышко в книгу — конечно, Тургенев. А что еще можно читать в четырнадцать лет?

Петр Илларионович не прилетел следующей весной. Может быть, он сидел на старой изогнутой лиственнице вместе с другими грачами, но кто отличит одну черную птицу от другой. А может быть, и не прилетел вовсе — я ведь, признаться, не очень-то и ждала.

Потом ушла собачка Муха, потом ушел дед, потом бабушка. Уехал в другую страну брат. Наташка выросла и родила Светочку, веселый звонок нашей улицы.

Изогнутая лиственница стала еще больше. На нее по-прежнему каждый год слетаются десятки грачей. Как-то в мае, короткой светлой ночью, мне приснился странный сон: моя бабушка в черных галошках на каблучках с длинными светлыми развевающимися волосами. А на плече у нее сидит грач Петр Илларионович. Значит, они все же примирились. И значит, что там, где они сейчас, грач считает своими не птичью стаю, а нас, людей. Может быть, небольшим черным перышком он пишет мемуары о своей жизни, и там, в его записках, мы все живы и здоровы, счастливы и веселы. И все вместе.

Я проснулась — подушка была мокрая от слез. В окно бил луч солнца. Спать не хотелось — как заснуть, когда такое утро, такое солнце, такое лето начинается? В этот день в прошлогоднее гнездо вернулись ласточки. Ведь я их очень ждала.



**Птенца поселили в обувной картонной коробке. Постелили ему туда тряпочек, поставили в кладовке. Брат накопил червей на грядке**

«Вечерка» поговорила с режиссером Екатериной Образцовой, внучкой великого кукольника, о Сергее Владимировиче, о театре, в котором она служит уже четверть века, о днях минувших и дне сегодняшнем...

**Екатерина, созданному Сергеем Образцовым театру в сентябре исполнится 90. Как он пережил пандемийный 2020-й и чем живет сегодня?**

Пережил без преувеличения героически. Столько роликов мы выпустили для нашей страницы в социальных сетях! Работа шла каждый день — кто-то писал сценарии, кто-то делал кукол... А недавно вот выпустили премьеру — спектакль «Чиполлино». Это моя режиссерская работа. Музыка к спектаклю написал Александр Журбин, костюмы и декорации создала молодая художница Александра Павлова. И, конечно, давно идет подготовка к юбилейному фестивалю.

**Сергей Владимирович советовал вам идти в режиссеры? Дед разглядел в вас искру?**

В нашей семье не было принято вмешиваться в такие дела, уговаривать или отговаривать. Всегда, когда в моей жизни возникала ситуация выбора, близкие расходились по разным комнатам и говорили: «Катя, принимай решение, мы тебе мешать не будем». Так же было, когда мне предложили в одном из театров должность главного режиссера, но для этого я должна была вступить в партию. И тогда тоже все разошлось по комнатам... В партию я не вступила и главным режиссером не стала. У нас в семье никто не имел партбилета. При этом диссидентских настроений в домах не витало. А дедушка, кстати, называл себя беспартийным коммунистом.

**Вы как-то рассказывали, что дед любил в свой выходной объезжать родственников и потом в одном из домов все собирались за накрытым столом. Какие разговоры за ним велись?**

В основном о том, кто чем жил в последнее время, у кого какие планы на ближайшее время. Не было такого, чтобы дедушка требовал отчетов, кого-то за что-то распекал или пускался в воспоминания. Он вообще прошлое не вспоминал, предпочитал говорить о будущем.

**Ради дедушки готовилось какое-то блюдо, которое он особенно почитал?**

У него была двоюродная сестра тетя Софа, которую мы все очень любили. Вот

# ДЕДУШКА УМЕЛ УГАДЫВАТЬ ВЕЩИ

я внучка Образцова, а актер Женя Цыганов — внук тети Софы. Так что мы с ним брат и сестра. Кстати, сейчас подумываем об одном совместном проекте... Так вот, тетя Софа, наполовину татарка, готовила перемячи, это такие беляши татарские. Таких вкусных я не ела никогда и нигде. И дедушка их обожал и поэтому с особой радостью ходил с нами в гости к тете Софе. А когда пойти не мог, просил: «Ой, у меня концерт, а вы идете к Софке! Принесите и мне беляшек!» Мы, конечно, принесем, он вечером ест этот перемяч и нам говорит: «Ага, завидуете? Я ем, а вы только поглядываете!» Мы: «Нет, мы это ели с пылу с жару, а ты — подогретое!» Вот так пикировались. *(Смеется.)*

**Актерство в повседневной жизни в Образцове проявлялось?**

Актером дедушка был на сцене, а в жизни просто человеком. Он никогда не звездил, не заикливался на чем-то одном, ему все было интересно, он прекрасно разбирался в литературе, живописи, музыке... В театре был непререкаемым авторитетом, истинным хозяином. И при этом настоящим интеллигентом, умеющим руководить большим творческим коллективом, никогда ни на кого не повышая голоса. Дедушка очень дружил с мастерами по куклам, с художниками, он же сам ВХУТЕМАС окончил, живописный и графический факультеты. С друзьями-художниками они ездили на Арбат, когда там разрушали старые дома, на этих руинах они находили какие-то старые вещи, которые потом приводили в порядок. Дедушка был из тех людей, которые умеют угадывать вещи. Все, что он где-то подобрал или приобретал за копейки, а потом приводил в порядок, неизменно оказывалось уникальным. Так, одна картина, которую Сергей Владимирович купил за какие-то смешные деньги, как потом выяснилось, принадлежала кисти французского художника Себастья-



**ОСНОВАТЕЛЬ ЦЕНТРАЛЬНОГО ТЕАТРА КУКОЛ СЕРГЕЙ ОБРАЗЦОВ РУКОВОДИЛ СОЗДАННЫМ ИМ ТЕАТРОМ ДО КОНЦА ЖИЗНИ. 22 ИЮНЯ ИСПОЛНИЛОСЬ 120 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЭТОГО АКТЕРА И РЕЖИССЕРА**

на Бурдона, жившего в XVII веке, любимого художника кардинала Мазарини. Его работы украшают многие музеи мира. Сейчас та картина висит в нашем Пушкинском музее.

**Вы ведь и в кино снимались, и ставили драматические**

**спектакли, но выбрали кукольный театр. Дань семейной традиции?**

У меня папа был главным художником Московского театра кукол на Спартаковской улице, мама — там же актрисой, потом оперешла в Центральный театр кукол,

которым руководил дедушка. Я действительно росла в особенной атмосфере. Однако прежде чем сделать тот выбор, о котором вы говорите, я прошла свой путь, очень для меня важный. И я благодарна родителям и дедушке, что они мне в этом не мешали. Я работала актрисой в театре «Сфера», режиссером-постановщиком в мультипликации — у меня много фильмов. Кстати, чтобы этим заниматься, я, уже имея театральное режиссерское образование,

должна была снять дипломный фильм во ВГИКе. Его принимал сам Герасимов и пятерку поставил! Потом была работа на телевидении, я снималась в кино... То есть я перепробовала все. А еще у меня была антреприза, с которой мы с моим большим другом Виталием Соломиным объездили весь мир. В спектакле «Клетка», который я поставила, играли Виталий, Дмитрий Назаров, Наталья Красноярская. Потом мы вдвоем с Соломиным отправились



Режиссер Екатерина Образцова, внучка Сергея Владимировича Образцова (1). Сцена из премьерного спектакля «Чиполлино» Центрального театра кукол им. С. В. Образцова (2). Основатель и бессменный руководитель театра Сергей Образцов, 1980-е годы (3)

в Нью-Йорк на его сольное шоу. Это было на Бродвее, в театре «Круг в квадрате». Он играл свои основные роли, а я ему подыгрывала на английском — была даже городничим в «Ревизоре». Прижимистые американцы нас сразу спросили: «Вы за славу будете играть или за деньги?» — «В каком смысле?» — «За славу — это значит, мы дадим рекламу, но денег не будет». Мы: «За славу!» Такие были бесребреники! Зато о нас рассказала «Нью-Йорк таймс». И был полный зал.

**Почему для вас было важно испытать себя в разных, по сути, профессиях?**

Потому что шишки, которые я набивала, были только моими, и, если случался успех, это был только мой успех. Зато в этот театр я пришла с немалым профессиональным и человеческим багажом.

**Правда, что в юности вы хотели стать археологом?**

Да, тяга к этому делу у меня есть. В детстве я жила на даче у Еланских. Клавдия Еланская и Илья Судаков — это были знаменитые мхатовцы, актриса и режиссер. Судаков — это описанный у Булгакова в «Театральном романе» Фома Стриж. Дочь Клавдии Николаевны Екатерина была лучшей подружкой моей мамы, а ее сыном Сашей Коршуновым, который сейчас народный артист, мы вместе росли. Так вот, рядом с той дачей был курган, на котором я вела свои «раскопки» и однажды приволокла оттуда собачий череп. Меня так ругали, что тещу в дом разную заразу! При этом я, конечно, читала Германа Шлимана, плакала, когда проезжала мимо раскопок, потому что не могла выйти и там остаться... А еще

я, между прочим, могла стать крутым математиком.

**Увлекались этой наукой?**

Я училась в английской математической школе, куда вызывали моих родителей и говорили, что в их семье растёт великий математик. Помню, придем в гости, и кто-то обязательно попросит: «Катя, помножь-ка 2678 на 2555» — и я мгновенно выдавала результат. Подобное бывает у детей, но это временное явление. Я в это же время и рисовала хорошо, и стихи писала. Но однажды упала в обморок, мне сделали какую-то электроэнцефалограмму с кучей датчиков. Врач, увидев результат, сказал маме: «Если ваша девочка будет жить как жила, у нее впереди лет пять, не больше, потому что мозг от такой интенсивной работы стареет. Но я бы посоветовал

**На сцене Сергей Образцов был актером, в театре — хозяином, непререкаемым авторитетом. Но звездной болезни не знал**

несколько месяцев не давать ей считать, читать и писать. Тогда, возможно, опасность минует». В общем, я не читала и не считала и через три месяца перестала быть вундеркиндом. Цифры уже не складывала. Когда я стала поступать в театральный институт, учительница математики пыталась меня переубедить, она хотела, чтобы я шла в университет на математический факультет. А когда поняла, что уговоры бесполезны, сказала: «Ну, в режиссуре тоже, наверное, умные люди нужны». (Смеется.)

**Вы рассказали, что Сергей Образцов обладал способностью «угадывать» вещи. Вам это умение передалось?**

Не знаю. Но я так же, как бабушка и мама, которая была его лучшим другом, люблю блошинные рынки. У меня в доме все... заблошинино. Искать жемчужное зерно в этом развале — что может быть интереснее? Сравнить могу только со сбором грибов. Меня папа и мама пристрастили — с самого маленького возраста брали с собой по грибы. Так что блошинные рынки — это мое любимое занятие за границей, а у нас — грибы!

**Марина Бойкова**  
[nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru)

# ПОДАРОК ОТ КНЯЗЯ

## Случайный разговор

**Олег Фишер**  
Москва

Прочитал в «Вечерке» от 3–10 июня очерк о князе Константине Константиновиче Романове и вспомнил, что в 1955 году судьба свела меня, тогда 13-летнего мальчика, с одним старичком, который рассказал мне о своей встрече с Константином Константиновичем. Этот эпизод, как мне кажется, ярко характеризует личность великого князя. Старичок на всю жизнь запомнил, как он в 13 лет проник в сад Павловского парка, примыкающий к юго-западному флигелю дворца, и начал рвать алые розы. Оказалось, что за этим занятием его застал великий князь Константин Константинович Романов, который в то время находился в саду. Увидев высокую фигуру хо-

зяина дворца, похититель роз окаменел от страха. Константин Константинович спросил перепуганного мальчика, зачем ему потребевались розы. Но мой собеседник тогда ничего не смог ответить князю. Потом Константин Романов спросил его о родителях — кто они? Мальчик отвечал, что своего отца он не знает, а живет с мамой, которая владеет небольшой лавочкой в городе. Выслушав ответ, Константин Константинович сам наломал большой букет алых роз, перевязал его розовой ленточкой и вручил своему незваному гостю. И сказал: «Возьми, дорогой, эти розы и вручи их своей маме от моего, Константина Романова, имени...»

Я думаю, что именно так все и должно было тогда случиться. Ведь не мог иначе поступить поэт, когда-то написавший вот такие строчки: «Не каждый ли из нас — Несовершенное создание?»

Обложка 22 номера «ВМ» от 10–17 июня, в котором вышел материал о святителе Луке (Войно-Ясенецком) (1). Вместе с откликом на статью читатель прислал воспоминание попутчика о том, как Романов подарил розы его маме (2)



Ждем ваших писем на [nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru) или на почтовый адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2, «Вечерняя Москва»

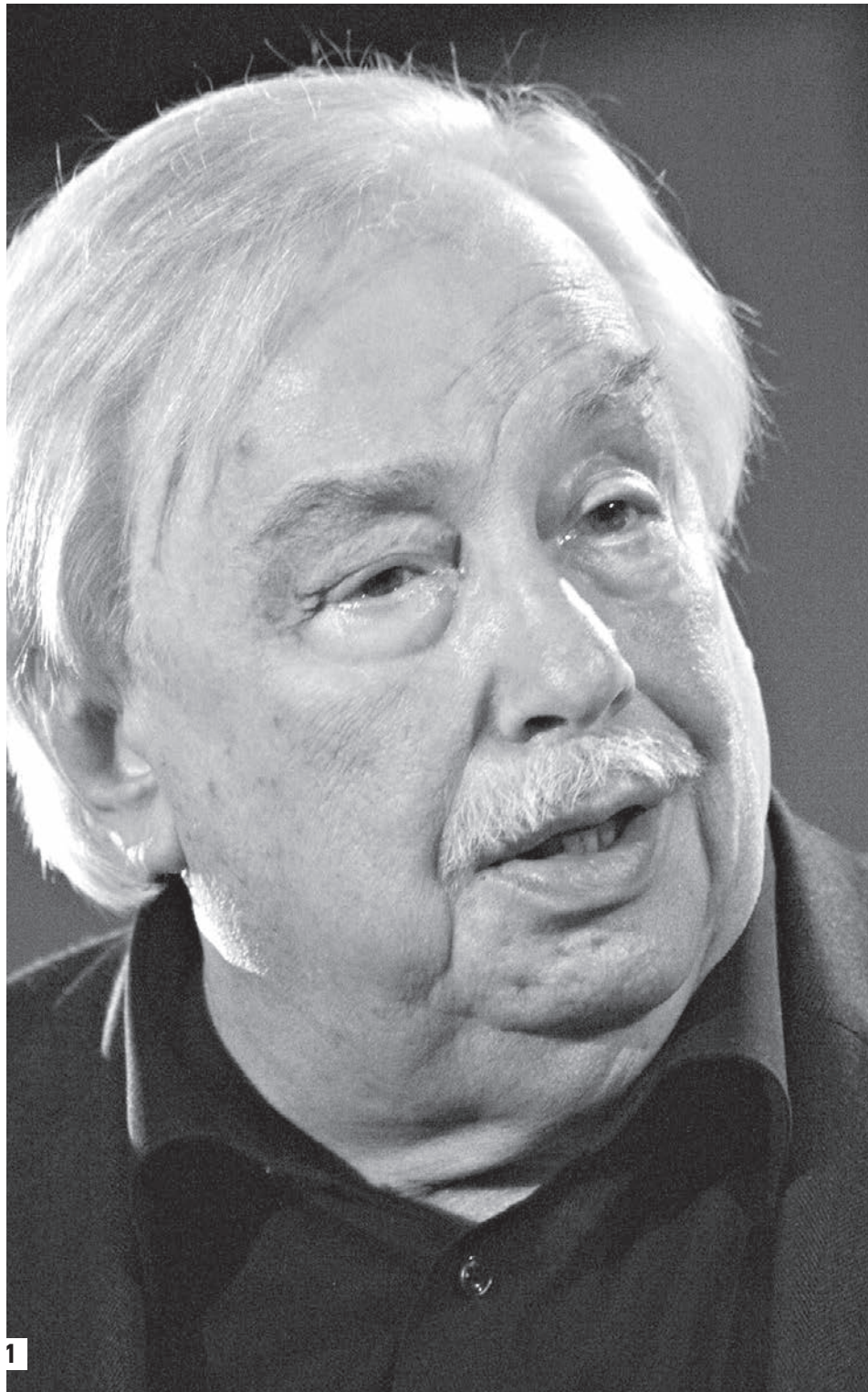
Не забудьте сделать на конверте пометку «Еженедельник «Вечерки»!

**УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ**  
**АНАТОЛИЙ ЛЫСЕНКО,**  
**ЖУРНАЛИСТ,**  
**РЕЖИССЕР, ПРОДЮСЕР,**  
**ГЕНДИРЕКТОР АНО**  
**«ОБЩЕСТВЕННОЕ**  
**ТЕЛЕВИДЕНИЕ**  
**РОССИИ», ОСНОВАТЕЛЬ**  
**КУЛЬТОВОЙ**  
**ТЕЛЕПРОГРАММЫ**  
**«ВЗГЛЯД»**



**Евгений Додолев**  
 nedelya@vm.ru

С Анатолием Григорьевичем Лысенко, которого в «молодежке» ГостелерадиоСССР (с 1968 г. Анатолий Лысенко начал работать в Главной редакции программ для молодежи Центрального телевидения. — «ВМ») любовно величали «Лысым», а легендарный Влад Листьев звал его не иначе как «папой», мне доводилось беседовать десятки раз. И в прямом эфире, и для газет, многих из которых уже нет. В минувшее воскресенье умер и Анатолий Григорьевич, хотя, казалось, что жить и учить должен вечно. Ушла эпоха — это, конечно же, журналистский штамп. Но разве в этом случае скажешь иначе? Для меня совершенно очевидно — без Лысенко не было бы нынешнего российского ТВ. Помню, Лысенко говорил мне про 90-е: «Совершенно невозможно понять, как становились тогда начальниками. В советское время как было? Прорастали. Шагали по ступенькам. От должно-



1

вого телевизионщика Анатолия Лысенко поминалось регулярно. Кое-что сегодня уместно вспомнить.

**Владимир Мукусев**  
 журналист, продюсер, сценарист

Когда в 1977 году я пришел в редакцию журналист-сосунком, Анатолий Григорьевич Лысенко был уже признанным мэтром, лауреатом Госпремии, редактором-консультантом. То есть в моем тогдашнем убогом понимании — небожителем. Он обладал не только энциклопедическими знаниями, но и огромным количеством абсолютно эксклюзивных данных о происходящем на всех этажах власти, любых, включая самые закрытые и секретные для нас. Его работа заключалась в том, чтобы помочь нам, в первую очередь молодым журналистам, безболезненно и без последующих оргвыводов для нас и неприятностей для редакции в целом и ее руководства обойти разнообразные идеологические и прочие подводные камни при подготовке того или иного материала. Делал он это мастерски, безотказно, с юмором и подначками. Во времена «Взгляда» Лысенко был буфером между нами и телевизионным ру-

**Он был истинным энциклопедистом. Немыслимо, как он успевал перечитывать такое количество книг! Честнейший человек и альтруист**

**Леонид Ярмольник**  
 актер, продюсер

Я думаю, что целая плеяда журналистов и телевизионщиков вышла в эфир благодаря Анатолию Григорьевичу Лысенко. А Влад Листьев был самым талантливым его учеником.

**Михаил Дегтярь**  
 телерепортер, режиссер-документалист

Однажды основатель «Взгляда» Анатолий Григорьевич Лысенко сказал, что во многом мышление советских людей было изменено программами «Взгляд» и «Репортер», которую мы еженедельно начали делать. Конечно, нас нельзя сравнивать, но тогдашние наши сюжеты были во многом революционными.

**Сергей Ломанин**  
 ТВ-менеджер, формальный руководитель программы «Взгляд»

Вообще-то, непосредственно руководил нами Толя Лысенко. В сюжетах и темах «Взгляда» на 80 процентов заложены его идеи. Я до сих пор считаю его хрестоматийным представителем нашей интеллигенции. Последний из могикан. Хотя Толя окончил Институт инженеров транспорта, но встал у истоков КВН и на телевидении, как говорится, зубы съел. Можно было бы назвать его немодным нынче словом «энциклопедист». Как он успевал перечитывать такое количество книг, я поражаюсь до сих пор. Столь же обширны и его связи. При этом из всех 203 теле-

# УЧИТЕЛЬ И ЗАЩИТНИК

Анатолий Григорьевич Лысенко (1). На съемках цикла «Наша биография», одним из сценаристов которого был Лысенко (в центре), 1978 год (2)



2

сти редактора до старшего редактора. Затем — главного редактора. Взлетов не было. А в момент развала системы взлеты были неожиданные. Влад (Листьев. — «ВМ») вдруг из корреспондентов стал начальником. Масса людей была случайных, масса — исчезли, и в основном приходил, я бы так

сказал, второй-третий эшелон. Обычная история в момент переворотов. Становились руководителями, а дальше уже время испытывало. Тебя назначали, а правила игры — новые, которые ты сам и должен был писать. Удивительно. С «мальчиками» (первой «тройкой» ведущих «Взгля-

да». — «ВМ») было проще работать, чем с Мукусевым (Владимиром Мукусевым. — «ВМ»), например, потому что я был опытнее их, старше. Но уже тогда было видно, к чему мы придем. В них стала пробуждаться эта... Ммм... Понимаешь... с одной стороны было МЫ. Но в каждом из них было

ведь и Я. И по мере обретения популярности это Я становилось все сильнее и сильнее». В 2017 году, к 30-летию «Взгляда», крупнейшее наше издательство заказало мне мемуары, и в разговорах с ТВ-персонами (как перестроечной поры, так и нынешними) имя культо-

ководством, а точнее, он был кольчугой, латами, если хотите, внутри которых были мы, создатели «Взгляда». Все кирпичи, камни, удары палками и копьями, уколы пиками и рапирами, сопровождавшими каждый эфир, таким образом не доставали нас, а принимал все это на себя Анатолий Григорьевич.

визионных людей я не знаю более порядочного человека. Честный профессионал, просто суперпрофессионал! И абсолютный альтруист. Когда он возглавил ВГТРК, через него миллионы бюджетных долларов проходили... Я его считаю своим учителем: он привил мне любовь к телевидению.

Недвижимость

- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04
Абсолютно срочно куплю квартиру. Т. 8 (985) 923-17-78
Абсолютно срочно снимем квартиру, русские. Т. 8 (903) 245-43-31
Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
Сниму кв., комнату. Т. (916) 959-13-08

Авто, запчасти

- Авто + грузчики. Т. 8 (495) 589-00-78
Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81
Авто. Выкуп 24ч. Т. 8 (925) 013-29-97
Газель на дачу. Т. 8 (499) 394-30-60
Грузоперевозки. Т. 8 (926) 203-98-39
Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52

Работа и образование

- Пеший курьер. График 5/2.3/п+премии. Т. 8 (495) 374-66-44

Строительство и ремонт

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
от эконом до VIP
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА
РЕШЕТКИ-КОЗЫРЬКИ

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

Оконный завод ООО «Лидер Пласт»
ОКНА ПВХ
ОСТЕКЛЕНИЕ
БАЛКОНОВ
и ЛОДЖИЙ
САЙДИНГ
ОТДЕЛКА
БАЛКОНОВ,
КРЫШИ,
ВЫНОС
ЖАЛЮЗИ

ОКНА РЕНАУ
от производителя
+ПОДАРОК
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
«под ключ»
Вынос, шкафы, крыши, отделка
Пенсионерам – скидки
8 (495) 649-97-67
8 (499) 394-31-94
www.lineokna.ru

ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!
ОТДЕЛКА, КРЫШИ, ВЫНОС, ШКАФЫ
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, СТЕКЛОПАКЕТЫ
РЕМОНТ ОКОН, ЖАЛЮЗИ
(495) 150-04-01
www.int-okna.ru

РЕМОНТ и ОТДЕЛКА
КВАРТИР
Все bugи работ
Доверьте свою квартиру профессионалам, проведем все без нервов и хлопот!
8 (915) 496-92-77

Юридические услуги

ПОМОЩЬ
в возврате денег:
Из МФО, КПК, банков
Расторжение договоров:
8(495)205-23-42

Московский Межведомственный Правовой Комитет
БЕСПЛАТНАЯ юридическая помощь населению.
8 (499) 399-00-67

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ
БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ
8 (495) 145-55-45

Юристы
Адвокаты
8 800 7000 813
Первая консультация бесплатная!

СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВАЯ ПОДДЕРЖКА ГРАЖДАН по г. Москве
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
горячая линия
8 (495) 128 83 58

- Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах.
8 (499) 409-91-42
Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-25-63

ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ
ЮРИДИЧЕСКАЯ консультация
бесплатно
8 (499) 961-01-43

КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ
«УСПЕХ И ДЕЛО»
возврат вкладов и долгов
перерасчет пенсионного стажа
8 (499) 938-47-88

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ
помощь обманутым вкладчикам
расторжение договора с юристами
8 (499) 938-96-26

Вернем деньги с юристов-аферистов. Спешим долги! Решаем любые юридические вопросы!
8 (495) 220-56-66

Медицинские услуги

НАРКОХЕЛП
ЗАПОИ
ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ
РЕАБИЛИТАЦИЯ
НАРКОЗАВИСИМЫХ
+7 (495) 776-30-03
www.n-help.ru

Тверькурорт
ЛЕТНИЕ ПУТЕВКИ
на отдых и лечение в санаторий
КАРАЧАРОВО
8 (495) 784-06-84
8-800-200-48-45

Товары и услуги

РЕМОНТ ТЕХНИКИ НА ДОМУ
-СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
-ХОЛОДИЛЬНИКОВ
8 (495) 109-18-54
+7 (977) 000-9381

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

- Куплю радиодетали любые, провода, часы наручные в желтом корпусе, значки, награды, статуэтки, портсигары, бюсты, фарфоровая посуда, все времен СССР. Т. 8 (903) 125-40-10
Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (969) 777-28-96

Астрология, магия, гадания

Через газету благодарю ясновидящую бабушку Аню
8(968)946-78-64

ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ ВЕДУТ ПРИЕМ В МОСКВЕ СИЛЬНАЯ БОЛГАРСКАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ТАМАРА ИВАНОВНА
8 (989) 122-93-91

ПРОВИДИЦА
ЕЛЕНА
РАБОТУ ПРОВОДИТ БЕСПЛАТНО
8 (930) 288 99 73

Сильный маг
Предсказательница Раиса
+7 (918) 170-36-56

Любовь Владимировна. Предскажу судьбу, верну мужа. Решаю любые проблемы, сниму порчу, венец безбрачия.
8 (910) 455-66-66
gospozhaluba.ru

- Сельская чудотворица Анна, потмок слепого предсказателя Серафима, опыт работы более 30 лет.
Бабушка Пелагея — ведунья, энхарка.
8 (906) 044-11-52
Гадаю. Верну любимого!
8 (925) 676-21-20
8 (916) 931-31-77
8 (969) 079-66-10

Искусство и коллекционирование

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!
Иконы. Статуэтки Будды.
8-925-403-68-83

8-999-333-33-72
ДОРОГО КУПЛЮ:
сервисы, статуэтки, фарфор, иконы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подстаканники, изделия из кости.
8 (910) 409-07-68
8 (916) 694-48-39

КУПИМ ДОРОГО
АНТИКВАРИАТ
Книги, открытки, картины, гравюры, буддизм, серебро, бронзовое, чугунное литье, иконы, фарфоровые статуэтки, самовары, монеты.
8 (910) 409-07-68
8 (916) 694-48-39

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

- Куплю значки, статуэтки, подстаканники, самовары угольные, портсигары, иконы, будды, янтарь, шкатулки палех, монеты, елочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г., фарфор, лампаду, фотоаппарат. Т. 8 (495) 643-72-12

- Купим военную форму и форму министерств и ведомств СССР, КГБ, военный антиквариат, награжденные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР. Самовар, икону, картину, портсигар, бюсты, старинные награды, антиквариат. Т. 8 (916) 809-01-04
Купим книги. Т. 8 (499) 136-27-60

- Куплю модельки авто, железн. до-рогу, солдатиков, игрушки, духи, патефон, фотоаппараты, военную атрибутику, значки, часы, монеты, книги, иконы, марки, открытки, фарфор, хрусталь, подстаканн., янтарь, самовар, радиоаппарат., генер. форму, кукол и антиквар. Т. 8 (495) 508-53-59
Покупаем все: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кинофотоаппаратуру, документы, акции, авто, любую научную и техническую лит-ру, книги по истории, философии, архитектуре и искусству, географии, а также книги до 1917 г. и мн. др.
8 (495) 721-41-46
8 (495) 961-36-02
8 (495) 241-19-52
8 (495) 626-97-59
8 (968) 525-34-12
8 (985) 275-43-33
8 (916) 774-00-05
8 (916) 993-36-64

Знакомства

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

Разное

МОСКОВСКАЯ САНЭПИДЕМСТАНЦИЯ
Уничтожим тараканов, клопов, клещей, грызунов и плесень с гарантией раз и навсегда!
8 (499) 495-44-76

Телефон
рекламной
службы
(499) 557 0404
доб. 132, 158
Ленинский проспект
(495) 543-99-11,
(903) 013-52-78
Строгино
(499) 346-41-10
Южная
(495) 136-51-50



# ТУРГЕНЯ

## ЗАГАДКИ

- На мели сидит, усами шевелит, а гулять пойдет задом наперед.
- Через океан плывет великан, а ус во рту скрывает.
- Плаваю на корабле, иногда лежу на дне. На цепи корабль держу, судно в море сторожу.
- По морю идет-идет, а до берега дойдет — тут и пропадет.
- Стоит на посту, глаз не смыкает. Все время в пустоту мигает.

Ответы смотрите в ТВ-программе (четверг)

## ГДЕ ПРАВДА



«Кто проживает на дне океана...» Продолжение этой песенки из мультфильма про Губку Боба Квадратные Штаны знакомо всем. Но действительно ли губки желтого цвета и живут на дне океана? Создатель героя мультфильма Стивен Хилленберг не только аниматор, но и морской биолог, поэтому он многое знал о персонажах, которых придумывал. Губки же существуют, причем самые разные: яркие, красные, голубые, крошечные и двухметровые. И желтыми они бывают, туалетные например. Они встречаются в Средиземном море. Нет, ими не моют унитаза. Просто со времен античности ими пользовались в гигиенических целях.



День моряка отмечается 25 июня. В России первой женщиной-капитаном была Анна Щетинина. О ней Тургеня прочитал в книге «Истории для юных бунтарок».

## Командуй, капитан!



Все детство Аня провела в тайге недалеко от Владивостока, а на палубе впервые оказалась в 16 лет, отправившись в путешествие к устью Амура — навестить отца. Тогда же и родилась ее мечта — стать моряком. Она так хотела поступить в судоводительское отделение морского техникума, что написала письмо директору. Успешно сдав экзамены, она приступила к учебе. После окончания техникума Аню отправили на Камчатку, работать на рыболовных судах. За шесть лет она проделала путь от матроса до старпома.

А получив диплом капитана, тут же была назначена на новый пароход «Чавыча». Первое задание — привести этот пароход из Гамбурга на Камчатку — привлекло внимание международной прессы и прославило первую женщину-капитана Щетинину на весь мир.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

На дне океанов и морей есть свои гигантские утесы, длинные горные цепи, глубокие пропасти и даже подводные вулканы. Для исследования океанического дна и изучения подводной флоры используют батискафы (в переводе с греческого — «глубинная лодка»). Например, подводный аппарат «Мир» Института океанологии Российской академии наук участвовал в исследовании места гибели парохода «Титаник».



## КОНКУРС



## Самый умный

Конкурс «Самый умный» для наших читателей продолжается. Если вы знаете короткие и длинные, трудные, с подвохом, загадки и вопросы на логику — присылайте их на [nedelya@vm.ru](mailto:nedelya@vm.ru) или на почтовый адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2, «Вечерняя Москва». Самые необычные и интересные мы опубликуем в «Тургене» с указанием авторства.

## МАЛЫШАМ

### Дорисуй и раскрась



## МАСТЕР-КЛАСС

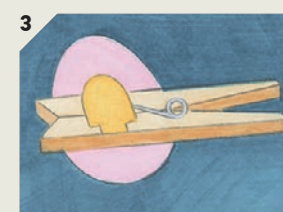
### Цыпленок вылупился из яйца



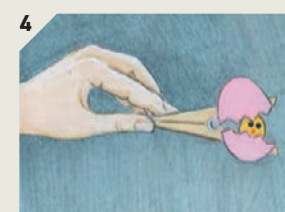
1 Нарисуй на бумаге яйцо. Вырежи. Разрежь его пополам зигзагом.



2 Вырежи из желтой бумаги цыпленка. Оставь ножку, чтобы приклеить его.



3 С помощью двустороннего скотча приклей к прищепке скорлупу и цыпленка.



4 Чтобы увидеть, как цыпленок вылупляется из яйца, просто открой прищепку.





— Шахрезада Степановна?  
— Я готова.

Не знаю уж почему, но именно этот короткий — всего две строчки — диалог фокусника Тархуна ибн Абракадабры-младшего и его помощницы в моем детстве стал крылатым. Во дворе мы повторяли его к месту и не к месту. Сегодня такое назвали бы «локальным мемом».

Разумеется, спектакль «Необыкновенный концерт» Центрального театра кукол, созданный Сергеем Образцовым вместе с Семеном Самодуром, Зиновием Гердтом и другими прекрасными артистами, мы видели в телеверсии. А вот попасть в театр и посмотреть постановку вживую оставалось голубой мечтой. Вообще, сходить на спектакль в Театр кукол уже считалось немалым везением. Нас как-то сводили туда всем классом, и дворовые друзья после этого мне завидовали.



## ОБЛОЖКА

**Артем Чубар**  
шеф-редактор  
еженедельника  
«Вечерки»

Хотя на что именно мы тогда ходили, убей бог, не помню. Зато помню, что лет в 11–12 мы, уже вполне самостоятельные пацаны, специально доезжали на троллейбусе от нашего Останкина до Самотеки и потом шли

пешком по Садовому, чтобы посмотреть на театральные «кукольные часы»... Заново в Театре имени Образцова я оказался много лет спустя со своей пятилетней дочкой. В январе этого года мы с Настей сходили туда на спектакль, и она еще поначалу страшно расстроилась, что показывают про Гадкого утенка, а не про Буратино. Ничего, как-нибудь и на «Буратино» сходим.

## ВИЦЕ-ПРЕМЬЕР ТАТЬЯНА ГОЛИКОВА ЗАЯВИЛА, ЧТО С 22 ИЮНЯ ПОЛНОСТЬЮ ОТКРЫВАЕТСЯ АВИАСООБЩЕНИЕ С ТУРЦИЕЙ, ПОПУЛЯРНЫМ МЕСТОМ ОТДЫХА МНОГИХ РОССИЯН. НАШИМ ПОЭТИЧЕСКИМ ОБОЗРЕВАТЕЛЕМ СЕРГЕЕМ ПОНОМАРЕВЫМ МГНОВЕННО ОВЛАДЕЛА ОХОТА К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ

*Радуюсь, как будто в бане голенький,  
Что закончен строгий карантин,  
Сообщила нам намедни Голикова,  
Что опять мы в Турцию летим.*

*Чтобы люди в турбюро почапали,  
Радость осознав от этих мер,  
И быстрее заполнялись чартеры  
Направленьем Бодрум и Кемер.*

*Долго в интернете новость юзали,  
Позабыв домашний уют,  
Ждали, ну когда же в олл инклюзиве  
Нас опять накормят и нальют.*

*И дождалась ветра снова в парусе,  
Чтоб по полной отдохнуть в грехе:  
Как же погуляем мы в Мармарисе,  
Как зажжем мы снова в Фетхие!*

*Все случилось так, как и хотели мы,  
Снова нам открылся чудный вид,  
Снова разойдемся по отелям мы  
И покажем, что Тагил рулит.*

*Сохранять размер не будем талии,  
Ну и пусть потом нам джинсы жмут,  
Но зато встречает дам в Анталии  
Аниматор и плейбой Махмуд.*

*Все туристки русские со стажсами,  
А таких у нас немало дам,  
Вспомнят, как прекрасно там  
с массажсами  
И какой отличный там хамам.*

*Ох, и погуляем, ох, побродим мы  
По уже забытым по местам,  
А потом вернемся мы на Родину,  
Привезем с собою новый штатм.*

# ОПЯТЬ МЫ В ТУРЦИЮ ЛЕТИМ

ВИРШИ  
ПОНОМАРЕВА



Другие вирши  
читайте на сайте **VM.RU**

## ОБ АВТОРЕ



**Сергей  
Пonomarev**

Работал в газетах в Магадане, на Сахалине, в Хабаровске, в московских — «Гудке», «Российской газете», «Комсомольской правде».

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

**Модное лето.**  
Стилисты объясняют, как красиво раздеться, соблюдая при этом все приличия

**Летают высоко.**  
Орнитолог рассказал про самых редких и необычных птиц Московского региона

**Как хороши, как чудны были розы!**  
Специалист розария на ВДНХ консультирует, что и как сажать

**Пить или не пить?**  
Медики рассказывают, какие напитки и в каких объемах предпочтительней в жару

### Социальные услуги

РЕКЛАМА

## НОВЫЕ ЗУБЫ без обточки за 10 дней!



Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»?

Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед Сергей Александрович БЕЛИКОВ.

У нас в клинике предлагают восстановить утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также активно применяется немецкая технология вантового протезирования. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

А как можно помочь этим пациентам? Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов падением пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение.

**Сейчас на эту процедуру идет АКЦИЯ: СКИДКА 50%.**

Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадёжным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов.

**ПЕНСИОНЕРАМ  
скидки!**

Москва, ул. Островитянова, д. 9, ст. м. «Коньково»  
8 (499) 737-30-77, 8 (495) 795-93-23, 8 (985) 226-00-15

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

[www.verastom.ru](http://www.verastom.ru). Лиц. ЛО-77-01-013191. РЕКЛАМА

### Туризм и отдых

РЕКЛАМА

## ХОРОШИЙ САНАТОРИЙ НА ОКЕ

[www.sanatory.biz](http://www.sanatory.biz)  
Лиц. ЛО-71-01-002055 от 11.04.2019

Санаторий «Строитель»

Путевки с лечением от 10 дней **АКЦИЯ - 15%\***

- лечение и реабилитация
- бассейн, сауна
- полный пансион
- уютные номера (все удобства)
- недалеко от Москвы (г. Алексин)

\* Действует на ПРОЖИВАНИЕ с 01.07 - 31.07

Организатор акции "Санат. "Строитель" ООО "Туластройсервис"

**ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ РАДОНОЛЕЧЕНИЕ ГИРУДОТЕРАПИЯ БАЛЬНЕОЛЕЧЕНИЕ**

**8-800-500-55-71 | Бесплатный звонок**

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Размещение рекламы  
**(499) 557-04-04**

### Недвижимость

РЕКЛАМА

## УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?

Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмосковье? - Узнайте ее реальную стоимость! Звоните специалистам АН «ТВОЯ Квартира» +7(495) 374-64-64.

Сейчас на рынке жилья спросом пользуются не все квартиры, разброс цен большой. С нами Вы продадите жилье удачно, так как мы изначально грамотно определим рыночную стоимость.

Вы купите проверенную, ПЕРСПЕКТИВНУЮ квартиру (вторичную или новостройку), опираясь на наш опыт и знания.

Вы выгодно инвестируете в Новостройку, сданную или строящуюся по цене застройщика и со Скидками! С 9 до 21 без выходных.

**+7 (495) 374-64-64 [ankvartira.ru](http://ankvartira.ru)**

РЕКЛАМА

СКАНВОРД

Задания подготовил **Олег Васильев**

БОЦМАН-СВИСТОК	СЧАСТЛИВЫЙ	ЧТО НЕ ПОЗВОЛЯЕТ СКЛАДЫВАТЬ?								ЧТО СПАСАЕТ МИШЕНЬ «ОТ ГИБЕЛИ»?	КАКАЯ ИЗ БАСЕННЫХ ГЕРОИНЬ СЫР ПРОКАРКАЛА?	СЕЛЬСКОЕ ВЕЧЕ	НА НЕЕ МОЛЯТСЯ
				«КУРС» АВТОБУСА	«... АМУРА» СРЕДИ СИМВОЛОВ ЛЮБВИ							ЗАКАТИТЬ ...	ОБИТЕЛЬ НА НЕБЕСАХ
ПЬЯНОЕ БУЙСТВО		«ЭСТРАДНАЯ РОЛЬ» МУЖА КИМ КАРДАШЬЯН								КРОХОТУЛА В ОБРАТНОМ СМЫСЛЕ	«СКАКАТЬ ВО ВЕСЬ ...»		
				«ШИРОКОЕ ...» ДЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ПОЛЫННАЯ НАСТОЙКА, НО НЕ АБСЕНТ								
ЯПОНСКАЯ ГОРЧИЦА		КАКАЯ СТОЛИЦА СИГАРАМИ СЛАВИТСЯ?								ЗАСТЕЖКА ГРОЗОВОГО ЗВУЧАНИЯ	«ПЕРЕВАЛИТЬ ЧЕРЕЗ ...»		
	АНАЛОГ ИГУМЕНУ	СМОТРИТЕ ФОТО										ЯЩИК ДЛЯ ИГР С ЭЛЕКТОРАТОМ	«УПРАВА НА ЧЕРТА»
				ЧТО ШТУРМАН С КАРТОЙ СВЕРЯЕТ?	ПРАВЕДНЫЙ, НО НЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ				ТАРАКАНОВА У ДОНЦОВОЙ	СОСЕДКА КУБЫ	ПРОЦЕСС В ОСНОВЕ КЭББИНГА	ЧТО ПРОИСХОДИТ НА АУКЦИОНЕ?	ЭСТРАДНАЯ ЗВЕЗДА ... ДЕЛЬ РЕЙ
	ГДЕ ПРОПИСАНЫ ДОМАШНИЕ РЫБКИ?		КАКОГО МОРЯКА СЫГРАЛ В КИНО ПЬЕР РИШАР?					СОРВАТЬ ДУРАК НАОБОРОТ					
					СМЕТАННЫЙ СОУС С ХРЕНОМ				У СТРОПТИВОГО ВСПЫЛЬЧИВЫЙ ...		ЗВЕЗДНОЕ ЛИЦО КРИСТИАНА ГРЕЯ	СТАВКА ХАНА	
	КТО ГЛЯДИТ НА МИР «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ»?		ВЕРНУТЬ РАЗГОВОР В КОНСТРУКТИВНОЕ ...					«... СПЛЕЛДА И КОНЦЫ СХОРОНИЛ»					
								... НА ПЛОТАХ ПО ГОРНОЙ РЕКЕ		КАКОЙ ОСТРОВ ПРОЗВАЛИ «СЕРДЦЕМ ИНДОНЕЗИИ»?		СВИТА БОГА ШИВЫ	



АНЕКДОТЫ

— Вообще-то ты у меня первый...  
— Ты серьезно?  
— Конечно! Хотя я, как и все гуманитарии, не очень дружу с цифрами.

Не понимаю, что люди находят в этой самой окрошке. Сколько раз ни варил, всегда какая-то малосъедобная фигня получалась.

— Сколько времени человек может находиться без скафандра в открытом космосе?  
— Практически вечно...

Страна уже почти поднялась с колен и расправила плечи, но тут подоспели чемпионат Европы по футболу и свекла нового урожая по 150 рублей за кило.

— Сегодня ночью ты во сне на меня ругался и обзывался.  
— Я не спал.

Все пытаются похудеть к лету, но никто не старается набрать вес к зиме. Хотя второе и проще, и приятнее.

Зря вы на нее наговариваете! Она как парня в армию проводила, так целых два дня его оттуда ждала!

КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 4. «... можно продолжать до бесконечности». 8. Преступное обращение с авторскими правами. 9. В какой комедии герои Жерара Депардье и Пьера Ришара делают чужого сына? 10. Представитель основного населения «страны здоровья». 15. Группа, прибывшая на партийный съезд. 16. Внешний признак вулкана. 17. Какой камень в мифах славян считают средоточием духовной силы? 18. Принц из балета «Щелкунчик». 20. Заготовка для выпечки. 23. Споры «вокруг номинала». 24. Цветок, из которого вылетела пчела и ужалила бога любви Амура. 25. «Импульс психического тока». 29. Какой космический объект ученые окрестили «маяком Вселенной»? 30. Южный. 32. Какой прибор изобрели специально для глухого Людвиг ван Бетховена? 33. Кто сочинил слова для «бразильской народной песни» из фильма «Здравствуйте, я ваша тетя»? 35. Культовый барабанщик из музыкального фильма «Вечер трудного дня». 40. Какое восточное лакомство помогает противостоять атеросклерозу? 41. Охрана у «вечного огня». 43. Какой советский драматург посоветовал взять псевдоним актеру Зиновию Гердту? 44. Прокурорский присмотр. 46. С какой комедией связан первый в истории Голливуда гонорар актеру в 20 миллионов долларов? 47. «Стадионная баталия». 48. Кто из патриархов советской эстрады первым исполнил гимн Крыма? 49. Голова кометы.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Какой предмет женского туалета «заставил переделывать двери» во Франции XV века? 2. Какой князь распевает арии в полловецком плену? 3. Фамилия братьев, основавших компании Adidas и Puma. 5. Что спускают подчиненным? 6. «Электрошок с жабрами». 7. Последний ... моды. 9. Одна из профессий Федора Шляпина «до театрального периода». 11. Кто из великих поэтов Италии родился во Флоренции? 12. Цитрусовая газировка. 13. Что убивает интерес? 14. С какого коктейля начинался день Эрнеста Хемингуэя, когда он жил на Кубе? 15. Первый выход на сцену. 19. Какого писателя называют самым ироничным из американских фантастов? 21. Сколько подснежников удалось добыть падчерице из «Двенадцати месяцев»? 22. Какое рукоделие «всегда в завязке»? 26. «Портал» в мир людей для героев мультфильма «Корпорация монстров». 27. Бреющий. 28. Важный момент для тонкого понимания. 31. Кто такой Ы из романа «Трудно быть богом» братьев Стругацких? 34. Что горошины объединяет? 36. Что настаивают на уксусе, дабы лечить варикозное расширение вен? 37. Какой робот дает летчику отдохнуть? 38. Прибыль от бережливости. 39. «Спонсор должника». 42. Футбольный клуб с лондонской пропиской. 45. Какой благородный газ в семь с половиной раз тяжелее воздуха?

**Ответы и решения** смотрите в ТВ-программе (четверг)

	1	2	3	4	5	6	7
8							
				9			
10							
						11	12
13	14	15					
16							
				17			
18			19				
		20				21	22
23						24	
		25			26		
	27	28		29			
30				31			
			32				
33			34				
		35				36	37
38	39				40		
41				42			
				43			
44			45				
			46				
47							
			48				
49							

**ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА**  
ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

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

**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ**  
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР** А. И. Куприянов  
**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР** Георгий Рудницкий  
**ШЕФ-РЕДАКТОР** Артем Чубар  
**ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ** Галина Нерובה  
**ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР** Ксения Муравьева

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ**  
Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Таралата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Алена Прокина (шеф-редактор газеты «Москва Вечерняя»), Александр Ностринов (арт-директор), Кирилл Васильев (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)

**ДИЗАЙН-МАКЕТ** Александр Костриков при участии Cases/Associats (Барселона, Испания)

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2021.  
Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя.  
Приобретение авторских прав:  
тел. (499) 259-36-25

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

**VM.RU**

**РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА** Тел. (499) 557-04-01  
E-mail: reklama@vm.ru

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

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

**ОТДЕЛ ПОДПИСК**  
E-mail: podpiska@vm.ru

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС** П 7380

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

**ОТПЕЧАТАНО** АО «Прим Принт Москва»  
141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 58.

**ТИРАЖ** 750 000 экз.

Средняя аудитория одного номера еженедельника — 912 000 читателей (по данным Mediascope, NRS-Москва, 14+ май — октябрь 2020)

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** 24.06.2021 № 24 (28860)