



МК

МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ

Общественно-политическая газета
Распространяется в 89 субъектах РФ
Цена в розницу договорная
04.09.—10.09. 2024 г.
№165 (686)
ИЗДАЕТСЯ С 11 ДЕКАБРЯ 1919 ГОДА

+ТВ ПРОГРАММА

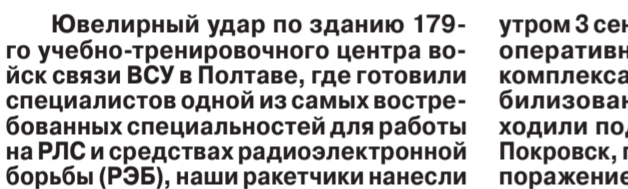
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

MOSKOVSKIJ KOMSOMOLETS



АЛЕКСАНДРА УРСУЛЯК ПОДЕЛИЛАСЬ СЕКРЕТАМИ ВОСПИТАНИЯ
На светской тусовке в московском кинотеатре

5 стр.



«Искандер-М» ликвидировал батальон 179-го учебно-тренировочного центра войск связи ВСУ

ПОЛТАВСКИЙ ДЖЕКПОТ

Ювелирный удар по зданию 179-го учебно-тренировочного центра войск связи ВСУ в Полтаве, где готовили специалистов одной из самых востребованных специальностей для работы на РЛС и средствах радиоэлектронной борьбы (РЭБ), наши ракетчики нанесли

утром 3 сентября. Кроме того, под удар оперативно-тактического ракетного комплекса «Искандер-М» попали мобилизованные, которые здесь проходили подготовку для отправки под Покровск, где украинская армия терпит поражение.

Число погибших в результате удара приближается к сотне — и это только те, чьи трупы уже доставлены в morgi. Число получивших ранения, в том числе тяжелые, приближается к пяти сотням.

Читайте 4-ю стр.

ПЕРЕЗАНЯТЬ, ЧТОБЫ ПЕРЕОТДАТЬ

«Быстрые» деньги вгоняют россиян в долговую яму

500 миллиардов рублей — на такую сумму россияне набрали долгов в микрофинансовых организациях по итогам второго квартала текущего года. Спрос на «быстрые» деньги в последние годы стремительно растет. Экономисты и даже коллекторы уже бьют тревогу: из-за стратегии

«перезанять, чтобы переотдать» люди попадают в долговую яму и вынуждены закладывать единственное жилье. Однако запрещать конторы, раздающие микрокредиты направо и налево, законодатели не торопятся.

Читайте 2-ю стр.



ОШИБКИ «ПАРКА ЮРСКОГО ПЕРИОДА»

Если бы фильм 1993 года «Парк юрского периода» режиссера Стивена Спилберга сняли всего на два-три года позже, мы бы увидели в нем немного другой древний мир. Динозавры были бы намного меньше, появились бы дополнительные «герои» в виде бегающих по земле хищных дино, от которых позже произошли первые птицы. Об этом, а также о том, что открыли для исследователей, изучающих мезозойскую эру, отложения на западе провинции Ляонин в Северо-Восточном Китае, «МК» рассказал кандидат геолого-минералогических наук из Института нефтегазовой геологии и геофизики им. А.А.Трофимук Игорь КОСЕНКО.

Российский ученый рассказал, какими на самом деле были динозавры известного фантастического боевика

Читайте 6-ю стр.

ЗЛОБА ДНЯ

Михаил РОСТОВСКИЙ

ПУТИН ЗАСТАВИЛ ЗАПАД СОДРОГНУТЬСЯ ОТ ЗЛОСТИ

«Когда Путин прибыл в этот понедельник, его приветствовало то, что выглядело как монгольский почтовый караул» — флагман американских СМИ The New York Times находится в таком бешенстве из-за визита ВВП в Улан-Батор, что ее журналисты даже не смогли назвать почтовый караул «почетным караулом». И такое настроение типично для той части коллективного Запада, что и ложится спать, и просыпается с одной и той же мыслью: как бы нам посылнее насолить Кремлю?

Пресс-секретарь МИД Украины Георгий Тихий (или, если вы простите мне этот каламбур, на этот раз очень даже громкий): «Неисполнение правительством Монголии обязательного ордера Международного уголовного суда на арест Путина является тяжелейшим ударом по Международному уголовному суду и международной системе уголовного права». Иноагент Александр Габуев из объявленного в России нежелательной организацией Фонда Карнеги на страницах той же самой The New York Times: «Пути однозначно одержал символическую победу...»

Читайте 2-ю стр.

СЛОВЕСА ВОКРУГ ЭКЗАМЕНА

Как нам реорганизовать ОГЭ-ЕГЭ

По инициативе надзорного ведомства с 25 по 30 августа прошло общественное обсуждение госэкзаменов, ЕГЭ и ОГЭ. С одной стороны, это традиционная «сверка часов». С другой — грядущие изменения в ЕГЭ-ОГЭ были на повестке весь год, особенно после того, как в Госдуму внесли законопроект об отмене госэкзаменов. Сообщают, что

за пять дней обсуждения внесли 900 с лишним предложений. Среди них — идея добавить устную часть в экзамен по литературе и снова соединить профиль и базу в математике на ЕГЭ. ОГЭ предлагается разгрузить, но при этом сделать его результаты критерием итоговой аттестации для 9-го класса.

Читайте 3-ю стр.

ПРОХОЖИЙ ПОЛУЧИЛ ПУЛЮ В ГОЛОВУ ЗА ПРИЗЫВ К ПОРЯДКУ

Мигранты-таксисты, вооруженные ножом и пистолетом, напали на жителя Зеленограда в городском округе Химки. Раненый отказался от госпитализации, чтобы поскорее написать заявление в полицию.

Как выяснил «МК», инцидент произошел вечером 1 сентября, когда компания мужчин выходила из супермаркета в Новой Сходне. Один из них, 40-летний житель Зеленограда, сделал группе лиц короткое замечание по поводу громкой ругани и музыки в общественном месте, за что был мгновенно расстрелян одним из дебоширов в травматического пистолета. Одновременно с этим из машин поблизости подтянулись

приятели стрелка с ножами наготове. Мужчину получили ножовое ранение в ключицу и пулю в теменную область головы, но после оказания ему первичной медицинской помощи отказался от госпитализации. Он направился в полицию, чтобы поскорее написать заявление, назвал правоохранителям автомобильные номера машин, на которых скрылись злодеи. Жители района сообщили, что нарушители принадлежат к числу местных нелегалных таксистов.

Как сообщила старший помощник руководителя ГСУ СК РФ по Московской области Ольга Врэдий, возбуждено уголовное дело по факту покушения на убийство.

УЧЕННЫЕ ИЗОБРЕЛИ ПОДОКОННИК ДЛЯ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ ОТ ПАДЕНИЯ ИЗ ОКОН

Подоконник, способный работать как весы, запатентован на днях российским изобретателем. Предназначен он не для взвешивания, а для защиты обитателей дома.

Как стало известно «МК», подоконник с функцией взвешивания помещенных на него объектов сможет «сообщать» хозяевам квартиры или дома о том, кто-то на него взобрался. То есть такой подоконник может и защитить от непрошенных гостей, которые решат забраться через окно, и подать сигнал, что на него взобрался ребенок. Настройка позволит определить, кто находится на нем: взрослый человек, ребенок или домашнее животное, которые, находясь у открытого или закрытого москитной сетки окна, рискуют выпсть.

довольно несложно: к нижней стороне подоконной доски крепятся плоские весы. На основании доски — плата управления с подключенными к ней источником питания и источником бесперебойной связи, а также динамиком. Кроме того, на внешней стороне подоконника размещен индикатор, показывающий вес размещенного на нем объекта, так что в качестве весов его также можно будет использовать. При помещении на подоконник какого-либо объекта весы измеряют его массу и передают информацию на плату управления. Плата «проверяет» информацию о массе и длительности ее воздействия и «решает», выдавать ли предупреждающий сигнал через динамики и на мобильные устройства хозяев помещения или нет.

ЛЮБИТЕЛЬ УКЛОНЯТЬСЯ ОТ НАЛОГОВ НЕ СМОГ ДОКАЗАТЬ, ЧТО У НЕГО НЕТ МАШИНЫ

Уплатить транспортный налог за три года обязал Курский областной суд автолюбителя, который был уверен, что его соевесть переданалоговиками чиста, т.к. машины у него нет. По крайней мере это он утверждал в суде.

По данным УФМС по Курской области, мужчина не платил за свой Mercedes-Benz 1979 года выпуска с 2016 по 2018 год. В 2019 году он снял свое авто с учета, но претензии у налоговиков остались. По этому в конце концов они решили обратиться в суд административным иском о взыскании задолженности по транспортному налогу и пени.

Суд установил, что курянин владел своим транспортным средством с 2005 года и ранее всегда исправно платил налоги, но затем внезапно прекратил это делать. Объясняя свое нежелание перечислять деньги, мужчина заявил, что автомобиль у него давно нет. Еще в 2006 году он заключил с местной

сервисной организацией договор на ремонт двигателя. Результатом остался недоволен, поэтому в 2007 году машина была вновь передана на ремонт в эту же организацию. Потом предприятие прекратило свое существование, а что случилось с ретромобилю, мужчина так и не сумел узнать. Суды первой и апелляционной инстанций встали на сторону налогового органа.

Позицию судов «МК» объяснила объединенная пресс-служба судов Курской области: гражданин так и не смог предоставить никаких доказательств того, что он лишился машины еще 17 лет назад. Курский областной суд, принимая решение, указал, что утрата транспортного средства без снятия его с учета в регистрирующем государственном органе не освобождает налогоплательщика от обязанности по уплате налога. Поэтому гражданину придется перечислить в казну 3800 рублей.

РОТОНДЫ БАШЕН НА ИЛЬИНКЕ УКРАСЯТ НОВЫМИ КУПОЛАМИ

Обновить кровлю расположенных на углу улицы Ильинки и Новой площади зданий, некогда принадлежавших Северному страховому обществу, планируют столичные реставраторы. Реконструкция ожидает кровли обоих зданий, но особое внимание реставраторы и рабочие уделяют куполам, которые венчают выходящие на Ильинку башни. Вот уже более столетия здание Северного страхового общества — одна из главных доминант площади Ильинских ворот. Особенно выделяется



приходить в себя, но их состояние по-прежнему было плохим. Хозяйка решила обследовать территорию рядом с вольтером. Он располагался рядом с соседским участком. Женщина услышала звук, похожий на писк, который периодически повторялся. Через щель в заборе она увидела, что у соседней на участке установлен серый прибор, который реагировал на ее движения. Данный прибор был направлен на вольтер. Будучи кинологом, Оксана сделала вывод, что это ультразвуковой отпугиватель. Она вызвала сотрудников полиции, которые зафиксировали работу девайса.

В тот же день женщина отвела собак в ветклинику. Ранее у них никогда не было неврологических проблем, теперь же они не могли ни есть, ни спать. Питомцам назначили противосудорожные и успокоительные препараты. Но после окончания курса судорожные приступы возобновились.

Было возбуждено уголовное дело по статье 245 УК «Жестокое обращение с животными». Экспертиза показала, что ультразвуковое воздействие наносит невосстановимый вред здоровью животных. Наталья попыталась убедить суд, что не имела ничего против соседки и ее питомцев, а прибор установила для отпугивания диких зверей. Однако председатель садоводческого кооператива заявила, что Наталья неоднократно выразила недовольство тем, что на соседнем участке обитают собаки, и требовала принять меры. Судья признала Наталью виновной в жестоком обращении с животными. Ей придется выплатить огромную сумму: 200 000 рублей штрафа, 200 000 рублей компенсации морального вреда Оксане, а также компенсировать ей затраты на услуги представителя в суде — 400 000 рублей.

СВОБОДНАЯ ТЕМА

Николай НОВИЧКОВ, доктор экономических наук, профессор

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ С МИРНЫМ ЛИЦОМ

Читайте 3-ю стр.

telegram:@mk_srochno



ДЛЯ СПАСЕНИЯ УТОПАЮЩИХ СТАНУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ САПБОРДЫ



Первый ГОСТ, определяющий, какими должны быть станции для спасения на воде, принял Росстандарт. Он определяет, какой должна быть спасательная станция, сколько человек на ней должно работать, какую территорию они должны будут обслуживать и т.п.

Станции разделены на категории по нескольким критериям. Во-первых, по типу водного объекта их подразделяют на морские и речные (озерные), по месту дислокации — на береговые и плавучие, по продолжительности работы — на постоянные и временные, также есть разделение на стационарные и мобильные станции. Отдельная категория — это центральные спасательные станции. Они создаются там, где в одном месте сосредоточено более трех обычных (морских или речных) станций. Под размещенные центральные станции будут выделять не менее гектара земли, морских

0,6 гектара, речных — 0,4 гектара, а самые маленькие спасательные пункты можно будет разместить на территории 0,1 гектара. На центральных станциях должно быть 50 штатных работников (из них — 31 спасатель), на спасательных пунктах — 4 сотрудника (3 спасателя). К дежурству можно будет привлекать общественных спасателей.

По техническому вооружению центральные станции также будут самыми оснащенными: 4 маломерных спасательных судна, одно водозащитное судно, одно судно особой конструкции (на паре надувных и пластиковых лодок, два гидроджипа). А спасательному пункту для нормального ведения службы понадобится одно маломерное спасательное судно и по одной лодке каждого типа. Впрочем, для них предусмотрены и транспортные средства, которых нет у других, — сапборды.

ЖИВОДЕРКУ НАКАЗАЛИ ЗА ОТПУГИВАТЕЛЬ, КОТОРЫЙ СВЕЛ С УМА ДВУХ ОВЧАРКОВ

В общей сложности выплатить жительнице подмосковного Щелкова, которую признали виновной в жестоком обращении с животными. Женщина загуляла здоровьем соседских собак с помощью ультразвукового отпугивателя.

Как стало известно «МК», Наталья (все имена изменены) решила расквитаться с двумя немецкими овчарками, которые жили в вольтере на соседнем участке. Любопытно, что несколько лет назад муж Натальи был осужден за отравление других собак соседки.

Однажды утром Оксана, хозяйка овчарок Рекса и Ноши, собираясь выпустить питомцев из вольтера, обратила внимание на их странное поведение. Кстаети, женщина работает кинологом, а сами собаки служат в полиции. Псы метались по вольтеру, пытались вырваться, были налуганы и агрессивны. Женщина завела их в дом, питомцы стали

дежурная бригада: Августин СЕВЕРИН, Арина ШАПАРИНА, Елена АПРЕЛЬСКАЯ и др.

СПРОСИ У ДОКТОРА

РЕШИЛ, ЧТО ЛАМПОЧКА – ЭТО СОЛНЦЕ: ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА, КОТОРЫЙ ПОБЕДИЛ РАК И КАТАРАКТУ



Офтальмолог поделилась рассказом о стойком пенсионере

Глаза — очень чувствительный орган нашего организма, который может пострадать при развитии многих заболеваний.

«Анатолья Владимировича ко мне отправил онколог. Доктор и сам раньше был моим пациентом, поэтому, когда его больному потребовалась офтальмологическая помощь, он сразу же дал мои контакты».

К этой новости пациент отнесся с подозрением из-за того, что в последнее время перенес не одну операцию. Но после доверительного разговора он поменял свое мнение.

Уже спустя сутки зрение составило 90%. Анатолий Владимирович пришел уже без повязки на глаз.

КРЕДИТЫ

За первые пять месяцев 2024 года объем жилищных кредитов со значительной просрочкой — более 90 дней — вырос на 16%.

ДОЛГОВОЙ «КВАДРАТ» НА ШЕЕ



В России заметно выросла просрочка по ипотеке

«Если ранее ежемесячные платежи казались заемщикам приемлемыми, то сейчас, без индексации заработной платы хотя бы на уровень инфляции, они становятся всё более неподъемными».

Фактором роста просроченных платежей являются высокие риски аппетита финансовых организаций. Кредиты часто «финансируют» постепенно, и сейчас просрочки возникают у заемщиков, которые брали ипотеку несколько лет назад.

Ситуация на первый взгляд выглядит парадоксальной. По официальным статданным, реальные доходы населения в первом полугодии 2024 года выросли на 8,1%, а зарплаты — на 10,1%.

Но если копнуть поглубже, объяснение этому парадоксу находится. В столь высоком показателе эксперты склонны винить разогнавшуюся не на шутку инфляцию и неспособность граждан самостоятельно рассчитать свои финансовые возможности.

С таким суждением согласен и директор по маркетингу Национального бюро кредитных историй (НБКИ) Алексей Волков. По его мнению, в недавний период максимально широкого использования льготных ипотечных программ не все заемщики могли адекватно оценить собственные силы.

ОБРАЗОВАНИЕ

В общественном опросе, который организовал Рособнадзор на официальном портале ЕГЭ, приняли участие специалисты Минпросвещения, Минобрнауки, Российской академии образования, а также депутаты, чиновники, школы, родительские организации и «даже блогеры».

СЛОВЕСА ВОКРУГ ЭКЗАМЕНА



в школе один профильный ЕГЭ, а остальная экзаменационная нагрузка ляжет на вузы. Еще предложения по экзаменам: включить в ЕГЭ по литературе устную часть или часть креативных заданий «для ребят, которые хотят стать художниками, музыкантами, актерами».

По итогу собранных проектов (а иногда проектов) и инициатив некоторые уже приняты к рассмотрению. Например, идея придать значимость общему госэкзамену (ОГЭ), который сегодня ни на что не влияет, кроме оценки успеваемости в школе.

К теме комфорта — в обсуждении предложили ввести обязательную настройку и проверку металлоискателей за 2 дня до экзаменов. Чтобы пряжки и «косточки» на входе не звенели и никого не заставляли раздеваться.

Кроме того, есть предложение выпускать каждый год бюллетень об изменениях в заданиях ЕГЭ по предметам, чтобы не нужно было высказывать эти новшества по демонстрационным материалам.

Что касается самих экзаменов, предложений море. Например, предложили засчитывать все-таки наибольший балл ЕГЭ для тех, кто решает на новую июльскую пересдачу. И ввести такую же дополнительную пересдачу для тех, кто сдает ОГЭ.

«Да, сегодня внимание приковано большое, особенно к ЕГЭ», — говорит эксперт в области образования Мария Орлик. — Хотя по большому счету что-то делать имеет смысл с ОГЭ, которое должно хотя бы учитываться в «среднем по аттестации».

Устную часть там, где была только письменная, надо вводить тоже очень осторожно. Возможно, на сочинении-допуске к ЕГЭ или на экзамене по литературе имеет смысл ввести вариативность, предоставить выбор, сдавать ли блок сочинений-изложений устно или письменно.

СВОБОДНАЯ ТЕМА Николай Новичков, доктор экономических наук, профессор ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ С МИРНЫМ ЛИЦОМ Как использовать ИИ во благо России

Разговоры о месте и значении искусственного интеллекта идут постоянно. О нем говорят все, начиная с телеведущих и заканчивая банкирами и чиновниками.

Может ли сгенерированная таким образом информация стать новым техническим решением (то есть изобретением)? Однозначно да! ИИ, скажем, может научить робота ходить.

Уже сейчас ИИ вполне успешно работает во многих сферах, где требуется знание большого массива информации, важно умение обрабатывать большие данные, необходимые точность и быстрота в принятии решений.

Здесь нужно вспомнить о технологической сингулярности, то есть о моменте перехода к принципиально иному этапу технологического развития, когда машина начнет не только сама ставить себе задачи, но и воспроизводить самое себя и создавать новые формы «машинной жизни».

Обратим внимание на некоторые особенности функционирования ИИ. Начнем с того, что это программное обеспечение, то есть написанная и переведенная человеком в машинный вид система алгоритмов.

ИИ не может появиться, как и существовать, без больших данных. Big Data — это не только хлеб, но и строительный материал для искусственного интеллекта.

Никакой самостоятельной или отдельной субъектности у ИИ не существует. Субъект всегда человек (или организация, которую он представляет). Искусственный интеллект не действует от своего имени по той простой причине, что имени в юридическом смысле у него никакого нет.

В заключение поговорим о хорошем. Важно понимать, что искусственный интеллект совершенно необходим в государственном управлении для принятия решений на основе данных, что, в частности, активно продвигается в нашей стране (см. национальный проект «Экономика данных»).

Искусственный интеллект по причине его несубъектности нет ни желаний, ни ценностей, ни планов, ни намерений, ни приоритетов. Естественно, у него нет морали, он не знает, что такое закон и право.

Итак, искусственный интеллект по причине его несубъектности нет ни желаний, ни ценностей, ни планов, ни намерений, ни приоритетов. Естественно, у него нет морали, он не знает, что такое закон и право.

В-третьих, возможно, стоит воспользоваться страхованием от потери трудоспособности и работы.

В заключение поговорим о хорошем. Важно понимать, что искусственный интеллект совершенно необходим в государственном управлении для принятия решений на основе данных, что, в частности, активно продвигается в нашей стране (см. национальный проект «Экономика данных»).

Теперь поговорим о том, способен ли искусственный интеллект к творческой деятельности. Если под творчеством понимать создание новой сущности (в культуре, науке, технике, бизнесе и пр.), то ответ однозначный: да. ИИ, без преувеличения, способен к такому виду творчества.

В заключение поговорим о хорошем. Важно понимать, что искусственный интеллект совершенно необходим в государственном управлении для принятия решений на основе данных, что, в частности, активно продвигается в нашей стране (см. национальный проект «Экономика данных»).

«Да, сегодня внимание приковано большое, особенно к ЕГЭ», — говорит эксперт в области образования Мария Орлик. — Хотя по большому счету что-то делать имеет смысл с ОГЭ, которое должно хотя бы учитываться в «среднем по аттестации».

В заключение поговорим о хорошем. Важно понимать, что искусственный интеллект совершенно необходим в государственном управлении для принятия решений на основе данных, что, в частности, активно продвигается в нашей стране (см. национальный проект «Экономика данных»).

НЕ ПРОПУСТИ!

ЧИТАЙТЕ В «РОССИЙСКОЙ ОХОТНИЧЬЕЙ ГАЗЕТЕ» №8

- Управлять популяциями охотничьих животных.
Как начался сезон охоты по перу: вести с мест.
Идем в охотничий магазин.
45 лет со «старушкой» Т03-БМ.
Кинологический фестиваль в Нижнем Новгороде.
Мещерские страхи на болотах.
Ягода-малина.
Вести с водоемов.
Секреты ловли белого хищника.
Усач в горной реке.



Table with 12 columns representing different TV channels (1, 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and rows listing programs with their start times and titles.

Table with 12 columns representing different TV channels (Звезда, ОТР, Пятница!, 360.RU, карусель, МПР, Матч!) and rows listing programs with their start times and titles.

ВТОРНИК, 10 СЕНТЯБРЯ

Table with 12 columns representing different TV channels (1, 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and rows listing programs with their start times and titles.

Table with 12 columns representing different TV channels (Звезда, ОТР, Пятница!, 360.RU, карусель, МПР, Матч!) and rows listing programs with their start times and titles.



Table of TV channels and programs for Wednesday, September 11, 2024. Columns include channel logos (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and program details such as time, title, and description.

Table of TV channels and programs for Wednesday, September 11, 2024. Columns include channel logos (Звезда, ОТР, Пятница, 360.RU, Карусель, МР, Матч!) and program details such as time, title, and description.

ЧЕТВЕРГ, 12 СЕНТЯБРЯ

Table of TV channels and programs for Thursday, September 12, 2024. Columns include channel logos (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and program details such as time, title, and description.

Table of TV channels and programs for Thursday, September 12, 2024. Columns include channel logos (Звезда, ОТР, Пятница, 360.RU, Карусель, МР, Матч!) and program details such as time, title, and description.

Table of TV programs for Friday, September 13, 2024. Columns include channel logos (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and program details (time, title, description, genre).

Table of TV programs for Friday, September 13, 2024. Columns include channel logos (Р, Звезда, ОТР, Пятница!, 360.RU, Карусель, МТР, Матч!) and program details (time, title, description, genre).

СУББОТА, 14 СЕНТЯБРЯ

Table of TV programs for Saturday, September 14, 2024. Columns include channel logos (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and program details (time, title, description, genre).

Table of TV programs for Saturday, September 14, 2024. Columns include channel logos (Р, Звезда, ОТР, Пятница!, 360.RU, Карусель, МТР, Матч!) and program details (time, title, description, genre).



Table of TV programs for various channels including Rossiya 1, TBU, 5, Rossiya K, STS, TNT, and 3. Columns show time, channel, program name, and duration.

Table of TV programs for channels including Rossiya 1, Zvezda, OTR, 5, 360.RU, Karusel, and MPT. Columns show time, channel, program name, and duration.

ТЕЛЕБУЛЬВАР

ЛЕГЕНДА

В сентябре на самых разных телеканалах случится культ «Спокойной ночи, малыши!». В честь шестидесятилетия легендарной передачи Хрюша, Степашка, Фляя и Каркуша станут гостями многих шоу, а к ним в студию придут звезды нескольких поколений.



В девятидесяти передача оказалась в подвешенном состоянии. Права на куклы остались на Центральном телевидении, ставшем Первым каналом. А частота, на которой выходила программа, перешла каналу РТР.

ИНОГДА ПОЛЕЗНО ВПАСТЬ В ДЕТСТВО



«Спокойной ночи, малыши!» отмечает 60-летие

«Спокойной ночи, малыши!» отмечает 60-летие. Это фокстрот, и мы не можем так просто выпустить в эфир. До эфира оставалось пять месяцев. Достаточно, чтобы переделать музыку, но Островский сказал: будет или так, или никак. И в итоге все эти годы звучит та самая песенка «Спят усталые игрушки».

Фокстрот хрущевской оттепели

«Передачу задумали в 1962 году, на последнем дыхании хрущевской оттепели. До этого считалось, что цикловая детская телепередача не нужна. Есть мультики, и их достаточно. Но когда в ГДР стартовал кукольный мультисериал «Песочный человек», а потом детскую передачу запустили и в Чехословакии, у тех, кто хотел реализовать подобный проект в Советском Союзе, появились дополнительные козыри. Мол, у них есть, а у нас до сих пор нет. В итоге разрешение было получено.

«Над программой все время висела угроза запрета. Хрущев сняли с должности через несколько месяцев после выхода первых выпусков. Когда одну из передач завершили мультфильмом «Лягушка-путешественница», кому-то показалось, что это намек на опального генсека, и программу чуть не сняли с эфира. Подобных ситуаций было немало, и поводы все время оказывались очень смешными.

В последний раз смеялись в 1999 году, когда премьер-министром стал Сергей Степашин. Тогда очень рекомендовали убрать из эфира Степашку, чтобы не было неуместных сравнений с чиновником. Чудом удалось отстоять. При Горбачеве в конце программы иногда показывали мультик про мишку, который много обещал, но ничего не делал. Возникла прямая ассоциация с Горбачевым и его политикой. Передачу на три дня убрали из эфира, но, когда возмущенные зрители оборвали все телефоны, вернули обратно.



Кукольная жизнь

«Одну куклу делают больше месяца. Это тонкая работа с папье-маше, которое накладывают слоями. И, конечно, есть дизайнеры одежды. У куклы своя гардеробная, где все — от фраков до спортивных костюмов. Целую коллекцию делала Виктория Андреевна. Потом с нами работали Анастасия Задорина, Игорь Гуляев.

Первые же куклы были не только скромно одеты, но и малоподвижны. Механику, позволяющую открывать глаза и рот, сделали лишь в 1986 году. То есть восемнадцать лет куколкам приходилось работать только одной рукой. В те времена в студии, где снимались «Спокойной ночи малыши!», был лишь стол, за которым сидел ведущий, а под столом прятались актеры. Ведущий Владимир Ухин, у которого между ногами сидела актриса, державшая Степашку и говорившая за него, однажды пошутил: «Как же нам надоела эта половина жизни».

Возвещ актрисы, которые управляют куклами и озвучивают их, — настоящие легенды. Когда не стало Натальи Державиной — она больше тридцати лет играла Хрюшу, — мы проводили актрису из ста пятидесяти актрис. Победила Оксана Чабанюк, ведущая актриса и режиссер Театра Образова. Наталья Голубенцева играет Степашку больше пятидесяти лет. Ей за восемьдесят, но она очень любит ездить за рулем. Когда Наталью Александровну останавливают на дороге за какое-нибудь нарушение, она начинает говорить голосом Степашки, и ее, конечно, сразу отпускают. Не оштрафовали ни разу».

Хрюша, Степашка, Йовович

«На советском телевидении только три проекта, придуманных с нуля: «Что? Где? Когда?», «КВН» и «Спокойной ночи, малыши!». И в каждом из них свои уникальные открытия. В «Спокойной ночи, малыши!» четкая схема: шестиминутная интермедия плюс мультик. Вступление задает тему, мультик или ее продолжает. Оказалось, что это сильный сценарный ход. К нам некоторое время назад обратилась большая французская телекомпания с предложением адаптировать программу. Предполагалось, что от них будет ведущая и мультфильмы, а герои и студия — наши. К сожалению, не получилось только потому, что мы записываем программу как кукольный мультик. Это быстро. Но французы хотели снимать в день по двадцать передач, потому что ведущий планировалась Милла Йовович и в ее графике



«Спокойной ночи, малыши!» — это фокстрот, и мы не можем так просто выпустить в эфир. До эфира оставалось пять месяцев. Достаточно, чтобы переделать музыку, но Островский сказал: будет или так, или никак. И в итоге все эти годы звучит та самая песенка «Спят усталые игрушки».

Спокойной ночи, папы

«В начале нулевых в ходе опроса выяснилось, что программу смотрят мамы с детьми и почти не смотрят папы. Нас это немного расстроило. И в это время впервые в истории конкурса «Мисс Вселенная» в нем побеждает россиянка. Я позвонил моментально ставшей звездой Оксане Федоровой и сказал, что у меня есть для нее предложение. Она с намеком на свое звание офицера полиции ответила: «Наверное, вы хотите, чтобы я стала ведущей программы о трудных подростках?» И когда я рассказал про «Спокойной ночи, малыши!», Оксана очень удивилась. Подготовка была довольно сложной. Мы работали со специалистами по речи, режиссерами по движению в кадре и первую программу записали только через месяц. Постепенно Оксана вошла в ритм. Через три месяца мамы и папы смотрели передачу в пропорции пятьдесят на пятьдесят.

Но не менее важны и мужчины в кадре. Многие дети сейчас растут матери, и важно, чтобы мужское влияние было хотя бы с экрана. Михаил Пореченков в этом отношении просто мужчина из мужчин. И, конечно, Сергей Безруков. Он может скропировать любой голос, как многие помнят еще по программе «Куклы». Так что Сергей играет с детьми по-настоящему».

Народные герои

«За последние годы самым успешным российским фильмом был «Чебурашка», на западе — «Барби». Это говорит о том, что куклы, имеющие отношение сразу к нескольким поколениям, по-прежнему играют очень важную роль. Сейчас также идет работа над полнометражным фильмом о Хрюше и Степашке, который они давно заслужили. Героям «Спокойной ночи, малыши!» уже шестьдесят лет, и для нас они не просто куклы. Однажды я сам в этом убедился.

После трагедии в Беслане мне позвонил президент Северной Осетии с просьбой организовать встречу коллектива «Спокойной ночи, малыши!» с детьми, которые выжили после теракта, но получили такой шок, что как будто разучились смеяться. Мы собрали команду и поехали. Там еще шла контртеррористическая операция, и последний отрезок пути пришлось передвигаться на бронетранспортере. Ночью поступила угроза взрыва в гостинице, все выехали на улицу. Но на следующий день детям показали трехчасовой концерт. После этого концерта малыши окружили куклы и вели себя как обычные маленькие дети. Именно такая ситуация и показывает, что Хрюша и Степашка стали национальными героями».



БЕРЕГИ ТАЛАНТ СМОЛОДУ

Восмой сезон «Ты супер!» стартовал на НТВ. Жюри проекта: Ani Lorak, Алексей Воробьев, Люся Чеботина и Игорь Крутой.

Первого сентября состоялась премьера восьмого сезона проекта «Ты супер!» на канале НТВ. В Москву снова приехали юные таланты с намерением проявить себя перед жюри и огромной телеаудиторией.

Каждую неделю на протяжении двух месяцев удивлять своими умениями будут дети и подростки в возрасте от семи до восемнадцати лет, оставшиеся без попечения родителей и проживающие в детских домах, школах-интернатах, приемных и опекунических семьях. Всего в шоу примут участие пятьдесят ребят из разных уголков России, а также из Белоруссии, Казахстана и Узбекистана.

В красках членов жюри проекта снова известные на всю страну люди, чей опыт и профессионализм не вызывают ни какого сомнения. Оценивать выступления будут народный артист России и композитор Игорь Крутой, актер, музыкант и режиссер Алексей Воробьев, а также певица Ani Lorak и Люся Чеботина. «Для меня проект стал очень родным. Давно, но некоторые участники предыдущих сезонов вновь возвращаются к нам, чтобы показать, как они во всех сферах выросли. Всегда рад обнять их и с огромным удовольствием наблюдать за их успехами», — говорит Игорь Крутой. Среди готовых выйти на сцену «Ты супер!» «ветераны» проекта на этот раз участница второго сезона Карина Будаева, Егор Ефанов, проявивший себя в шестом сезоне шоу, и еще несколько уже знакомых зрителям ребят. Все они покажут, чему научились за прошедшее время.

Илья ЛИТОВ.

ВЕРНИСАЖ

Глава СХ России в ДНР Мелик Агабекян вручает билет Александру Шпаку.



СПАСТИ НЕРЯДОВЫЕ РАРИТЕТЫ

— У нас пока нет самостоятельного отделения — мы относимся к отделению СХР в ДНР. Нас двенадцать человек, мы, так сказать, «слабенький» коллектив. Средний возраст членов Союза под шестидесять — самому молодому 40 лет, самый пожилой 84 отпразднует в этом году.

— Двенадцать — это мало, а сколько мастеров кисти должно быть?

— Дело не только в количестве. Мы сейчас реально не можем вести организационную работу. У многих из нас большие проблемы с жильем, с мастерскими (у некоторых погибли работы во время боевых действий).

Но отделение нужно — мы привыкли быть самостоятельными. У нас своя организация была всегда.

— Во времена существования Национального союза художников Украины?

— До 2014 года у нас было до сорока членов, велась активная выставочная деятельность, и мы отличались на фоне других регионов. Мариупольская организация всегда была впереди — вы не подумайте, что я тот кулик, который свое «болото» хвалит.

Мы представляли работы на выставочные комиссии, из десяти авторов проходил отбор восемь или семь. Это очень высокий порог. Я называл — у Одессы, Харьков или Днепрпетровска, то есть у областных центров, имеющих собственные учебные заведения — художественные училища и академии, процент был 30–40. Это о многом говорит.

— Были ли в Мариуполе при СССР Дом художников и иные помещения, которыми можно было бы пользоваться сегодня?

— Во времена Советского Союза я не работал в системе СХ, но знаю, что были мастерские и большое здание Художественного фонда.

В прошлом в Мариуполе существовал большой госзаказ на оформление спортивных, социальных объектов — любые большие строительные не обходились без художественного комбината при Худфонде СССР и мастерских при заводско-гигантах.

На заводе тяжелого машиностроения до сих пор сохранились монументальные мозаики спортивной тематики, украшавшие цеха. Они были огромными — примерно 30 метров на 25.

После 1991 года здание принадлежало НХУ — мы его не могли ни продать, ни выкупить, но могли пользоваться.

Александр Шпак не стал уезжать из Мариуполя в 2022-м, потому что хотел предотвратить гибель своих картин

Количество работ я не вспомню, хотя у меня лежат документы дарения. Чуть не забыл, что подарил картины в музей греческого посёлка Сартана, расположенного неподалеку. Насколько я знаю, этот музей цел.

С мариупольскими собраниями ситуация более драматичная: мои картины в запасниках художественного музея сгорели — это я знаю от бывшего директора.

Что касается Центра современного искусства, то там работы уцелели как минимум частично, но те, что сохранились, поставлены на учет, и за них я спокоен.

— Донецкие и луганские писатели признавали мне, что при Украине существовало идеологическое вмешательство в литературу. Скажем, русскоязычных писателей в «Нацспилку» принимали со скрипом или вообще не брали. Художникам в этом плане было легче?

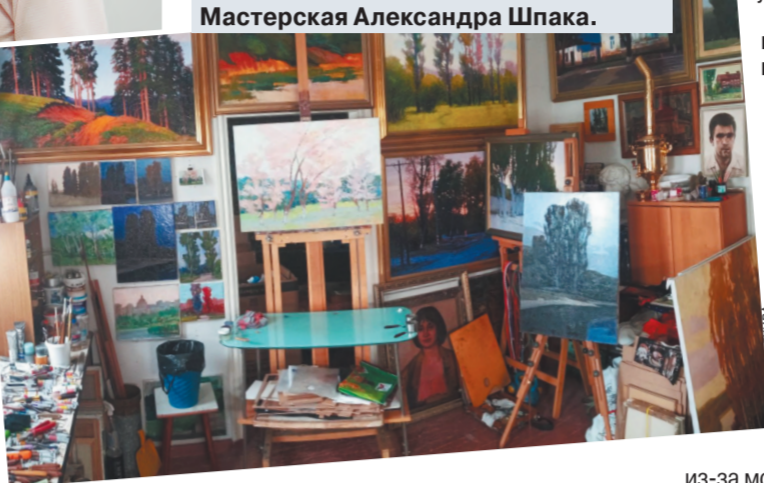
— Прямого давления я не ощущал. Но намеки были, скажем, когда я писал для выставок на русском языке каталожные данные на обороте картин и подпись автора в углу.

Мне замечали, что должно быть не «А.Шпак», а «О.Шпак» — от украинского написания имени «Олександр» — мелкая пластика.

Но это был 2005 год — тогда было проще.

Конечно, идейное влияние было, но подсудное, живописцы понимали же, какие темы поощряются, так что многие подстраивались, понимая, куда ветер дует.

— А после Русской весны, когда украинский национализм стал государственной идеологией, ситуация усугубилась? Художники, которые были в части Донбасса, подконтрольной Киеву, рисовали Ивана Мазепу или Степана Бандеру?



Мастерская Александра Шпака.

— Наверное, рисовали, но я не видел. Случай бывали разные. Меня однажды пригласили в СБУ (Службу безопасности Украины) и предложили написать картину на тему «АТО» (так называемая Антитеррористическая операция, военная кампания Киева по подчинению Донбасса 2014–2022 годов. — И.В.). Если не хочешь портрет — тогда пейзаж. Я мягко от этого ушел, но другие соглашались.

— Вспомните события зимы-весны 2022 года. Вы встретили их в Мариуполе или уезжали?

— Я даже в Россию ехать отказывался, потому что не мог бросить мастерскую. В подвал я спрятал почти все работы, но некоторые не прошли в люк — их пришлось оставить в помещении, за них я очень переживал.

Дом моей сестры, которая, слава богу, успела перебраться к сыну в Чебоксары, превратился буквально в щербенку, даже не знаю, сколько раз туда «прилетело».

Но мне повезло — дом выстоял, только пара окон вылетела и крышу только пара осколков. Зато картины не пострадали, только одна провисла из-за мороза.

— Когда не стало отопления?

— Да.

— Блага цивилизации возвращались постепенно? Вода, свет, тепло — что вернулось первым, когда над административной гордо поднял российский триколор?

— Дневник я не вел, точно не скажу, но первая гуманитарка появилась сразу, как только на окраины Мариуполя зашла армия России.



Дом творчества пионерского лагеря «Солнечный». Поселок Юрьевка, УССР. 1990 год. Александр Шпак — слева.

Во время перестройки у нас пытались организовать «Арбат», он функционировал с переменным успехом в разных местах — на парпалете Центрального университета, а затем возле Водонапорной башни, считающейся символом Мариуполя.

Я туда не ходил, а Ефимкин отказался. А когда увидел, что рисуют и что нравятся покупателям, произнес такую фразу: «Рембрандт там не заработал бы ни копеечки».

Это касается всех «Арбатов», включая Монмартр.

Мой донецкий коллега, народный художник Украины Григорий Антонович Тышкевич, лауреат многих премий, побывав во Франции. И начал в одном из музеев интересоваться Монмартром — как туда пойти и так далее.

Я тогда иронически ответил: «Ребята, чего вас туда тянет? С теми, кого там продают, ни одна серьезная галерея не будет сотрудничать».

— Но вернемся к Мариупольскому отделению. Почему нет достойной смены ветеранам изобразительного искусства, что можно сделать, чтобы к вам стала вливаться «молодая кровь»?

— Причин несколько.

В Мариуполе нет профильного училища или института. В 2020 году у нас открыли филиал Национальной академии искусств Украины, но он просуществовал два года.

Донецкое училище далеко. И его выпускники предпочтут обосноваться в Донецке, а не возвращаться домой.

Так было и при Украине — наши талантливые ребята отправлялись в Харьков, Одессу, Киев и там и оставались. Там возможностей для творчества было всегда больше.

Мариуполь — промышленный, металлургический центр, здесь приоритетно, по крайней мере после ухода советской власти, были другие.

Иван ВОЛОСЮК.

ДАТА

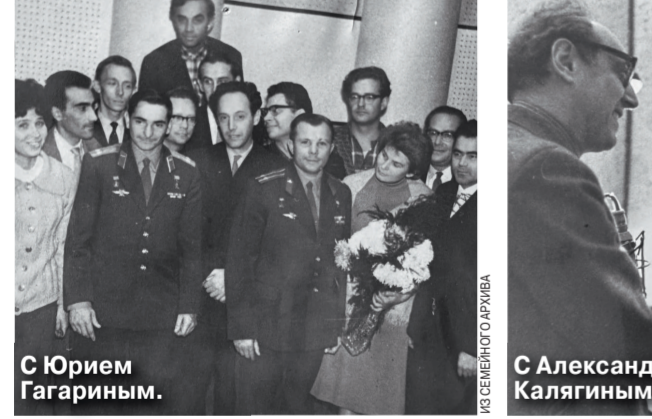
ГАГАРИН НАШЕГО РАДИОВЕЩАНИЯ

Лучшая труппа Эмиля Верника: театр у микрофона

Эмиль Верник с детства мечтал быть актером. Окончил ГИТИС с красным дипломом. А диплом об окончании института ему вручила сама Ольга Книппер-Чехова. Но актером перспективный выпускник в Литературном театре ВТО проработал недолго, а потом посвятил свою жизнь радио, искусству радиотеатра. С 1969 года Верник был главным режиссером Литературно-драматического вещания Всесоюзного радио, а с 1991 года — художественным руководителем «Радио-1». Сегодня ему исполнилось бы 100 лет.



Эмиль Верник с сыновьями Игорем и Вадимом.



С Юрием Гагариным.



С Вячеславом Тихоновым.

Долгие годы была прекрасная традиция во многих домах — по вечерам в будние дни слушать всей семьей радиоспектакли. «В эфире — театр у микрофона» — эти священные слова настраивали на определенную магию. А после спектакля диктор произносил: «Режиссер — Эмиль Верник». Созданные им радиоспектакли вошли в золотой фонд отечественного радио. «Война и мир» Толстого, «Мастер и Маргарита» Булгакова, «Медный всадник» Пушкина, «Вечный зов» Иванова, «Жди меня» Симонова, «Судьба» Прокурина... Многие постановки Верника — это многосерийные радиоспектакли.

В середине 70-х писатель Юлиан Семёнов предложил Эмилю записать на радио продолжение «Семнадцати мгновений весны» — радиоспектакль по роману «Приказано выжить». Любопытно, что премьерная радиоспектакля состоялась на следующий день после повторного показа «Семнадцати мгновений» на Первом канале. Главные роли в радиоспектакле сыграли Вячеслав Тихонов, Леонид Броневой и другие участники «Семнадцати мгновений весны». Кстати, с легкой руки Эмиля Верника Вячеслав Тихонов стал довольно много работать на радио.

Александр Шварцман как-то пошутил, когда Верник назвал его своим любимым актером: «Есть актеры, которых ты любишь, а есть такие, которых занимаешь в своих радиоспектаклях». Верник действительно создал свой уникальный театр — «театр у микрофона», где собрал лучшую труппу,

которой не мог похвастаться ни один театр в стране. В «труппу» Верника мечтали попасть многие, а попадали лучшие из лучших: Олег Ефремов и Татьяна Дороница, Иннокентий Смоктуновский и Марина Неелова, Андрей Миронов и Алина Покровская, Вера Марецкая и Юрий Богатырев, Алексей Баталов и Ирина Муравьева, Игорь Скотловский и Ольга Остроумова, Василий Бочкарев и Вячеслав Невинный, Александр Калягин и Олег Басиллавский, Олег Борисов и Ольга Яковлева, Михаил Козаков и Вера Васильева, Юлия Борисова и Олег Даль, Михаил Ульянов и Армен Джигарханян и многие-многие другие, все это отечественного театра. Причем все они соглашались работать на радио только при условии, если режиссером спектакля будет Эмиль Верник, — такая сила безусловного авторитета его имени и таланта.

Благодаря Эмилю Вернику многие мастера осуществили свои творческие желания. Например, Юрий Завадский, легендарный театральный режиссер, записал с Верником главы из «Евгения Онегина», а Юрий Левитан, с которым Эмиль Григорьевич близко дружил, — серии поэтических произведений советских авторов. Благодаря Вернику Татьяна Дороница записала главы «Анны Карениной» и сыграла выдающуюся актрису Веру Комиссаржевскую в радиоспектакле «Старинный романс»; а Олег Ефремов записал главы из «Мастера и Маргариты». Благодаря Вернику работу у микрофона полюбила уже в зрелом возрасте великая Вера Марецкая. Блистательный радиоспектакль

МНЕНИЕ

«А не замаяхнуться ли нам, товарищи, на Льва нашего, поймаешь, Толстого?»

— «И замаяхнемся!» Вот и замаяхнулись: на ОТР милая рубрика «Пять вечеров с...». В данном случае со Львом Николаевичем Толстым.

ТОЛСТОЙ И БОНДАРЧУК

еще один проклятый вопрос: стоит ли разделять Жизнь такого человека и его простую, обывательскую семейную жизнь? Он же сам в своем дневнике все про себя откровенно написал. И в первый же день показал это своей юной 17-летней супруге. Да, она ужаснулась и до конца дней своих была под впечатлением таких открытий.

Когда они ехали на тройке домой, в Ясную Поляну, после свадьбы, он прямо там же овладел ею, а потом в той же дневнике написал: «Не то». И не давал Софье Андреевне, Софочке, жизни своей гиперсексуальностью. Вот и получилось 11 детей. А затем великий писатель передумал и сказал, что теперь будет заниматься сексом только ради рождения ребенка, и никак по-другому. А еще дальше вообще отказал от интимности, посчитав это верхом греха, пошлостью и гадости. Ну да, бурная молодость — вот она где отключилась.

Потом он все свои доходы решил отдать государству. А что же она, мученица Софья Андреевна, а что же дети, семья? Нет, он так решил, а значит, так и будет. Она ревновала его к Черткову, к завещанию, к дневникам. На старости лет она уже подслушивала и подглядывала, что он делает, подсматривала, о чем пишет. А он делает за ней, старушкой, и не мог остановиться. Вот поэтому вряд ли бы я взял интервью у Льва Николаевича.

...А на ОТР показали четыре серии «Войны и мира» и еще один фильм — «Последнее воскресенье», российско-германский, о том, как жили Лев Николаевич и Софья Андреевна перед его знаменитым уходом в вечность. Лучше бы они назвали сейчас эту рубрику «Встреча с Бондарчуком». Сергей Бондарчук, наш современник, снял абсолютно толстовское кино,

БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ

85 лет исполнилось Владимиру Ивашову, тому самому солдату из великого фильма. Вспомнила только «Культура»: документальный фильм и... да, «Баллада о солдате».

А ведь тогда, когда Володя Ивашов увидел мировую славу, вознесся, ему было всего-то 19. Он и стал символом советского солдата той Второй мировой, Великой Отечественной: свежий, открытый взгляд, и все свои подвиги он совершал не сознательно. Он просто был так устроен, просто по-другому не мог. Это очень человеческое кино, тепленькое. Так снять мог



Владимир Ивашов

только Чухрай. Казалось, у Ивашова весь мир под ногами, это будет мировая слава, не меньше. Но вот что такое кино, что такое артист и его судьба. Очень, очень часто так происходит. Печорин — вот его новая звездная роль. Должна быть. Но не состоялась, не сошлось, не случилось. И мировой, Великой Отечественной: свежий, открытый взгляд, и все свои подвиги он совершал не сознательно. Он просто был так устроен, просто по-другому не мог. Это очень человеческое кино, тепленькое. Так снять мог

и говорили: «неустроенный». Но гениальный же, правда! У него был рок. Почему-то они, многие артисты Тарковских, так быстро уходили. Вот и Кириленко-Смокуно было 50. Да и сам Андрей... Это рок? Или жизнь и судьба? Трудно сказать. Главное, что он был, что мы такое видели. Его видели. Это самое важное. Александр МЕЛЬБАН.



Александр Мельбан

Отпуск — это время, когда мы можем расслабиться, забыть о повседневных заботах и насладиться новыми впечатлениями. Но время отпуска пролетает стремительно, а возвращение к обычной жизни после отпуска может стать настоящим испытанием...

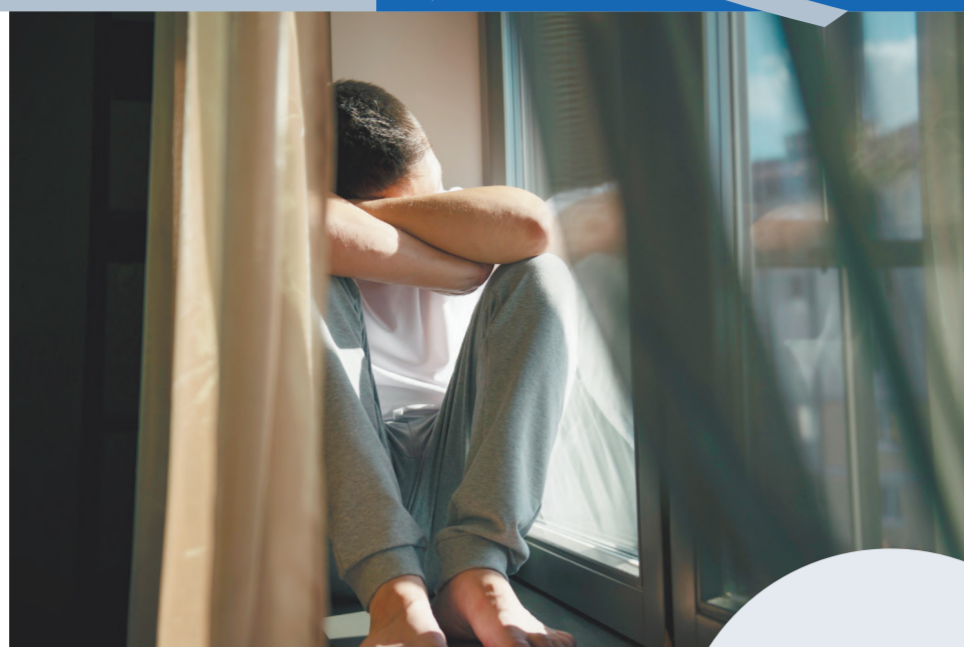
Почему после отпуска мы можем чувствовать себя плохо

В современных медицинских справочниках вы не найдете такого заболевания, как «постотпускная депрессия» или «отпускной синдром».

По словам клинического психолога Национального медицинского исследовательского центра «Лечебно-реабилитационный центр» Минздрава России Аниты Рой, важно отличать некую «светлую грусть» после отпуска, которая является совершенно естественной реакцией человеческого восприятия на смену обстановки...

Депрессия может выражаться через ангедонию (потерю способности испытывать удовольствие в моменте и в привычной деятельности), апатию (стойкое общее снижение настроения), ангерию (потерю сил).

Одним из основных психологических факторов возникновения депрессии после отпуска является «эффект контраста».



КОГДА ОТПУСК НЕ ОТПУСКАЕТ

возникает ощущение, что его жизнь делится на два полярных кластера: интересные и приятные, но краткосрочные дни отпуска и «серые», тяжелые будни.

«Эффект контраста» может подкрепляться социальными факторами — например, экспертной позицией работника, которая приводит к необходимости экстренно возвращаться к большому объему рабочих задач.

могут негативно повлиять на работу нейротрансмиттеров — веществ, осуществляющих передачу импульса между нейронами и влияющих на формирование наших эмоциональных реакций.

Из путешествий все чаще привозят не только сувениры, но и депрессию

Возвращаясь к рабочим задачам, человек может попытаться действовать «как обычно», не учитывая возможные изменения в текущей рабочей ситуации и в своем самочувствии — например, приступить ко всем делам сразу, хотя по каким-то из них нужно обновить актуальную информацию.

В этом случае важной задачей для профилактики «отпускного синдрома» становится работа с чувством тревоги, которую может провоцировать наш перфекционизм и другие факторы.

Как подготовиться к выходу на работу после отпуска

Доктор Рой подчеркивает, что каждый человек индивидуален, поэтому универсального рецепта комфортного перехода от отдыха к работе

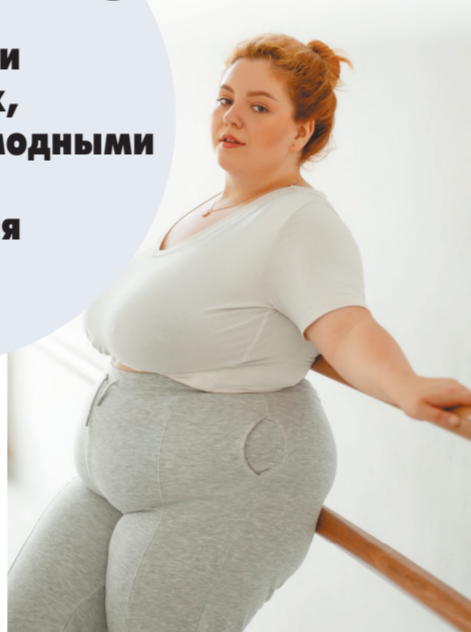
Препарат семаглутид, предназначенный для снижения веса у пациентов с сахарным диабетом 2-го типа, в свое время стал настоящим прорывом в лечении этого тяжелого заболевания.

Своей популярностью семаглутид во многом обязан разному рода знаменитостям и блогерам, сообщившим о его волшебных свойствах через свои соцсети.

журнале Jama. Они проанализировали 1080 гиперссылку с предложениями о продаже и обнаружили 134 сайта нелегальных аптек.

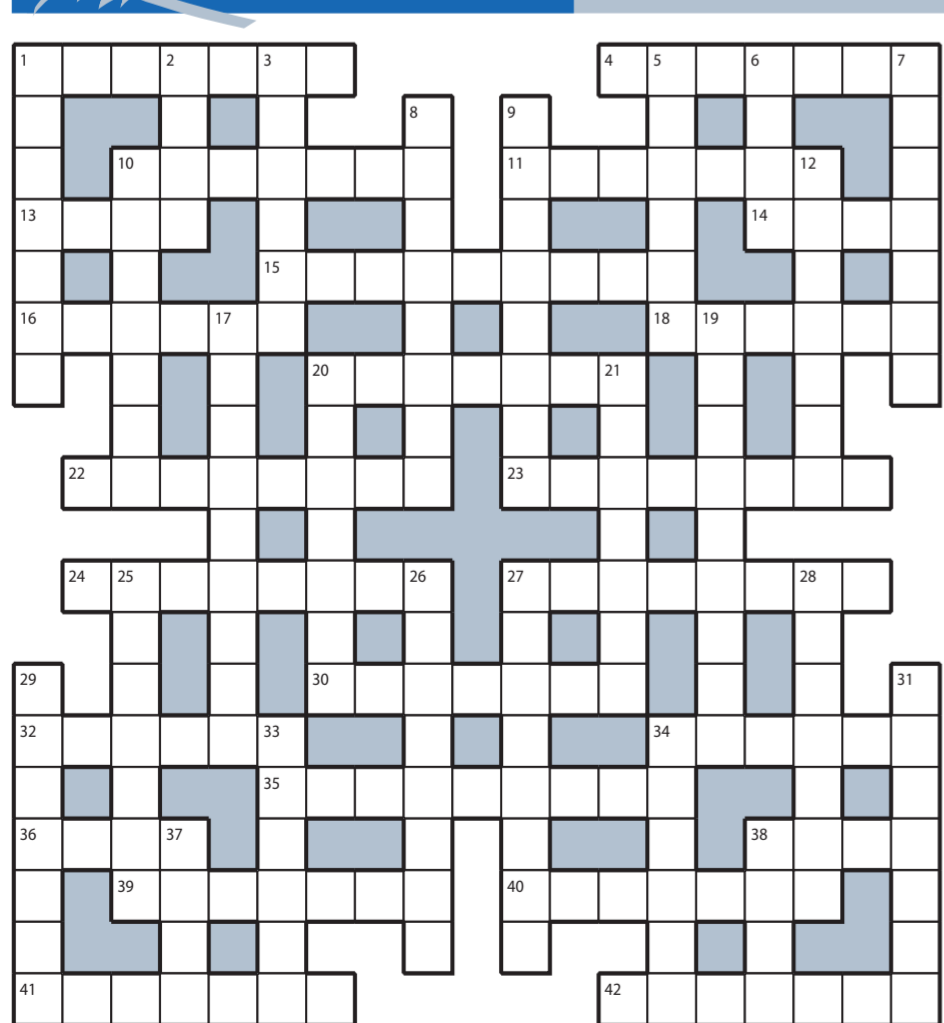
Тестовые закупки были подтверждены по электронной почте и мессенджеру. Из 6 купленных продуктов было получено только 3.

КОГО ВЕС ПОПУТАЛ



специалисты предупредили об опасностях, связанных с модными лекарствами для похудения

КРОССВОРД



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 3 СЕНТЯБРЯ
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Сборщик. 10. Обслуга. 11. Испанец. 13. Выпь. 14. Темп. 15. Обжорство. 16. Опенок. 18. Критик. 20. Стартер. 22. Фарингит. 23. Родители. 24. Хамелеон. 27. Конфликт. 30. Трушуба. 31. Прицеп. 34. Шельма. 35. Изгнанник. 36. Смог. 38. Мисс. 39. Колобок. 40. Дисплей. 41. Меченат. 42. Арбалет.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Валющийся на полу килограмм крупы. 4. Безголовый герой Майна Рида. 10. Губчатый наполнитель мягкой игрушки. 11. Очередной «взрыв» кашля у больного человека. 13. Самый знаменитый роман Войнича. 14. Напиток из крепкого сладкого чая с ромом. 15. Тематическая игра с каверзными вопросами. 16. «Бригада» клоунов, жонглеров и акробатов. 18. Чужеземец для цивилизованных римлян. 20. Гулена, досматривающий сны на ходу. 22. Воспаление слизистых оболочек гортани при простуде. 23. «Пророк», составивший гороскоп. 24. Прибор для просмотра диафильмов. 27. Юморист, копирующий голоса коллег. 30. Народное предание с элементами мистики. 32. Зигзаг среди туч, нарисованный ребенком. 34. «Корзинка» с кладкой в кроне дерева. 35. Рагу из мяса птицы в грузинской кухне. 36. Страшила для пуганой вороны. 38. Элитный закуток в зрительном зале театра. 39. Экстрасенс, «сканирующий» оппонента. 40. Полицейский в лексиконе уголовного языка. 41. Празднование Масленицы честным народом. 42. Незапланированная пауза в выступлении.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Качество «оневмешего» влюбленного. 2. Небесный груз на плечах могучего Атланта. 3. Небольшая пресноводная рыба семейства карповых. 5. Скрипучий «шарнир» приседающего. 6. Атос для д'Артаньяна и Портоса. 7. Держатель щита на гербе Австралии. 8. Природное чутье матери. 9. «Фирменный» жанр Легара и Кальмана. 10. Товар после оплаты на кассе. 12. Поступал из учебника по русскому языку. 17. «Гусовка» девиц с прятками. 19. Гармонь с фортепианной клавиатурой. 20. Пума для одноименной спортивной фирмы. 21. Генис с коллекцией модной одежды. 25. Человек, трезво смотрящий на жизнь. 26. Чувство, мешающее доверять жене. 27. «Подружка» математической гиперболы. 28. Информатор между штабом и армией. 29. Пиджак в дресс-коде премии «Оскар». 31. Бонус от столового повара. 33. «Злак», вскочивший на глазу. 34. «Балалайка» цыганского барона. 37. Местечко на голове для ермолки. 38. «Скорючки» олимпийского чемпиона Александра Большакова.

не существует. Тем не менее существуют общие доказанные схемы, позволяющие несколько снизить влияние «постотпускной депрессии».

Значимым может быть и соблюдение простых бытовых правил — в частности, за несколько дней до выхода на работу стоит начать постепенно возвращаться к привычному распорядку дня.

Как не гореть на работе в первые дни

Возвращаясь к рабочим задачам, человек может попытаться действовать «как обычно», не учитывая возможные изменения в текущей рабочей ситуации и в своем самочувствии — например, приступить ко всем делам сразу, хотя по каким-то из них нужно обновить актуальную информацию.

Вместе с тем важно отметить, что иногда депрессия после отпуска может быть связана с реальным изменением отношения человека к его работе — когда он, например, осознает, что хотел бы попробовать себя в новом деле.

Как найти баланс между работой и личной жизнью после отпуска

Разделение профессиональной и личной сфер, при котором они взаимно дополняют

так как отвык от длительного нахождения за компьютером. В этом случае будут полезны упражнения, направленные на усиление устойчивости внимания и его распределения между задачами.

Не стоит забывать и про техники тайм-менеджмента, позволяющие успешно справляться с большим количеством задач.

Если же в пиковые моменты напряжения после возвращения к работе вы почувствуете необходимость расслабиться и мобилизовать свои ресурсы, то для этого отлично подойдет знаменитая техника «Дыхание по квадрату».

Вместе с тем важно отметить, что иногда депрессия после отпуска может быть связана с реальным изменением отношения человека к его работе — когда он, например, осознает, что хотел бы попробовать себя в новом деле.

Как найти баланс между работой и личной жизнью после отпуска

Разделение профессиональной и личной сфер, при котором они взаимно дополняют

друг друга, в популярной психологии называется термином work-life balance (баланс жизни и работы). Как отмечает Анита Рой, не существует универсального ответа на вопрос, сколько часов в сутки нужно отдавать работе, а сколько — потребностям иного рода.

«Достигнуть баланса жизни и работы может помочь построение индивидуальной «Пирамиды потребностей». Укажите, какие ваши потребности уже удовлетворены, а какие — нет.

«Воспользуйтесь знаниями о ваших потребностях и возможности для того, чтобы сформулировать собственную идеальную формулу дня. Если перед вами стоит задача, выполнение которой займет 90 минут или меньше, то обязательно сделайте после нее перерыв — например, на разминку.

Конечно, перечисленные выше техники не гарантируют безболезненного возвращения к работе после отпуска, однако они помогут пройти «переходный» период с минимальными последствиями для организма, быстрее и эффективнее включиться в привычную рутину.

Екатерина ПИЧУГИНА.

семаглутид, активно торгуют на маркетплейсах в Сети. Стоят такие добавки в среднем по 10 тысяч рублей. Как рассказала «МК» глава СРО Ассоциации независимых аптек и Альянса фармацевтических ассоциаций Виктория Преснякова, на протяжении последних нескольких лет рынок гипогликемических препаратов в России демонстрирует стабильный рост в связи с увеличивающимся числом пациентов, страдающих сахарным диабетом 2-го типа.

Как рассказывает Преснякова, на различных платформах, включая доски объявлений, социальные сети и маркетплейсы, можно найти

множество предложений оригинального препарата «Оземпик». «Однако следует быть осторожным, так как происхождение и качество такого препарата вызывают вопросы, — предупреждает эксперт.

Как рассказал «МК» диетолог, терапевт, кардиолог, заведующий центром кардиологии и терапии НКЦ №3 РНЦ им. акад. Б.В. Петровского Константин Иванов, препараты типа семаглутида «вмешиваются» в углеводный обмен, стабилизируя его и снижая уровень сахара.

работают в отношении поставленных диагнозов. Но! Ни один эндокринолог или кардиолог не назначит вам их, «чтобы джинсы лучше сидели».

«Прежде чем что-то принять для здоровья и даже колоть в себя, надо не только обязательно посоветоваться с грамотным врачом, но и оценить ситуацию в целом, включая критическое мышление, особенно когда дело касается своего здоровья и здоровья своих близких, — говорит врач «скорой» из Санкт-Петербурга Леонид Авербах.

Екатерина ПИЧУГИНА.

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА НА «МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ!»

В любом почтовом отделении Москвы, Подмосковья и в редакционных пунктах «МК» можно подписаться на наши издания на 1-е полугодие или весь 2025 год.

Table with columns: наименование издания, индекс, цена, индекс, цена. Includes subscriptions for 'Московский комсомолец' (6, 12, 24 months) and 'МК+ТВ-программа'.

В Подмосковье при оформлении подписки на ежедневную газету «Московский комсомолец» в редакционных выездных пунктах для всех подписчиков предоставляется скидка — дополнительное снижение цены подписки, подробности на сайте www.mk.ru/podpiskaMK или по тел. 8(495)665-40-80

Также только в редакционных пунктах «МК» можно оформить دسترسیю подписку на газету «Московский комсомолец + ТВ-программа» (выход 1 раз в неделю).

Table with columns: наименование издания, индекс, цена, индекс, цена. Includes subscriptions for 'МК+ТВ-программа' (6, 12, 24 months).

ПОДПИСКА В РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ «МК» по будням с 10.00 до 14.00 м. «Улица 1905 года», ул. 1905 года, д. 7, центральный вход в редакцию «МК» со стороны ул. Косыгина.

ПОДПИСКА В АВТОМОБИЛЬНЫХ ПУНКТАХ «МК» 4 сентября с 8.30 до 19.00, перерыв с 13.00 до 13.30 р-н Восточное Измайлово, Измайловский пр-т, д. 93, к. 1

5 сентября с 8.30 до 19.00 м. «Раменки», Мичуринский пр-т, д. 44а, у супермаркета «Перекресток»

6 сентября с 8.30 до 16.00 м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, д. 2 м. «Бабушкинская», ул. Менжинского, д. 27, у супермаркета EUROSPAR м. «Кузьминки», ул. Зеленодольская, д. 38, на автостоянке за р-м «Вкусно — и точка»

9 сентября с 8.30 до 19.00 м. «Тимирязевская», Дмитровское шоссе, д. 13а м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д. 7, у к/т «Ангара» с левой стороны на автостоянке

10 сентября с 8.30 до 19.00 м. «Славянский бульвар», Славянский б-р, д. 5, к. 1, у м-на «Спортмастер»

11 сентября с 8.30 до 19.00 м. «Беляево», ул. Профсоюзная, д. 104 м. «Щукинская», ул. Маршала Васильевского, д. 15/1 м. «Отрадное», ул. Декабристов, д. 156, у к/т «Байконур»

12 сентября с 8.30 до 19.00 м. «Булвар Адмирала Ушакова», ул. Адмирала Лазарева, д. 2, у супермаркета «Перекресток»

13 сентября с 8.30 до 16.00 м. «Савеловская», ул. Бутырская, д. 6, за домом, на автостоянке «Геостройпроект»

Ветеранам ВОВ и инвалидам первой и второй группы для оформления льготной подписки необходимо предъявить оператору оригинал соответствующего документа.

ПОДПИСКА НА ПРАЗДНИКОВНИК ДНЯ МОСКВЫ! 6 сентября с 10.00 до 14.00 м. «Улица 1905 года», ул. 1905 года, д. 7, центральный вход в редакцию «МК» со стороны ул. Косыгина

8 сентября с 9.00 до 16.00 м. «Колomensкая», выход к кинотеатру «Орбита» м. «Щелковская», ул. Урalsкая, д. 3, у м-на «СуперЛента» м. «Барагановская», ул. Большая Филевская, д. 21, к. 1, у м-на «Магнит»

ПОДПИСКА В ГОРОДАХ ПОДМОСКОВЬЯ 7 сентября с 10.00 до 15.00 КОРОЛЕВ, ул. Тереховской, д. 1, в фойе ЦДК им. Калинин КРАСНОГОРСК, ул. Ленина, д. 3, на стоянке слева от ДК «Подмосковье»

ОДИНЦОВО, ул. Маршала Жукова, д. 28, рядом с администрацией ХИМКИ, в парке им. Л.Н. Толстого, у выставочного комплекса «Артишок» ЭЛЕКТРОСТАЛЬ, ул. Корешкова, д. 3, на парковке ТРЦ «Парк-Плаза»

8 сентября с 13.00 до 16.00 БАЛАШИХА, площадь Славы, д. 1, в фойе ЦДК им. Ф.И.Тютчева

14 сентября с 10.00 до 15.00 ДМИТРОВ, ул. Загорская, д. 64, в фойе ЦДК «Советские» МЫТИЩИ, ул. Мира, д. 2а, на крыльце РДК «Яуза» ОРЕХОВО-ЗУЕВО, Октябрьская площадь, д. 4, у гостиницы «Центральная»

14 сентября с 12.00 до 15.00 ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ, ул. Пролетарская, д. 8, в фойе библиотеки им. А.Белого

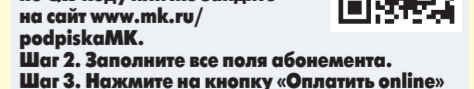
ПОДПИСКА НА «МК» ИЗ ДОМА ЗА ТРИ ПРОСТЫХ ШАГА! Оформить подписку на «МК» на 1-е полугодие или на весь 2025 год.

Шаг 1. Передайте по QR-коду или же зайдите на сайт www.mk.ru/podpiskaMK.

Шаг 2. Заполните все поля абонента.

Шаг 3. Нажмите на кнопку «Оплатить online» и следуйте дальнейшим инструкциям для онлайн-оплаты банковской картой.

Обработку заказа по подписке на сайте mk.ru осуществляет ООО «Агентство «МК» 105043 г. Москва, ул. Первомайская, д. 69, ОГРН 106776835360. Тел. 8(495)665-40-80



Оформить подписку на «МК» на 1-е полугодие или на весь 2025 год.

Шаг 1. Передайте по QR-коду или же зайдите на сайт www.mk.ru/podpiskaMK.

Шаг 2. Заполните все поля абонента.

Шаг 3. Нажмите на кнопку «Оплатить online» и следуйте дальнейшим инструкциям для онлайн-оплаты банковской картой.

