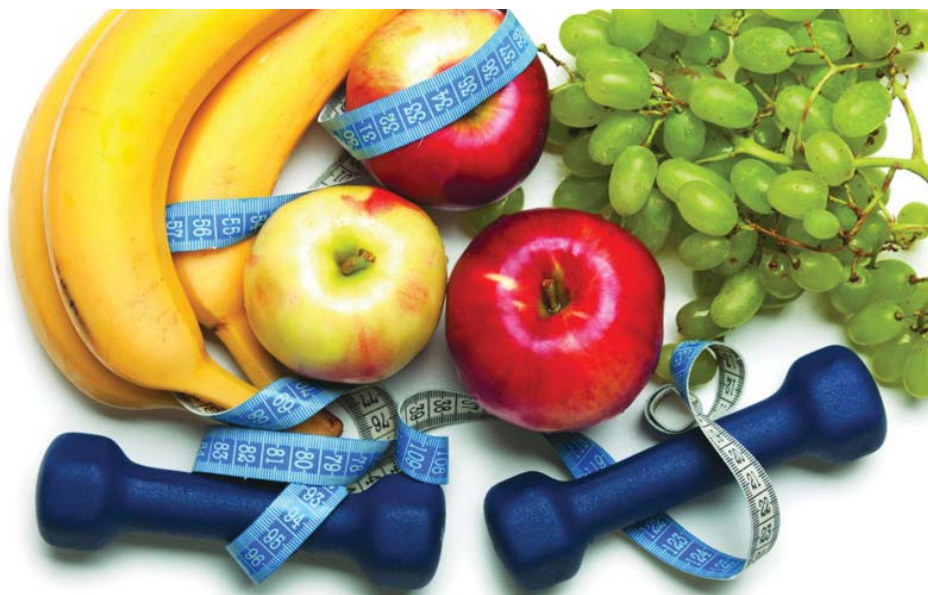


# КАК ПРАВИЛЬНО ВЗЯТЬ КУРС НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Тренировки, мотивация, настроение, питание и сон: пять элементов бодрого утра от российских спортсменов*



*Пожалуй, никто не знает лучше, чем профессиональные спортсмены, как правильно взять курс на здоровый образ жизни. Мы собрали информацию из первых уст, как лучше тренироваться, завтракать, высыпаться, ставить верные цели и оставаться в хорошем расположении духа.*

## **Регулярно тренируйтесь и мыслите ясно**

Движение – жизнь, так что физические нагрузки необходимы не только желающим похудеть или пробежать марафон, а каждому, кто следит за своим здоровьем. Очень важно включить в свое утреннее расписание бодрящий душ, зарядку и тренировки хотя бы пару раз в неделю. Если же напряженный график не позволяет регулярно посещать спортзал, попробуйте добавить больше движения в свои будничные активности: замените лифт на лестницы, а машину – на велосипед и пешие прогулки.

Константин Балашов, сертифицированный FPA фитнес-тренер, КМС по боксу: «Утро стоит начинать с душа: ледяного, если важен эффект жиросжигания, или контрастного, если нужно взбодриться. Через час после сна нужно сделать легкую тренировку на голодный желудок.

В течение дня очень полезно помедитировать. Хотя бы на минуту отпустить все мысли, сконцентрироваться на дыхании, на движении облаков за окном, это очень помогает».

Дарья Николаевская, триатлет: «Как правило, каждое утро я начинаю с тренировки в бассейне, пробежки или велотренировки, потом завтракаю и прихожу в офис с пониманием того, что вступаю в рабочий день, уже сделав большое дело. А вообще... Утро надо начинать с мысли о том, что этот день может быть последним, и потому нужно прожить его так, чтобы он был максимально наполнен. Тогда независимо от того, что вы сначала делаете – зарядку или контрастный душ, начало дня будет правильным. Самая главная составляющая здоровья – это ясный ум, поэтому я люблю практиковать по утрам нидра йогу – незамысловатое упражнение на 15 - 18 минут, когда вы переключаете свое внимание с одной части тела на другую».

Марина Вилиямовская, мастер спорта по теннису, двукратная чемпионка Европы и двукратная чемпионка России среди юниоров, финишер 14 марафонов:

«Мой рабочий офис – теннисный корт. Бег у меня по плану каждый день. И несмотря на объемы физической нагрузки, сейчас организм вырабатывает гораздо больше энергии и сил, чем когда я просто работала».

## **Спите правильно и комфортно**

Хронический недосып может стать причиной появления лишних килограммов и множества различных заболеваний. Чтобы провести ночь правильно и утром встать со свежей головой, важно определиться с двумя моментами: режим сна и спальное место. Режим сна зависит от индивидуальных особенностей: некоторым людям действительно нужно спать восемь часов, другим хватает шести, кто-то лучше спит, если ложится пораньше, а кто-то – наоборот. Определить свою предрасположенность можно экспериментальным путем или с помощью специальных гаджетов: например, фитнес-браслета. Спальное место тоже имеет принципиальное значение: так, пенные матрасы, созданные по бельгийской технологии Octaspring, помогают мышцам расслабиться за счет микромассажа, обеспечивают правильное положение позвоночника и индивидуальную поддержку каждой части тела. Сон на таком матрасе будет глубоким и максимально полезным для каждой клеточки организма.

*Продолжение на 2-й стр.*

# КАК ПРАВИЛЬНО ВЗЯТЬ КУРС НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Начало на 1-й стр.*

Марина Вильямовская, мастер спорта по теннису, двукратная чемпионка Европы и двукратная чемпионка России среди юниоров, финишер 14 марафонов: «Я тренируюсь рано утром, обычно с 6 утра, поэтому встаю в 5 - 5.30 – всегда была жаворонком. Проблем с ранним подъемом не возникает, потому что есть огромное желание, а потом – организм открыл для меня классную штуку, которую подтвердил мой врач: я сплю пять-шесть часов в день, имею большие физические нагрузки и при этом много сил и энергии. Почему? Потому что я «вырубаясь», организм просто подстроился под меня! Мой сон стал таким глубоким, что по восстановительным процессам равен 7 - 9 часам обычного сна. Конечно, матрас имеет огромное значение: это одна из главных составляющих хорошего сна! И не только для спортсменов, ведь здоровый сон и спина – самое главное».

Константин, фитнес-тренер, тренер по боксу: «В спорте считается, что успех на треть зависит от сна, еще на треть – от тренировок и на столько же – от питания. Но все это в балансе, одно без другого не работает. Хороший сон позволяет сделать тренировки более эффективными, потому что организм будет лучше восстанавливаться, а значит, можно давать более серьезную нагрузку и прогресс будет более очевидным. Важно, чтобы спать было комфортно, а матрас не был слишком жестким или слишком мягким. Слишком мягкий провоцирует искривление позвоночника во время сна, при любых поворотах будут изгибы – и со временем это приведет к необратимым изменениям. А если спать на слишком жестком матрасе – можно пережать вены, из-за чего части тела начнут неметь. Конечно, массаж важен, ведь он позволяет усилить циркуляцию крови, соответственно, мышцы быстрее восстанавливаются».

## Занимайтесь любимым делом

Если занятия спортом и режим питания приносит лишь усталость, а от хорошего настроения по утрам не осталось и следа – подход нужно менять, ведь хмурое начало дня точно не приведет к победе. Любые ЗОЖ-привычки должны доставлять удовольствие, иначе рано или поздно дело закончится срывом. Что делать? Спортсмены рекомендуют выбрать активность по душе.

Арам Фиданян, кандидат в мастера спорта по боулингу, бывший член сборной России: «Я всегда в отличном расположении духа, главное – заниматься любимым делом и окружать себя хорошими, целеустремленными и позитивными людьми, которые знают, чего хотят, а не придумывают себе проблемы на ровном месте. В сложных ситуациях я вспоминаю главные для себя моменты жизни: радость на лице сына и семьи, прошлые победы».

Марина Вильямовская, мастер спорта по теннису, двукратная чемпионка Европы и двукратная чемпионка России среди юниоров, финишер 14 марафонов: «Я общаюсь с очень большим количеством людей, от профессиональных спортсменов до тех, кто только делает первые шаги в спорте. И исходя из опыта, могу сказать одно: главное – найти свое! Сейчас очень много возможностей: если не нравится бег, то попробуйте йогу, сайкл, растяжку, ходьбу, плавание, обычную зарядку по утрам, в конце концов, обычный фитнес! В компании или индивидуально, просто наедине с собой. Главное – начните! Это ключевое слово. А дальше вы сами не заметите, как ваша жизнь начнет меняться в лучшую, более позитивную сторону, я знаю столько примеров этому!»



## Ешьте умеренно, но иногда балуйте себя

Здесь, пожалуй, и доказывать ничего не нужно. Главное – не увлекаться диетами и экстремальным меню. Оптимальный вариант, за который двумя руками голосуют все спортсмены, – это рациональное и сбалансированное питание с достаточным количеством белков, жиров и углеводов, а также микро- и макроэлементов. Кроме того, нельзя лишать себя вкусенького, когда очень хочется.

Дарья Николаевская, триатлет: «В какой-то момент я нашла для себя оптимальный режим питания. Обычно я ем пять раз в день, не допуская между приемами пищи перерывов больше трех часов. Не ем на голодный желудок и сладкое сразу после основного приема пищи, причем сладкое – это не только сахар и множество его других названий, но также фрукты, мед и сухофрукты.

А сразу после тренировки – протеиновый коктейль, порцию творога или кусок вареной курицы».

Елена Санина, мастер спорта России международного класса по скелетону, участница Олимпийских игр в Ванкувере, победитель и призер кубков Европы: «Поддерживать себя в хорошей форме помогают не только регулярные тренировки с умеренной нагрузкой, но и сбалансированное питание, в том числе – питательный завтрак. Я никогда не придерживалась никаких диет, ела то, что мне хотелось и в любое время, но в умеренном количестве. Например, мне всегда хотелось сладкого, и я ела шоколад. Не нужно жестко ограничивать себя в еде, ведь настроение напрямую зависит от этого! И нельзя забывать про воду – это залог успешных тренировок и хорошей фигуры!»

Арам Фиданян, кандидат в мастера спорта по боулингу, бывший член сборной России: «Я не сторонник диет и не очень их понимаю: на мой взгляд, многие сейчас сидят на диетах из-за моды и желания быть в тренде. Для меня все очень просто: побольше еды отварной и на пару, но при этом – не отказывать себе в лакомствах, только в разумных пределах. Утром я выпиваю натощак стакан воды комнатной температуры с ложкой меда, а после зарядки на завтрак обязательно ем углеводы (ведь это энергия) – кашу, иногда с небольшим количеством фруктов».

*Окончание на 3-й стр.*

# КАК ПРАВИЛЬНО ВЗЯТЬ КУРС НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Начало на 1-й и 2-й стр.*

Константин Балашов, сертифицированный FPA фитнес-тренер, КМС по боксу: «Питание должно обеспечивать энергетические потребности каждого человека индивидуально. Мой рацион: 30% нежирного мяса, в идеале – 60% овощей, фруктов и 10% продуктов со средним гликемическим индексом, то есть крупы. Завтрак должен быть либо самым калорийным из всех приемов пищи, либо таким же калорийным, как второй прием пищи. Он не должен быть легким, в этом нет смысла. Калорийный завтрак – это мясо + овощи, медленные углеводы (крупы, например). Но если тяжело сразу после сна придерживаться такого рациона, то можно съесть творог с фруктами и выпить немного кофе».

## Ставьте правильные цели, ищите единомышленников!

Именно правильной настройкой помогает не свернуть с выбранного пути даже в самые сложные моменты. Определитесь с целью и подумайте, почему здоровое утро и активный день – это важно для вас. Для максимальной эффективности можно завести дневник и каждое утро записывать, какие шаги вы сделали сегодня, а что планируете на завтра. Важно: цель должна быть ваша и только ваша, ведь чужие ценности не работают. Кто-то хочет похудеть,

чтобы влезть в новое платье, кто-то тренируется ради победы в соревнованиях или даже на спор, а кто-то мечтает о долголетию...

Константин Балашов, сертифицированный FPA фитнес-тренер, КМС по боксу: «Мой тренерский опыт показывает, что на длительную мотивацию, к сожалению, влияет только привычка. Без нее сложно заниматься дольше двух месяцев. А чтобы к этой привычке прийти, сделать первые шаги, как раз и нужны цель, хорошая компания и желание».

Арам Фиданян, кандидат в мастера спорта по боулингу, бывший член сборной России: «Мотивация одна – становиться лучше во всем! К этому важно прийти самому. Цели нужно ставить обязательно, а к ним – формулировать план на каждый день, чтобы видеть, как ты продвигаешься. И, конечно, единомышленники и хорошая компания – это залог успеха во всех начинаниях, не только в спорте».

Дарья Николаевская, триатлет: «Важно обрести баланс. Излишний акцент на тренировочном процессе лишает возможности получать удовольствие от других форм досуга, и в какой-то момент можно начать испытывать отвращение к кроссовкам, велосипеду и резиновой шапочке. Затем, чтобы к этому балансу прийти, как правило, приходится все-таки проходить через стадию «переел». И, да, всегда важно держать в голове те бонусы, которые мы получаем, занимаясь спортом. И не только».

**Саша КЕЛЬНЕР.**

## МЕМОРИАЛЬНАЯ АКЦИЯ В ПАМЯТЬ О ГЕРОЯХ-ЧЕРНОБЫЛЬЦАХ СОСТОИТСЯ В ПАРКЕ ПОБЕДЫ

30 ноября 2018 года в 12.00 в парке Победы пройдет Мемориальная акция в память о героях-чернобыльцах, приуроченная к 32-й годовщине завершения строительства объекта «Укрытие» на Чернобыльской АЭС.

В рамках мероприятия пройдет возложение цветов к Монументу Славы, посвященному участникам ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС. Сопровождать возложение будет рота Почетного караула. С приветственными словами к участникам обратятся представители Комитета общественных связей, представители Московского городского союза общественных объединений «Союз «Чернобыль» Москвы» и других общественных организаций.

В акции памяти примут участие ликвидаторы последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС, других радиационных аварий и катастроф, строители объекта «Укрытие», члены семей чернобыльцев.

С 11.00 до окончания мероприятия от Входной площади до монумента будет организован челночный транспорт для удобства участ-

ников мероприятия, а также будет работать полевая кухня.

Напомним, что «Укрытие» — изоляционное сооружение над четвертым энергоблоком Чернобыльской атомной электростанции, построенное к ноябрю 1986 года после взрыва. Оно было сооружено в кратчайшие сроки — 206 дней. В постройке сооружения было задействовано 90 тысяч человек, подвиг участников ликвидации последствий чернобыльской катастрофы позволил остановить распространение радиоактивного заражения на территории. Неофициальное название «Саркофаг» объект получил уже позже, после завершения строительства.

Монумент Славы участникам ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС был открыт в парке Победы на Поклонной горе 13 декабря 2017 года. Расположен он на пересечении Аллеи Мира и Аллеи Ветеранов Войны и Труда.

Организатором мероприятия выступает Комитет общественных связей города Москвы. Предполагается, что в акции примут участие порядка 400 человек.



# КАК «СЕРПАСТЫЙ-МОЛОТКАСТЫЙ» ОКАЗАЛСЯ НА КРАСНОЙ ПЛАНЕТЕ

*27 ноября 1971 года аппарат с межпланетной станции «Марс-2» доставил на поверхность Красной планеты капсулу с гербом Советского Союза*

## Космическая одиссея

Автоматическая межпланетная станция, сконструированная и изготовленная в Научно-производственном объединении им. С. А. Лавочкина в Химках, стартовала с космодрома Байконур при помощи ракеты-носителя «Протон-К» 19 мая 1971 года в 19:22:49 по московскому времени.

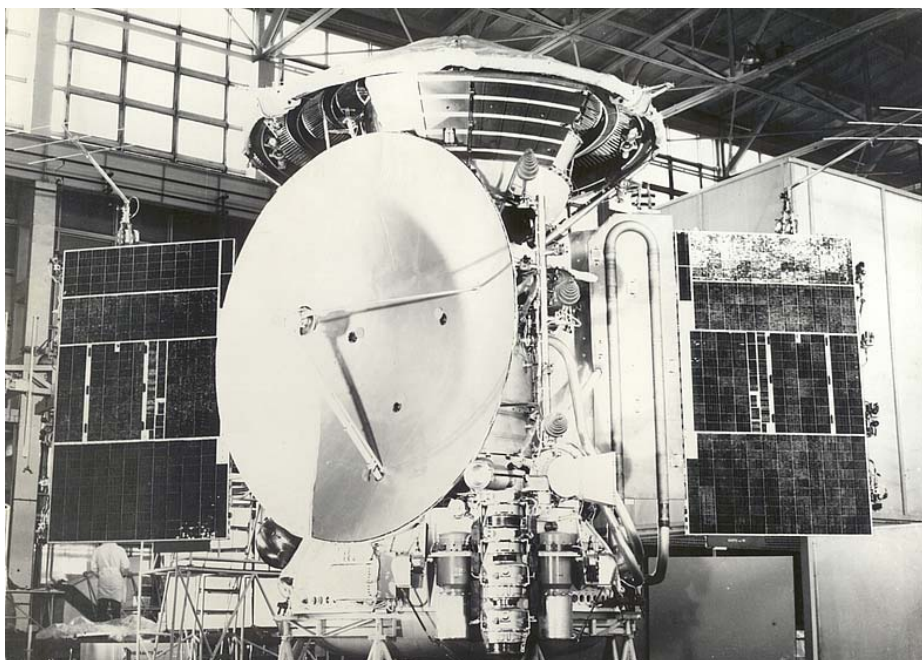
Полет станции к далекому Марсу продолжался более 6 месяцев. Полет проходил вполне благополучно до самого момента отстыковки спускаемого аппарата, до 27 ноября: цифровая вычислительная машина произвела неправильный расчет угла вхождения в атмосферу, и аппарат, на этапе спуска не успев затормозить, разбился, но все-таки стал первым предметом с Земли, оказавшимся на поверхности Красной планеты. По сей день в экваториальной части западного полушария Марса, в Долине Нанеди в Земле Ксанфа, координаты 4° северной широты и 47° западной долготы, лежит капсула с вымпелом и гербом Советского Союза.

Сама же автоматическая межпланетная станция после отделения спускаемого аппарата выполнила торможение и вышла на орбиту искусственного спутника Марса с периодом обращения 18 часов.

Она была оборудована системой космической автономной навигации, не имевшей аналогов в мире. В системе использовался оптический угломер. За 7 часов до прилета к Марсу прибор должен был провести первое измерение углового положения Марса относительно базовой системы координат. Данные измерений передавались в бортовой компьютер системы управления, который рассчитывал вектор третьей коррекции, необходимый для перевода станции на номинальную траекторию. По результатам расчетов система управления КА без вмешательства с Земли выдавала команды на выполнение коррекции.

В орбитальной станции находилась научная аппаратура, предназначенная для измерений в межпланетном пространстве, а также для изучения окрестностей Марса и самой планеты с орбиты искусственного спутника.

Лишь 23 августа 1972 года ТАСС сообщил о завершении программы полета АМС «Марс-2». Станция свыше 8 месяцев осуществляла комплексную программу исследования Красной планеты. За это время она совершила 362 оборота вокруг Марса.



«Марс-2» еще 8 месяцев находился на орбите Красной планеты, впрочем, данные исследований АМС из-за низкого качества телеметрии оказались утерянными. Ошибки «Марса-2» были учтены при полете следующего корабля «Марс-3».

## Предшественники и последователи

Начало истории исследования Марса отечественными космическими аппаратами относится к 1960 году, когда состоялись два аварийных пуска марсианских аппаратов королевского ОКБ-1. Первой удалось отправить к Красной планете советскую автоматическую станцию «Марс-1», которая стартовала 1 ноября 1962 года и 19 июня 1963 года пролетела на расстоянии около 195 тыс. км от Марса. С помощью «Марса-1», также изготовленного в ОКБ-1, удалось провести измерения параметров межпланетного пространства. «Марс-2», как было описано выше, выполнил свою задачу лишь частично, но зато следующая автоматическая межпланетная станция

«Марс-3», также изготовленная на НПО им. С. А. Лавочкина, выполнила программу в полном объеме.

Спускаемый аппарат «Марс-3» впервые совершил мягкую посадку на поверхность Красной планеты 2 декабря 1971 года. Сигналы с зонда были записаны на борту орбитального аппарата и в сеансах радиосвязи 2 - 5 декабря переданы на Землю.

Из станций, запущенных летом 1973 года, наибольший успех выпал на долю «Марса-5». Он успешно работал на орбите и передал первые цветные снимки поверхности Марса.

В 1989 году, после значительного перерыва, в район Марса были отправлены станции «Фобос-1» и «Фобос-2», опять же созданные на НПО им. С. А. Лавочкина. Аппараты предназначались для исследования его естественного спутника — Фобоса и дистанционного изучения самой планеты. Несмотря на то что обе АМС по различным причинам были потеряны на разных этапах миссии, был сделан большой шаг вперед по исследованию Марса и Фобоса.

После этого в Химках был разработан КА «Марс-96», полет которого должен был стать следующим этапом по исследованию Марса. Из-за аварии разгонного блока КА не был выведен на отлетную траекторию и упал в Тихий океан.

**Сергей ИШКОВ.**

# БЕСПЛАТНЫЕ ЭКСКУРСИИ НА ВОСТОКЕ: ДЕКАБРЬ

Мосприрода приглашает на бесплатные экскурсии по эколого-просветительским центрам и природным территориям Восточного округа столицы. Посетителям расскажут об историко-культурных достопримечательностях лесопарков, многообразии растительного и животного мира, характерного для той или иной природной территории, а также познакомят с обитателями вольеров и покажут экспозиции экоцентров.

Вход свободный, предварительная запись не требуется.

## РАСПИСАНИЕ НА ДЕКАБРЬ:

**2 и 9 декабря в 11.00 - экскурсия «Природа парка». Сбор у главного входа в Терлецкий лесопарк со стороны Свободного проспекта. 7 +**

Экскурсия «Природа парка» – это знакомство с разнообразием растительного и животного мира Терлецкого лесопарка, в том числе с редкими и занесенными в Красную книгу Москвы видами, которые встречаются на территории парка. Маршрут проходит через каскад Терлецких прудов, затем по Березовой аллее парка и роще реликтовых дубов, где можно сфотографироваться на память с многовековыми гигантами.  
Контактный телефон: 8 (495) 672-88-65.

**4, 11, 18 и 25 декабря в 14.00 - экскурсия «Сельский дворик» в экоцентре «Конный двор». Сбор около экоцентра «Конный двор» (Терлецкий лесопарк, ул. Металлургов, д. 41). 0 +**

Экскурсия «Сельский дворик» знакомит посетителей с обитателями «Конного двора» (козами, лошадьми и кроликами), особенностями этих животных и правилами их содержания. Хотите побывать в конюшне, узнать больше о породах лошадей и основных элементах конноспортивного инвентаря? Кстати, животных можно будет угостить морковкой или яблочными дольками, так что не забудьте захватить с собой эти лакомства!  
Контактный телефон: 8 (495) 672-88-65.

**5 декабря в 11.00 – экскурсия «Зимующие птицы» в Терлецком парке. Сбор у главного входа в Терлецкий лесопарк со стороны Свободного проспекта. 6 +**

Приглашаем на орнитологическую экскурсию, посвященную зимующим птицам. Кого из пернатых можно встретить в Терлецком парке круглый год, а кого – только с наступлением холодов? Как согреваются птицы и чем любят лакомиться? Какие «красноножки» облюбовали Терлецкий парк и почему? Об этом и многом другом – на нашей экскурсии. По возможности захватите с собой бинокль.  
Контактный телефон: 8 (495) 672-88-65.

**6, 13, 20 и 27 декабря в 11.00 - экскурсия «Природа и цивилизация» в Экошколе «Кусково». Сбор на площадке у входа в здание экоцентра (ул. 3-я Музейная, д. 40, стр. 1). 7 +**

В рамках экскурсии по Экошколе «Кусково» предстоит посещение выставочной экспозиции, которая состоит из двух частей: «Мир, созданный природой» и «Мир, созданный человеком». Гости совершат виртуальное путешествие по заповедным уголкам России, познакомятся с глобальными экологическими проблемами современности, смогут создать свой «Город будущего» в виртуальной игре и проверить свои знания в электронной викторине. Присоединяйтесь!

Контактный телефон: 8 (495) 370-07-50.



**7 декабря в 14.00 – экскурсия «ЭкоНевидадь» в Измайловском лесопарке. Сбор у входа в Измайловский лесопарк с 11-й Парковой улицы. 6 +**

Программа экскурсии рассчитана на тех, кому интересно узнать о взаимоотношениях наших предков-славян с природой, а также славянских легендах, посвященных лесу и его обитателям.

Маршрут следования группы начнется от входа в Измайловский лесопарк с 11-й Парковой улицы, далее через Липитинский ручей - к Лебедянскому пруду, а завершится у Купавенского проезда.

Контактный телефон: 8 (499) 367-89-18.

**14 декабря в 14.00 – экскурсия «Терлецкие истории» в Терлецком парке. Сбор у главного входа в Терлецкий лесопарк со стороны Свободного проспекта. 6 +**

Маршрут экскурсии начнется от памятника Военному кинологу с собакой, через каскад Терлецких прудов, затем - по сохранившемуся участку Владимирского тракта и далее - по аллеям парка

и роще реликтовых дубов, где можно сфотографироваться на память с многовековыми гигантами. Во время прогулки по лесопарку посетители познакомятся с природой Терлецкой дубравы, орнитофауной прудов, животным и растительным миром парка, а также узнают о событиях, происходивших на территории парка в разные периоды истории. В завершение экскурсии, по традиции, ждет посещение экоцентра «Конный двор».

Контактный телефон: 8 (499) 367-89-18.

**16 декабря - День открытых ворот в эколого-просветительском центре «Царская пасека». Начало экскурсий в 12.00, 13.00 и 14.00. 0 +**

Посетителям расскажут об истории экоцентра: от основания Царева пчельника Алексеем Романовым до возрождения Измайловской опытной пасеки. В конце XIX - начале XX века об этом месте знал каждый пчеловод. Научные исследования, выставки, учебные курсы, организация экспозиций в музеях, издательская деятельность - всем успешно занимались сотрудники Измайловской опытной пасеки. Сейчас здесь расположен эколого-просветительский центр «Царская пасека».

Приглашаем познакомиться с уникальной историей этого места, узнать много интересного о жизни пчел, об устройстве и разнообразии ульев, а в заключение - понаблюдать за обитателями вольеров: белками, филинами, ушастыми совами и серой неясытью.

Контактный телефон: 8 (499) 166-36-87.

**21 декабря в 14.00 - экскурсия «ВКУСково» по лесопарку «Кусково». Сбор у главного входа в музей-усадьбу «Кусково» (ул. Юности, д. 2). 6 +**

Эколого-краеведческая экскурсия по лесопарку «Кусково» расскажет не только о «дворянской истории» бывшей летней резиденции рода графов Шереметевых, но также о самом лесе и его обитателях. Экскурсовод проведет по парку и расскажет об особенностях «Кускова»: какие виды животных и растений здесь можно встретить, чем они интересны и примечательны.

Контактный телефон: 8 (499) 367-89-18.

# ДЕВЯТИКЛАССНИКИ БУДУТ СДАВАТЬ ЭКЗАМЕН ПО ИНФОРМАТИКЕ НА КОМПЬЮТЕРАХ

Федеральный институт педагогических измерений опубликовал демоверсии Контрольно-измерительных материалов по всем предметам Государственной итоговой аттестации. Кроме того, обновлены материалы в открытом банке заданий по ЕГЭ в одиннадцатых классах. И сформирован открытый банк заданий для девятых классов.

- В этом году КИМы не претерпели серьезных изменений. А о том, что было сделано, мы объявили в начале учебного года, - говорит заместитель руководителя Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Анзор Музаев. - Что касается 11-х классов, то в открытом банке размещена только часть тех заданий, которые войдут в экзаменационные комплекты. А в открытом банке заданий для девятых классов есть все, что будет на экзаменах.

Единый государственный экзамен в этом году в стране будут сдавать почти 700 тысяч выпускников старшей школы. В Москве - 60 тысяч одиннадцатиклассников. Практически через неделю, 5 декабря, им предстоит написать выпускное сочинение, которое по традиции станет допуском к ЕГЭ. Общие направления сочинения определены так: отцы и дети, мечта и реальность, искусство и ремесло, доброта и жестокость, месть и великодушие. Конкретная тема по каждому из направлений станет известна непосредственно в день сочинения. Оцениваться оно будет традиционно по пяти критериям и по системе «зачет» - «незачет».

В этом году впервые у девятиклассников тоже появится «допуск» к выпускным экзаменам: 13 февраля им предстоит пройти устное собеседование по русскому языку. Еще из экзаменационных новостей - это проведение в Москве экзамена по информатике в девятых классах на компьютерах, постепенный отказ от



доставки КИМов на дисках в пункты проведения экзаменов - отправлять задания планируют по защищенным каналам связи через Интернет. Включение в перечень иностранных языков, которые выпускники могут сдавать в форме единого тестирования, китайского языка.

- Подать заявление на сдачу предметов ЕГЭ выпускники должны до 1 февраля, - уточнил Анзор Музаев. - Ученик, который перешел в старшую школу, примерно уже должен знать, какие предметы собирается сдавать. Поэтому особых проблем с определением перечня экзаменов у него быть не должно.

**Мона ПЛАТОНОВА.**

## ПЕРВЫЙ ПОЛУЭКСПРЕССНЫЙ МАРШРУТ НА СЕВЕРО-ЗАПАДНОЙ ХОРДЕ ЗАПУСТЯТ В ДЕКАБРЕ

Семь районов столицы соединит первый полукспрессный маршрут, который пройдет по Северо-Западной хорде. После запуска автобусного маршрута №300 пассажиры смогут экономить до 10 минут в пути. Путь следования полукспрессного маршрута пройдет по районам: Тимирязевский, Коптево, Сокол, Щукино, Хорошёво-Мнёвники, Кунцево и Можайский.

«Мы запускаем уникальный маршрут, который объединит три административных округа и семь районов. Это быстрые и удобные поездки из одного конца горо-

да в другой на комфортабельном автобусе без пересадок. Надеемся, маршрут будет пользоваться популярностью у пассажиров», — отметил руководитель ГКУ «Организатор перевозок» Павел Павлов.

От начальной остановки «Беловежская пуща» до конечной «Метро «Петровско-Разумовская» пассажиры смогут доехать не более чем за час. Здесь буду курсировать 20 больших и комфортабельных автобусов с интервалами движения 8 - 10 минут в часы пик и 15 - 20 минут в остальное время.

Остановки предусмотрены возле поликлиник, больниц, школ, парков, торговых центров, а также рядом с железнодорожными платформами Сетунь и Петровско-Разумовское, станциями метро «Молодежная» и «Октябрьское Поле» и станцией МЦК Панфиловская. Предполагается, что ежедневно автобус №300 будет перевозить более 4 тысяч пассажиров.

Сейчас в столице работает 14 полукспрессных маршрутов. Каждую неделю они перевозят около миллиона пассажиров.

# РЕСУРС ДЛЯ СОБСТВЕННИКОВ НЕДВИЖИМОСТИ



С начала 2018 года Кадастровая палата по Москве предоставила свыше 4,7 миллиона документов по запросам о предоставлении сведений, содержащихся в Едином государственном реестре недвижимости (ЕГРН).

При этом более 91% сведений подготовлено в электронном виде, что на 29% превышает аналогичный показатель 2017 года.

Наибольшей популярностью у жителей столицы пользуется выписка из ЕГРН об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости (более 56% от всех предоставленных сведений).

В ней указывается: кто является собственником объекта недвижимости; наличие обременений; площадь квартиры, здания или земельного участка; вид разрешенного использования земельного участка; кадастровая стоимость объекта недвижимости и т. д.

При получении сведений ЕГРН в электронном виде заявитель может воспользоваться сервисом «Проверка электронного документа», размещенным на официальном сайте Росреестра ([www.rosreestr.ru](http://www.rosreestr.ru)).

С его помощью можно просмотреть данные, полученные в электронном виде, и проверить корректность электронной подписи, которой заверен документ.

Управлением Росреестра по Москве разработан информа-

ционный ресурс «Сервис проверки выписок из ЕГРН», воспользовавшись которым участники сделок, а также физические, юридические лица и органы власти могут проверить, осуществлялась ли выдача сведений из ЕГРН с указанными в документе реквизитами.

Проверка осуществляется в отношении документов, подготовленных в бумажном виде, по расположенным в г. Москве объектам.

Доступ к информационному ресурсу «Сервис проверки выписок из ЕГРН» осуществляется на официальном сайте Управления в сети Интернет по адресу: [http://www.mosregistr.ru/qu\\_check\\_v2/](http://www.mosregistr.ru/qu_check_v2/). Для использования данного ресурса необходимо перейти на сайт Управления по вышеуказанной ссылке и ввести сведения о проверяемом документе.

В настоящее время с помощью данного сервиса можно проверить полученные в бумажном виде документы, содержащие сведения ЕГРН в виде: 1) выписки из ЕГРН об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости; 2) выписки из ЕГРН об объекте недвижимости; 3) выписки из ЕГРН о переходе прав на объект; 4) выписки о зарегистрированных договорах участия в долевом строительстве; 5) выписки о содержании правоустанавливающего документа; 6) выписки о кадастровой стоимости объекта недвижимости.

Создание такого информационного ресурса позволяет всем участникам рынка недвижимости получать в режиме онлайн информацию о предоставленной государственной услуге, способствует улучшению качества жизни граждан, а также снижает риски при ведении инвестиционной и предпринимательской деятельности.

Напоминаем, что получить сведения ЕГРН и другие услуги Росреестра можно в офисах МФЦ, Кадастровой палаты по Москве, а также в электронном виде, воспользовавшись порталом Росреестра ([www.rosreestr.ru](http://www.rosreestr.ru)) либо Единым порталом государственных услуг ([www.gosuslugi.ru](http://www.gosuslugi.ru)). Консультацию по работе электронных сервисов официального сайта Росреестра можно получить по телефону контактного центра 8-800-100-34-34.

## БОЛЬШУЮ ТАТАРСКУЮ УЛИЦУ ПЕРЕКРОЮТ 30 НОЯБРЯ

Из-за проведения религиозного мероприятия в пятницу, 30 ноября, будет закрыт участок Большой Татарской улицы. Как сообщили в информационном центре транспортного комплекса

столицы, перекрытия вводятся с 10.00 до 14.00. В эти часы для автомобилистов будет закрыт участок улицы Большая Татарская от Старого Толмачевского переулка до Малого Татарского переулка.

# СФ ОДОБРИЛ БЮДЖЕТЫ НА ТЕКУЩИЙ И БУДУЩИЙ ГОД

В пятницу состоялось 446-е пленарное заседание Совета Федерации. В повестке 52 вопроса. Заседание продолжалось пять с половиной часов без перерыва. Полчаса «Время эксперта» и час двадцать минут правительственный час. На законы и постановления осталось в среднем меньше чем по четыре с половиной минуты. С учетом того, что бюджеты и комиссия по мониторингу экономического развития как-то обсуждались, большинство спорных и откровенно вредных законов приняты скороговоркой.

Комиссию по мониторингу экономического развития Сергея Калашникова хотели вообще прихлопнуть. Вступился Николай Рыжков.

Эсер Антон Беляков вылетел из СФ, когда ставленник ЛДПР из Харькова Владимир Сипягин сменил на посту губернатора Орловской области, единоросса Светлану Орлову и Дума принялась спешно отменять законопроекты Белякова.

Состав верхней палаты поменялся незначительно по количеству и очень серьезно по качеству. «Ушли» нескольких профессионалов.

Сенаторы назначили Светлану Орлову аудитором Счетной палаты. Правильнее было бы вернуть ее в СФ, но на данный момент это невозможно.

Во «Время эксперта» 446-го заседания СФ выступил Исполнительный директор Управления ООН по наркотикам и преступности Юрий Федотов. В докладе прозвучало кое-что интересное. По словам Федотова, потери от коррупции в мире 2,6 трлн долл. 5% глобального ВВП. Производство наркотиков растет прежде всего в Афганистане. Ассортимент синтетических наркотиков увеличивается. Рост наркопотребления 31 млн человек в мире следует не тенденции роста производства, а росту населения. Смертность 450 тыс. в год, значительно ниже смертности от алкоголя и табака.

Завершил Федотов принятым в ООН бесприкрытым выводом: масштабы организованной преступности таковы, что ни одно государство в мире самое сильное не справится.

Если глобализация разводит в мире коррупцию, наркоманию и организованную огосударвленную преступность, конечно, никакое государство не справится. Выхода из глобально-либерального концлагеря не предусмотрено, но есть возможность стратегического сдерживания. В нынешних условиях торжества социальной инженерии ядерное оружие ни для чего больше не нужно, кроме как в качестве отрезвляющего лекарства от русофобской истерии.

Спустя восемь месяцев после исторического послания ФС Путина, правительственный час в СФ о состоянии и перспективах развития ОПК провели в закрытом режиме. Выступал зампред правительства Юрий Борисов.

После Борисов вышел к журналистам и ответил на два вопроса. По его словам, сегодня наладили ритмичную работу, реализацию всех мероприятий программы вооружений. Об этом говорят цифры. Если в 2012 году уровень исполнения гособоронзаказа



был около 81%, то последние годы 97 - 98%. В частности, ГК Росатом стопроцентное исполнение всех обязательств. Верховный главнокомандующий, президент нашей страны поставил задачу воссоздать ледокольный флот. Будут построены три ледокола мощностью 60 мегаватт. Заказчик Росатом. Строить будет приморская «Звезда». Наличие ледокольного флота обеспечит рост грузооборота до 120 млн тонн.

Нет слов, после передачи Северного морского пути от Минтранса Росатому полный провал сменился неполным. Ледокольный флот строится для чего, если собственных крупных контейнеровозов у России нет? Обслуживать интересы китайцев и норвежцев. Однако и это получается плохо из-за утраты систематической картографии и ледовой разведки.

По сравнению с Думой обсуждение бюджетов на 2018 и 2019 годы в СФ было коротким, но оно принесло некоторый шок.

Недоволен был сам докладчик, председатель комитета СФ по бюджету и финансовым рынкам Сергей Рябухин. По его словам, параметры бюджета-2018 приводятся в соответствие с фактическим исполнением. Доходы увеличиваются на 1,9 трлн, расходы на 218 млрд, экономия бюджетных средств 131,7 млрд.

Бюджет-2019 впервые после кризиса спланирован с профицитом. Рябухин предупредил об угрозе не столько санкций, сколько глобального экономического кризиса.

Из представлений и пояснений, вопросов и ответов стало понятно, что вообще ничего не понятно. Общий вывод дискуссии – доходы растут, расходы не исполняются – заставляет задуматься: а в деньгах ли причина?

В своей новой роли окончательно укрепился председатель Счетной палаты Алексей Кудрин. Это совершенно другой человек.

В бюджете-2018 прогноз роста ВВП уменьшен до 1,8%. Кудрин констатировал, что у нас окончательно разошлись цены на нефть и темпы роста. В следующем году еще меньше темпы роста. Рост доходов населения 3,4%, по оценке СП около нуля. Наибольшее уменьшение 33 млрд социальная политика. Расходы живут своей жизнью и никак не отражаются на показателях. Увеличиваются субсидии банкам, а как это влияет?

*Окончание на 9-й стр.*



# СФ ОДОБРИЛ БЮДЖЕТЫ НА ТЕКУЩИЙ И БУДУЩИЙ ГОД

*Начало на 8-й стр.*

По некоторым направлениям расходы вообще не открывались. Финансирование приоритетных проектов 59,8%, что ниже среднего. По пяти из них заказчик Минэк, по одной Минобр. Остаются заблокированными объекты. В прошлом году 130 объектов не завершено 30%.

Хроническая болезнь – отсутствие паспортов проектов и проектно-сметной документации на объекты. До конца года 38 дней, а подготовка документов к исполнению расходов такая, что недопустимо и для будущего года, а не уходящего.

Комментируя бюджет-2019, Алексей Кудрин напомнил, что цели указа президента очень амбициозные. Структура расходов не изменилась. Отсюда сомнения прорыва в инновационной экономики. То есть мы рассчитываем на рост, не увеличивая расходы относительно ВВП. Очень сложная запутанная система, нацпроекты в нескольких программах.

Расклад финансирования нацпроектов какой-то странный: всего 26,5 трлн, из федерального бюджета 5,6, региональных бюджетов 4,4 и внебюджетные источники 7,8. Больше всего выделено на демографию, меньше всего производительность труда.

Эта пресловутая производительность труда стала основным аргументом экономистов либералов. Считается, что россияне получают плату за то, что не заработали. Это такой же бред, как сказки про низкую безработицу и инфляцию. И еще – про развитие конкуренции. Как можно развивать то, чего в принципе нет и не может быть?

Замминистра финансов Татьяна Нестеренко признала, что 1,9 трлн получили дополнительно за счет заниженных в бюджете-2018 цен на нефть. Ненефтегазовые доходы увеличились за счет собираемости налогов на 292 млрд руб. В Фонд национального благосостояния пошло шесть трлн. Много это или мало? Во время кризиса за три года потратили те же трлн.

По словам Нестеренко, Минфин видит большие проблемы взаимодействия федеральных и региональных проектов.

Отвечая на вопросы сенаторов, Нестеренко заметно разозлилась. Парламентарии привыкли сравнивать с другими странами, но там структура расходов другая и считают иначе.

Валентина Матвиенко в своем вопросе по двум болевым точкам буквально поставила диагноз бюджету. Расходы на ОМС за неработающее население растут геометрически. В ряде регионов превысили зарплату бюджетников. Надо разобраться, кто это неработающее население. С отменой налога на движимое имущество Минфин перестарался. Поручение президента было другим: освободить только вновь закупаемое оборудование для модернизации производства. Нефтяные вышки в одном регионе движимое, в другом недвижимое. Мерседесы запишут в движимое имущество и не будут платить налоги. Будет, как с консолидированной группой налогоплательщиков, по этой схеме регионы лишились десятков млрд доходов.

Спорить с председателем палаты невозможно, и Нестеренко пришлось признать.

Зампред СФ, опытный бюджетник Евгений Бушмин предупредил: нельзя разовыми субсидиями закрывать выпадающие доходы регионов, нужно их собственные источники развивать. Лучше решить вопрос с неработающим населением, чем давать 96 млрд на субсидии. Миллиард, которого с трудом добились для Рудника №6, до сих пор в Росатом не дошел.

Сакральные вопросы в СФ ставит Вячеслав Мархаев: почему мы продолжаем финансировать экономику Запада через «подушку безопасности», в то же время потрясаем страну повышением пенсионного возраста, ростом НДС и пошлин.



В этом году путаница с бюджетом беспрецедентная. Заложены в нем налоги по измененным нормам Бюджетного кодекса принимались после бюджета. В СФ связанные с бюджетом законы вообще не обсуждались, а несогласие Думы Минфин не волнует.

Короткого обсуждения удостоился закон «О проведении эксперимента по установлению специального налогового режима «Налог на профессиональный доход» в городе федерального значения Москве, в Московской и Калужской областях, а также в Республике Татарстан (Татарстан)».

Сергей Леонов утверждал, что самозанятые все равно останутся в тени и есть опасения, предприниматели будут снижать налоговую нагрузку.

Председатель ответственного комитета по бюджету Сергей Рябухин сообщил, что риски рассматривались, но у нас даже нет точных данных. В комитете тоже уверены, что в полном объеме вывести 15 млн из тени невозможно. Что касается перетока из одной категории в другую, это было и будет.

Людмила Нарусова поставила резонный вопрос о дифференциации самозанятых. С одной стороны это высокооплачиваемый репетитор и с другой – старушка, которая к своей мизерной пенсии вяжет носки и продает.

Замминистра Илья Трунин пояснил, что дифференциация не предусмотрена. Заложен предел доходов 2,4 млн руб. в год, или 200 тыс. руб. в месяц.

**Лев МОСКОВКИН.**

## К ПРОЕКТУ «УМНЫЕ СЧЕТЧИКИ» ПРИСОЕДИНИЛИСЬ 600 КВАРТИР

За полгода около 600 квартир стали участниками пилотного проекта «Умные счетчики». Современные приборы учета направляют показания о расходе горячей и холодной воды в автоматическом режиме. Данные фиксируются в Едином информационно-расчетном центре (ЕИРЦ) и вносятся в платежный документ.

«Эксперимент, который начался этой весной, запустил Департамент информационных технологий города Москвы. Речь идет о специальном сервисе, который позволяет автоматически передавать показания с приборов учета в Единый информационно-расчетный центр (ЕИРЦ) Москвы. Это избавляет от необходимости вручную вносить их каждый месяц», — сообщает mos.ru.

Как пояснили в Департаменте ЖКХ, новый сервис помогает сэкономить время и избежать путаницы при передаче показаний счетчиков. Кроме того, если счетчик фиксирует отклонение от нормы потребления воды — например, протекает кран или труба, — система проинформирует пользователя. Такие приборы учета также актуальны для дачников, которые летом уезжают из Москвы и не могут вовремя отправить данные в ЕИРЦ.

По итогам эксперимента, который завершится в следующем году, будет принято решение о масштабной установке «умных счетчиков». На текущий момент контролируется регулярность передачи данных в ЕИРЦ, а также отсутствие сбоев.

Счетчики горожане устанавливают на свои средства. Решение



об их приобретении также принимают сами москвичи. Для установки автоматического прибора учета можно обратиться в любую компанию, которая оказывает соответствующие услуги. В зависимости от имеющихся технологических возможностей потребуется или заменить счетчик на новый, или установить на текущие приборы учета специальный модуль, при помощи которого и осуществляется сбор показаний. На все устройства есть гарантия. Поставщик обязан проводить сервисные работы при любой неполадке.

**По материалам «МойдомМосква».**

## ГЕОМЕТРИЯ, ИЛЛЮЗИИ И РИТМ: КАКИМ БУДЕТ БУЛЬВАР У РУБЦОВСКОЙ НАБЕРЕЖНОЙ

В Басманном районе проложат бульвар к Рубцовской набережной.

В рамках строительства жилого комплекса «Резиденции архитекторов» в центре столицы благоустроят бульвар, ведущий к Рубцовской набережной.

«Символом бульвара станет иллюстрация карты Москвы, которая подчеркивает общую архитектурную и градостроительную тематику жилого проекта. Этот выразительный и узнаваемый элемент находит отражение в малых архитектурных формах: навесах, пристольных и водоприемных решетках, канализационных люках», — сообщает АГН «Мрсква» со ссылкой на пресс-службу международной девелоперской компании AFI Development.

Доминантой бульвара станет массивная арка правильной,



квадратной формы, ведущая на Рубцовскую набережную.

Бульвар станет открытым пространством для посетителей, при этом будущие жители клубного квартала «Резиденции архитекторов» смогут выбирать: наслаждаться прогулками по оживленному бульвару или наслаждаться уединением на закрытой территории внутренних дворов комплекса.

В ходе проектирования бульвара во всех элементах благоустройства использовались базовые архитектурные принципы — геометрия, ритм, пропорции, свет и тень, иллюзии, симметрия. Дизайнеры разделили территорию на небольшие зоны, где можно гулять, сидеть в летнем кафе, заходить в магазины, отдыхать, качаясь на качелях, заниматься спортом или просто читать книги в тени деревьев.

# НЕ ПРОПУСТИТЕ ДВА ПОСЛЕДНИХ ЗВЕЗДОПАДА ГОДА

В декабре москвичи смогут наблюдать два звездопада, один из которых обещает стать самым зрелищным в уходящем году. Своего пика звездные дожди — метеорные потоки Геминиды и Урсиды — достигнут 14 и 22 декабря.

До 120 падающих звезд в час будут пролетать в столичном небе во время прохождения метеорного потока Геминиды. Помешать увидеть поток Геминиды, который наравне с Персеидами и Орионидами входит в «большую тройку» самых крупных звездопадов, сможет только большая облачность, сообщает mos.ru. Однако, согласно прогнозу Гидрометцентра России, в это время погода в столице будет безоблачной и ясной.

«Если наблюдать за звездопадом во время его пика, то специальное оборудование не потребуется, он будет виден невооруженным глазом. На небе Геминиды выглядят как разлетающиеся в разные стороны светящиеся точки, которые оставляют за собой тонкие следы. Мелкие космические частицы, которые сгорают в верхних слоях атмосферы нашей планеты, станут видны уже спустя чуть более часа после захода солнца», — рассказали в пресс-службе Московского планетария.

В ночь с 21 на 22 декабря пройдет последний звездопад уходящего года — метеорный поток Урсиды. В этом году ожидается до 10 метеоров в час. Хотя ночное небо будет ясным и безоблачным, наблюдать за метеоритным дождем может помешать Луна.

Геминиды — ежегодный метеорный поток. Свое название получил благодаря созвездию Близнецов (Gemini), в котором находится его источник. За Геминидами жители планеты наблюдают ежегодно уже на протяжении тысячи лет. Этот поток — один из самых ярких и мощных (до 200 метеоров в час). В отличие от



большинства других звездопадов источником потока Геминиды является не комета, а выбрасывающий звездную пыль астероид Фаэтон, открытый учеными-астрономами 35 лет назад.

Самый северный метеорный поток, Урсиды, заметен только в нашем полушарии. Наблюдатели из Южного полушария не смогут увидеть звездопад Урсиды. Своим названием он обязан Малой Медведице (Ursa Minor), где расположен источник, то есть область, из которой вылетают метеоры. Родоначальницей потока стала комета Туттля, оставляющая после себя множество маленьких частиц. Небесное тело в конце XVIII века первым заметил французский астроном и геодезист Пьер Мешен, а спустя почти 70 лет, в 1858 году, его заново открыл американский астроном Хорас Туттль, имя которого и дали комете.

По материалам «МойдомМосква».

## В ЗООПАРКЕ ПОПРОСИЛИ НЕ ШУМЕТЬ У ВОЛЬЕРОВ С МЕДВЕДЯМИ

Бурый и два гималайских медведя, обитающих в Московском зоопарке, впали в зимнюю спячку.

Возле их вольеров появилась табличка с просьбой вести себя потише, чтобы не потревожить сон косолапых. Как сообщили в пресс-службе Московского зоопарка, медведи стали первыми обитателями зоосада, уснувшими до весны.

«С августа наши медведи активно питались, нагуливая запасы жира. Примерно три недели назад их рацион сократили вдвое, последнюю неделю они были на специальной диете из яблок и груш, а за два дня до спячки и вовсе голодали. Постепенное уменьше-



ние рациона очень важно, так как оно позволяет организму животного очиститься», — приводит ТАСС слова генеральный директора Московского зоопарка Светланы Акуловой.

Перед тем как отправиться отдыхать, медведи приготовили себе берлогу — устелив спальное место соломой, соорудив из нее своеобразное гнездо. Удобная лежанка — залог комфортного сна.

«Также очень важно, чтобы у животных был доступ к свежей воде на случай, если они проснут-

ся и захотят пить», — добавила Акулова.

По материалам «МойдомМосква».

## «ЧЕМ БЫ ЛЮДИ НИ ТЕШИЛИСЬ, ЛИШЬ БЫ МЕНЯ СЕЛФИ-ПАЛКОЙ НЕ ТРОГАЛИ»



Редкий путешественник возвращается из отпуска без селфи на фоне достопримечательностей. Сервис путешествий спросил у туристов, как они относятся к селфи в путешествиях (на фоне достопримечательностей, в ресторанах и т. д.). В опросе приняли участие более 3 тысяч человек. Большинство (89%) либо терпимо относятся к тем, кто делает «себяшки», либо сами так фотографируются.

11% ответили, что всегда и везде в путешествиях делают селфи. 24% относятся к этому явлению терпимо, если это не носит

массовый характер. Самым популярным стал ответ «чем бы люди ни тешились, лишь бы меня селфи-палкой не трогали». За него проголосовали 46% респондентов.

19% признались, что их очень раздражают такие фотографии.

Данные опроса «Как вы относитесь к селфи в путешествиях (на фоне достопримечательностей, в ресторанах и т. д.)?»:

- 11% — сами всегда и везде делают селфи;
- 19% — это очень раздражает;
- 24% — терпимо, если это не носит массовый характер;
- 46% — чем бы люди ни тешились, лишь бы селфи-палкой не трогали.

Ранее сервис путешествий спрашивал путешественников о том, с кем они чаще всего ездят отдыхать. Каждый пятый рос-

сийский путешественник оказался социофобом. Выяснилось, что 18% опрошенных предпочитают поездки в одиночестве. Еще 14% оказались приверженцами отдыха с друзьями. Однако 50% туристов заявили, что путешествуют с семьей или партнером. Еще 1% опрошенных рассказал, что предпочитает отдых с коллегами. Оставшиеся 17% респондентов заявили, что вообще не путешествуют.

По информации Туту.ру

Фото из открытых источников.

## 500 ЕЛЕЙ УСТАНОВЯТ НА ПЛОЩАДКАХ ФЕСТИВАЛЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В РОЖДЕСТВО»

В рамках фестиваля «Путешествие в Рождество» в столице установят 500 новогодних елей. Они будут украшать фестивальные площадки на Красной площади, площади Революции, Манежной и Тверской площадях, Тверском бульваре, в Новопушкинском сквере, на улицах Кузнецкий Мост, Рождественке, Новый Арбат и других.

Самая большая новогодняя елка уже установлена на Манежной площади. 20-метровое дерево украсили в стиле ретрофутуризма елочными игрушками в форме дирижаблей, самолетов, воздушных шаров и необычных механизмов.

Самый главный и масштабный зимний фестиваль столицы откроется 14 декабря. На 74 площадках можно будет посмотреть балеты на льду, спектакли российских и европейских театров, а также принять участие в мастер-классах и спортивных играх. Праздничные мероприятия будут проходить с 11.00 до 22.00 в будние дни и с 10.00 до 22.00 по выходным. Площадка на Красной площади откроется 30 ноября и будет работать с 10.00 до 23.30 ежедневно.

Фестиваль «Путешествие в Рождество» пройдет в Москве в шестой раз. В этом году его темой станут сказки и любимые книги. Фестиваль продлится до 13 января.



### МосПравда

Электронное СМИ

Свидетельство о регистрации — Эл № ФС77-43027 от 14.12.2010

ГЛАВНЫЙ  
РЕДАКТОР  
Шод  
МУЛАДЖАНОВ

Адрес: улица 1905 года, дом 7, Москва, 125993.

Телефон +7 499 259-82-33;  
Факс +7 499 259-63-60;

Соцсети: ФБ, ВК, Твиттер,  
Инстаграм, Телеграм;

Электронная почта: newspaper@mospravda.ru, moskovskaya.pravda@yandex.ru

Обратная связь — через комментарии под любым материалом [www.mospravda.ru](http://www.mospravda.ru)