

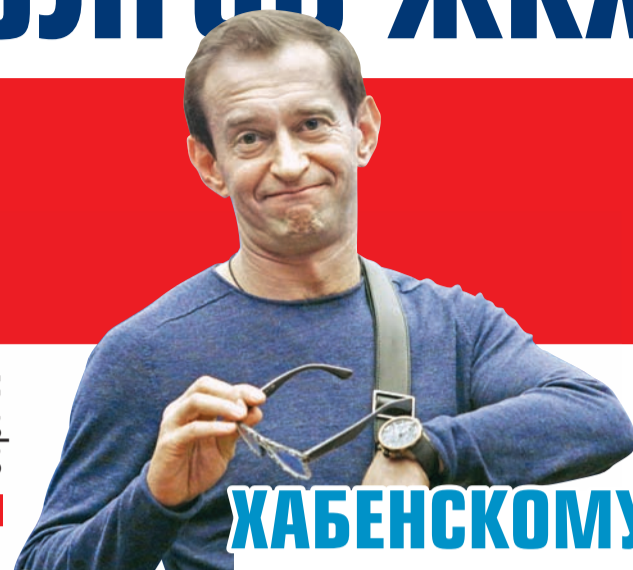
КАК ПОЛУЧИТЬ РАССРОЧКУ ПО ВЫПЛАТЕ ДОЛГОВ ЖКХ

ADOBE STOCK

TV
программа
24 - 30
января

Мир

www.mir



АГЕНТСТВО «МОСКВА»/К. ЗЫКОВ

НОВОСТИ

■ стр. 17

**ХАБЕНСКОМУ
ПОЖЕЛАЛИ ТЕРПЕНИЯ**

19 января 2022 г. №4 (1465)

**НОВЫЕ СПОСОБЫ
МОШЕННИЧЕСТВА**

■ стр. 9

**КАК СПРАВИТЬСЯ
С ДЕТСКОЙ
ЖЕСТОКОСТЬЮ**

■ стр. 8

**СОЛЯРКА
СТАЛА
ДОРОЖЕ
БЕНЗИНА?**

■ стр. 4

**ГОД ТИГРА
В ИСТОРИИ
РОССИИ**



■ стр. 20

**ШОКОЛАД -
ЛЕКАРСТВО
ОТ МНОГИХ
БОЛЕЗНЕЙ**



■ стр. 21



**ОСТОРОЖНО:
ОПАСНАЯ ЕДА!**

■ стр. 7



ADOBE STOCK

ADOBE STOCK

ADOBE STOCK

ADOBE STOCK

ИНДЕКСАЦИЯ И ПРЕЗИДЕНТ

Президент РФ дал поручение правительству индексировать средний размер пенсии в стране на 8,6%.

И тут сразу сильный вопрос: в который раз за последние месяцы звучит это категорическое требование главы государства к федеральным властям и сколько раз оно почти демонстративно игнорировалось?

В законе о бюджете на 2022 год и плановый период 2023-2024 годов заложена индексация пенсий на 5,9% в соответствии с прежним прогнозным уровнем инфляции на 2021 год. Однако реальная инфляция, по предварительным подсчетам Росстата, составила 8,39%.

Сначала Путин озвучил необходимость индексации выше уровня инфляции на предвыборном съезде «Единой России». Пенсионеры поспешили обрадоваться и стали прикидывать, сколько денег у них прибавится. Но ни Минфин, ни правительство не торопились им что-то добавлять. Президент еще пару раз напомнил, но, несмотря на это, проект федерального бюджета не был исправлен. Госдума приняла его в прежнем варианте.

Заявил Путин об индексации и в ходе большой пресс-конференции в декабре 2021 года, а в январе дал прямое поручение правительству. Пенсионеры снова взбодрились и с нетерпением ждут прибавки. А будет ли она?

Интересно, что же это за «вертикаль власти» выстроена в нынешней России, если главе государства, обладающему по Конституции очень большими полномочиями, приходится на самом высоком уровне многократно требовать выполнения элементарных и обязательных задач - по закону индексация должна автоматом проводиться на полный уровень инфляции. Но чиновники этих требований не выполняют. Под предлогом отсутствия денег. Но мы-то знаем, что деньги есть и их очень много.

Что или кто позволяет им так откровенно саботировать задачи, поставленные президентом? Или уровень исполнительской дисциплины опустился ниже плинтуса, система управления деградирует и работает только сама на себя?

При заложенных в бюджете 5,8% инфляции пенсии в среднем выросли в январе 2022 года на 1 тысячу рублей. Если поручение В. Путина об индексации на 8,6% все же будет выполнено, пенсионерам добавится еще 400 рублей. Огромная сумма! С которой можно один раз очень скромно сходить в магазин...

И за эту копеечную экономию отчаянно бьются Минфин и правительство! Хотя рекомендованный Международной организацией труда коэффициент замещения - соотношение пенсии и зарплаты - должен составлять 40%. У нас он в реальности - 25-27%. В то время как в СССР этот коэффициент равнялся 80%! Тогда хотели и могли поддерживать пенсионеров.

Не пора ли возвращаться к той, вполне успешной системе?! Предварительно разогнав сомнительный Пенсионный фонд и научив так называемых госслужащих не экономить на пенсионерах. Может, хватит им дискредитировать главу государства в глазах граждан?

Лаврентий Павлов

62%

ЦИФРА НОМЕРА

российских граждан сожалеют о разрушении Советского Союза - таковы данные очередного опроса ФОМ. При этом 21% опрошенных не сожалеет об исчезновении СССР. Весьма любопытно, что в первую очередь сожалеют те, кому сегодня от 46 до 60 лет, - среди них таковых 82%, даже больше, чем в группе старше 60 лет, где сожалеют 76% и не сожалеют 16%. Еще одна важная группа - те, кому при развале страны было менее 16 лет, родившиеся в период с 1975 по 1991 год, то есть кто хотя бы в тинейджерском возрасте застал советскую эпоху. Их опрос опять-таки дает почти трехкратное преобладание сожалеющих о СССР над несожалеющими: 56% против 22%.

Вперед - к Хрущеву!



Среди не слишком веселых сюрпризов прошлого года обнаружился еще один. По данным «Яндекса», в 2021 году сделано 72,3 тысячи запросов «купить в Москве комнату», именно комнату!

Это почти на 39% выше аналогичного показателя 2020 года. И более чем в 2,5 раза выросла активность пользователей по другому запросу - «купить комнату в Москве под снос». С какого богу на москвичей потянуло жить в коммуналках?

В ушедшем от нас СССР с середины 1950-х годов политическое руководство начало проводить новую жилищную

политику, направленную на массовое строительство отдельных квартир.

Власти официально заявили, что проблема коммуналок может быть решена массовым строительством с использованием новых технологий. Тем самым власти указывали гражданам путь к лучшим условиям жизни и брали на себя ответственность за продвижение по этому пути.

Появившиеся тогда же знаменитые хрущевки - пятиэтажки, возводимые по ускоренным технологиям и с упрощенной архитектурой. Это было значительным шагом в улучшении качества жизни: больше половины городских семей до этого жили в коммуналках и общежитиях, некоторые и вовсе в бараках без удобств, подвалах и полуподвалах, землянках, ветхих избах.

Хрущевки остались в истории страны как пример реальной и успешной заботы государства о благополучии миллионов граждан. Сегодня у нас, увы, другие времена. Согласно оценкам Dataflat.ru - разработчика баз данных для участников рынка новостроек, по итогам ноября 2021 года средняя стоимость купленной в границах старой Москвы квартиры в новостройке составила 16,9 млн рублей, увеличившись за год на 22%. Но одновременно реальные доходы граждан упали. Иначе говоря, чтобы сегодня

скопить на отдельную квартиру в столице, по самым оптимистичным прогнозам, нужно не меньше 13,5 года. Это если не пить и не есть.

По утверждениям экспертов, после старта реновации при сегодняшнем ажиотажном спросе, росте цен на хрущевки подыскать бюджетный вариант очень сложно. А постоянное и ничем в реальности не обоснованное повышение тарифов на услуги ЖКХ делает для все большего числа пожилых людей недоступной и плату за квартиру, и ее совсем не от хорошей жизни приходится менять на комнату в коммуналке.

Вот и покатила история строительства в стране благоприятных условий жизни граждан в коммунальную бесправность дохрущевских времен. Хотя вице-премьер Марат Хуснуллин, не моргнув глазом, по-прежнему утверждает, что расселение большинства коммунальных квартир состоится к 2030 году.

Алексей Воробьев

«Остров сокровищ» на окраине Сочи

С января 2022 года в Краснодарском крае должна начать функционировать федеральная территория «Сириус». Проект уже вызвал оторопь у многих юристов, хотя только начинает разворачиваться.

Определение «федеральная территория» (ФТ) полно тайн и загадок. Эта административно-территориальная единица РФ управляется напрямую федеральными властями, может входить (или не входить) в состав какого-либо региона, иметь (или не иметь) местные налоги и сборы. ФТ может быть муниципальным образованием со статусом городского округа, а может и не быть. Короче, крути, как хочешь, записывай куда угодно. Сильно задумано!

Законопроект о создании и функционировании федеральной территории «Сириус» был внесен 9 ноября 2020 года в Госдуму всем известными А. Клишасом и П. Крашенинниковым. И был экстренно принят без шума и пыли: за месяц Госдумой плюс неделя в Совете Федерации.

С чего бы такая скорость и такая тишина вокруг документа? В подобном режиме спецоперации у нас протаскивают законы крайне сомнительные, способные при внимательном прочтении вызвать бурю негодования в обществе.

А позже выяснилось, что закон, по сути, создает некий «остров сокровищ» на черноморском побережье - части территории Адлерского района городского округа Сочи.

«За красивыми словами об инновациях в России появляется экстерриториальное образование, которое будет жить вовсе не по российским законам, - утверждает академик РАН профессор Игорь Гундаров. - С РФ его будет связывать лишь некий Совет управляющих, где из 17 человек 9 будут назначаться президентом».

В пояснительной записке к законопроекту авторы, не стесняясь, заявили, что «Сириус» имеет самостоятельные органы публичной власти с полномочиями федеральных, региональных госорганов и местного самоуправления. Якобы

это нужно, чтобы «обеспечить устойчивое социально-экономическое и инновационное развитие и нормальную жизнедеятельность проживающих в ней граждан».

Но зачем для этого изобретать новые безумные законы, которые фактически отменяют требования Конституции о «государственной целостности, единстве системы госвласти? Что, наши чиновники уже не способны в обычном законном режиме обеспечить устойчивое развитие и «нормальную жизнедеятельность» граждан?

Ряд экспертов считает, что таким образом в государстве и в экономике создается большая «черная дыра», неподконтрольная официальным властям, через которую смогут свободно утечь миллиарды и триллионы, технологии, мозги и все, что еще осталось в России ценного. То есть подготовлено второе издание проекта «Сколково», который не принес РФ ни взлетов, ни прорывов в будущее. А вот коррупционных скандалов там в изобилии.

Павел Максимов

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК «МИР НОВОСТЕЙ»
Главный редактор - Н.А. Кружилин.
Первый зам. гл. ред. - А. В. Авдонин.
Зам. гл. ред.: В.П. Полевой, М.Н. Игуменова, С.А. Кузюляк.
Отв. секретарь - Д.Л. Цилюрик.
Учредитель: АНО «Редакция газеты "Мир новостей"».

Фотоматериалы: Fotodom, Reuters, РИА «Новости», ТАСС, AFP, Photoxpress, Russian Look, Global Look, Personastars, East News.

Подписной индекс в объединенном каталоге «Пресса России», том 1 - 31913
Рег. ПИ № ФС77-79705 от 27.11.2020 в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Отпечатано в Филиале ОАО «ПФОП» - Волоколамская типография: 143600, Московская область, г. Волоколамск, ул. Парковая, д.9. З. Зак. №0065-22. Время подписания: по графику - 21.00; фактически - 21.00.
Заказчик: ООО «Мир Новостей Дистрибушн».
Юридический адрес: 125272, г. Москва, Суэцкий вал, д. 66

За материалы, помеченные как «на правах рекламы», редакция ответственности не несет.

Адрес редакции: 129090, Москва, Спасский тупик, дом 6, стр. 1.
E-Mail: mirnov2000@mirnov.ru; тел. редакции: 8(499)975-25-31, 975-21-60, 975-23-27, 975-22-50, 975-25-42, 975-21-60, 975-23-27, 975-20-74; отд. распространения: 8(499)975-22-03; PR-отдел: 8(925)505-13-34, press@mirnov.ru; отд. подписки: 8(499)975-38-03; www.mirnov.ru

Использование опубликованных материалов без письменного разрешения редакции воспрещается. За точность фактов и достоверность информации ответственность несут авторы.

ОБЩИЙ ТИРАЖ 359 ТЫС. ЭКЗ.
ИНТЕРНЕТ-ВЕРСИЮ ГАЗЕТЫ СМОТРИТЕ НА САЙТЕ WWW.MIRNOV.RU
<http://vipishi.ru> или <https://podpiska.pochta.ru>
ЦЕНА В РОЗНИЦУ - СВОБОДНАЯ.
Онлайн-подписка на сайтах.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

УРОКИ КАЗАХСТАНА: сон разума породил чудовищ

В Казахстане сверкнуло, громынуло и вроде бы успокоилось. Острая фаза кризиса миновала. Но аналитики, до сих пор собирая в единый пазл разрозненные осколки событий, пока так и не могут выстроить относительно адекватную картину случившегося.

Однако уже пора подумать и о тех уроках, которые можно и нужно извлечь из этой трагической истории.

Итак, урок едва ли не самый главный: любые рейтинги первых лиц есть величина условная, зыбкая и способная лишь обмануть и их обладателей, и общественность. Казахстанские социологи рассказывают, что проводимый ими мониторинг влияния и популярности политических лидеров едва ли не до последних дней декабря 2021 года фиксировал безоговорочное лидерство Назарбаева.

Но в начале января все в одночасье рухнуло, и рейтинги никого не спасли. Это естественно: сегодня общение граждан-респондентов с социологами во многом условно. Большинство боится говорить правду, отвечает то, что от них хотят услышать, - реальная картина сильно искажается. И даже «социологам в штатском» в таких условиях очень непросто отфильтровать правду.

Урок следующий: история с мгновенной отставкой Назарбаева наводит на мысль, что в условиях бунтов и революций не работает так называемая неприкосновенность, законодательно предоставленная политическому лидеру. Нарастание протестов выше красной черты сносит все прежние легитимные ограничения. По Конституции первый президент Казахстана мог пожизненно быть главой Совета безопасности республики, но даже не безбашенных погромщиков, а его вполне цивилизованного преемника на посту президента это не остановило. Вывод: сколько ни прописывай гарантий в нормативных документах, в час икс они ничего не гарантируют.

Еще один урок преподнес нам Китай. Когда миротворцы ОДКБ перебрасывались в Казахстан, мало кто предполагал, что об их выводе из республики будет объявлено уже через неделю. Согласно мировой практике, в благодарность за помощь государство, пославшее миротворцев, получает возможность на какое-то время закрепиться в стране пребывания. Но, по сведе-



ниям из инсайдерских источников, вмешалось руководство КНР, потребовав срочно убрать контингент ОДКБ из Казахстана. Эксперты отмечают, что за последние 15-20 лет Китай полностью переориентировал на себя экспортные потоки нефти и газа из Казахстана и других стран Центральной Азии - они теперь почти не проходят через Рос-



сию, а прямо идут в Китай. Оттуда в КНР в 2020 году было поставлено почти 40 млрд кубометров газа, из России в 10 раз меньше - только 4 млрд кубометров!

Плюс к тому Поднебесная (совместно с Гонконгом) вложила в экономику Казахстана 9 млрд долларов, РФ - лишь 3 млрд. Перед кем прогнутся в Астане?! Теперь эти средства китайцы конвертируют в политическое влияние, и именно с их подачи президент Токаев спешно потребовал вывести войска ОДКБ.

Эта ситуация лишь подчеркнула крайнюю сдержанность Пекина в отношениях с Москвой. Во время личных встреч лидеры жмут руки и обнимаются, но в экономическом сотрудничестве Китай строго блюдет свой интерес. Наши поставки газа по трубопроводу «Сила Сибири» на 30% превышают контрактные, а вот цена за этот газ находится на очень низком уровне. В условиях санкций США и Запада китайские банки весьма неохотно выдают креди-

ты российским компаниям. С проектом «Новый шелковый путь» тоже далеко не все гладко: самые выгодные участки трассы в Европу китайцы повели через Грузию и Украину. Так что позиция Пекина по выводу войск ОДКБ из Казахстана - еще один «момент истины» для Кремля.

Многие экономисты сходились во мнении, что экономика Республики Казахстан (РК) развивается куда динамичнее, чем в РФ. И нет там такой бедности, и средний класс оформился, и инвестиции каплют и с Запада, и с Востока. Все правда! Но только на плакате.

Тамошние независимые эксперты обращают внимание на большой разрыв в доходах богатых и бедных граждан республики. Фиксирующий это неравенство так называемый децильный коэффициент постепенно увеличивается. Сегодня из 17 млн жителей РК примерно 8,5% домохозяйств имеют среднемесячный доход меньше 15 тыс. тенге (около 100 долларов), а разница в доходах богатых и бедных - 30 раз! Согласно экспертным исследованиям, в стране 17,5% граждан, у которых денег хватает только на питание, а приобрести предметы одежды для них затруднительно. Тех, у кого не хватает денег даже на еду - фактически нищих, - 4,6%. Это лишь малая доля того, что кроется за красивой вывеской внешнего благополучия и столь же внешней (до января 2022-го!) стабильностью казахстанского общества.

На самом деле новогодняя драма в соседней республике собрала в себя столько знаковых явлений, что уроки из них предстоит извлекать долго. Несправедливость государственной политики и противопоставление властей гражданам стали главным детонатором случившегося в Казахстане.

А все интриги элит, их борьба за собственность и место под солнцем - лишь сон разума, который, как известно, и рождает чудовищ.

Григорий Алексеев



Кто виноват и что делать

Наладится ли мирная жизнь в Казахстане и как скоро? Что стало реальной причиной массовых волнений в стране? Обозреватель «МН» побеседовала с Евгением Яворским, адвокатом из команды Нурсултана Назарбаева, который родился и живет в Казахстане.

- Президент Токаев выразил уверенность, что протесты в Казахстане - это международный террор. Вы тоже так считаете?

- Моя точка зрения несколько иная. Совершенно точно здесь нет «20 тысяч вооруженных и обученных боевиков», как сказал Токаев. Мы уже наблюдали скандал с музыкантом из Киргизии, которого каким-то образом, вероятно, запугав, заставили себя выдать за участника массовых беспорядков, которому якобы заплатили деньги. Это же позор для правоохранительных органов нашей страны!

Я убежден, что не было боевиков извне. Произошел социальный взрыв, потому что люди устали от несправедливости. Огромное количество видеокamer и штрафов, различные ничем не оправданные налоги. Сбор на утилизацию авто, к примеру, доходил до 10 тысяч долларов. Цены росли, при этом зарплаты оставались совсем небольшими.

- 2 января жители Казахстана вышли протестовать против повышения цен на газ более чем в два раза...

- «Газовый вопрос» рванул как детонатор. Несколько лет назад в Казахстане начали устанавливать газовое оборудование для автомобилей, заправка получалась в два раза дешевле бензина. Однако, когда почти весь Казахстан перешел на газ, начали поднимать стоимость. Сначала сравняли с ценами на бензин, затем «перескочили» их. Люди понимают, что в отношении них происходит откровенное мошенничество. Что и вылилось в протест, который практически все в Казахстане поддержали: кого не беспокоит газ, того волнуют налоги и многое другое.

Другое дело, что социальный взрыв в какой-то момент перерос в мародерство... Это от нищеты, у кого-то - от отсутствия культуры. Другое дело, что ситуацией попытались воспользоваться некоторые радикальные организации, которые на территории Казахстана существуют многие годы: ходили бородатые парни, которые окончили в разные годы исламские университеты, выкрикивали националистические лозунги... Этим вопросом тоже никто не занимался. Что же теперь пытаться сваливать вину на каких-то международных террористов?

- Из недавнего выступления президента Токаева: «Государственный банк развития Казахстана практически стал личным для определенного круга лиц, чьи имена правительству известны». Он кого-то конкретного имеет в виду?

- Фамилии всем известны. Это самый ближний круг первого президента Нурсултана Назарбаева, в основном его родственники.

Покинув высокий пост, Назарбаев фактически оставался президентом, это ни для кого в Казахстане не секрет. Его родственники занимают все ключевые позиции и перераспределяют между собой денежные потоки. Граждане это видят и понимают. Будут ли они привлечены к ответственности? Это вопрос не ко мне.

Подготовила Виктория Катаева

Дизельное топливо, то есть солярка, - не до конца оцененный в нашем обществе продукт. К нему мы привыкли относиться с некоторым пренебрежением, а между тем именно дизель совершенно незаменим не только для целого класса легковых и грузовых автомобилей, но и для военной, железнодорожной, сельскохозяйственной техники, а также в качестве недорогого и удобного топлива для дизельных генераторов, небольших котельных и аварийного отопления и освещения. Вот только недорогим, судя во всему, этот вид топлива уже никогда не будет.

В Новосибирске, например, цена на дизель, некогда дешевое, народное топливо всех «рабочих лошадей» вроде коммерческого транспорта и грузоперевозок, подобралась к премиальному бензину, и стоит он сейчас в среднем 57,27 рубля.

В Москве этот вид топлива, наоборот, дешевле ходовых марок бензина - сейчас столичные АЗС предлагают дизель по 53 рубля. То есть в столице ездить на нем существенно выгодней, еще и расход меньше. Но появилась новая угроза - народного топлива теперь будет все меньше. В 2020 году Минфин решил, что на добавленный сюда керосин необходимо доначислить акциз. Параметры исчисления налогов поменялись, и нефтебазам стало невыгодно производить зимнее дизтопливо.

ДИЗЕЛЬ БУДЕТ НА ВЕС ЗОЛОТА?

Аналитики считают, что в 2022 году зимний дизель превратится в настоящий дефицит, а стоимость бензина значительно увеличится.

Кроме того, как известно, в Европе вводят всяческие запреты, ради улучшения экологической ситуации особенно. Ограничения для машин с дизельными моторами действуют в Гамбурге, Берлине, Франкфурте, Штутгарте, Кельне, Бонне и Эссене. Такая же экологическая движуха идет по всему континенту, и, вполне возможно, будут введены всякого рода налоги для тех, кто этот самый дизель не только использует, но и производит. Что, разумеется, учитывают наши продвинутые чиновники

«Проблемы, возникшие на российском рынке дизельного топлива, могут привести к крупнейшему его дефициту и даже к остановкам промышленных предприятий», - заявил вице-президент Независимого топливного союза Дмитрий Гусев. А буквально

накануне подписания этого номера стало известно, что стоимость топлива в стране опять повысилась.

Если говорить о бензине, то нельзя утверждать, что он станет недоступным для большинства автолюбителей. Пока эксперты говорят, что ценник взлетит на 8-10%, а это значит, что топливо подорожает примерно на 5 рублей. Последние десятилетия цена бензина в нашей стране увеличивается постоянно, но незначительно - примерно на 2 рубля в год. Только в 2018-м топливный кризис привел к тому, что ценник увеличился сразу на 3-4 рубля. После этого правительство приняло ряд мер. В частности, снизились акцизы и был введен мораторий на удорожание горючего свыше темпов инфляции.



В конце прошлого года топливо начало резко дорожать. Средняя стоимость бензина

АИ-95 впервые перевалила планку в 50 рублей за литр, то есть ценник взлетел более чем на 8% (около 4 рублей), а дизтопливо подорожало на 10%. Таким образом, темпы стали максимальными - почти вдвое выше, чем в среднем за предыдущие 15 лет. Многие эксперты вовсе не удивились таким событиям. «Этот год в принципе характеризуется более высокой инфляцией, и нет ничего удивительного в том, что топливо дорожает быстрее, чем в предыдущие годы», - заявил глава аналитического центра Независимого топливного союза Григорий Баженов.

При этом аналитики утверждают, что искусственное сдерживание розничных цен приводит к тому, что оптовые цены часто оказываются выше розничных, а это делает проблематичной работу независимых АЗС. Крупные компании в кризисных ситуациях хотя бы получают помощь от государства.

«У них есть преимущество в виде демпфера - это механизм государственного субсидирования внутренних цен в условиях, если экспортные поставки оказываются более выгодными. Речь идет о ситуациях, когда мировые цены выше внутренних, в этом случае государство компенсирует часть потерь нефтяной отрасли. Если цены ниже, нефтяные компании платят часть разницы в ценах в госбюджет. На такой механизм в прошлом году потрачен почти триллион рублей. В результате крупные нефтяные компании могут перераспределить убытки и выйти на хороший результат, тогда как независимые АЗС такой возможности лишены», - объясняет эксперт. В конце декабря вице-премьер Александр Новак заявил, что правительство принимает меры для сдерживания роста цен на топливо в 2022 году. Изменение демпфирующего механизма позволит не допускать резких колебаний цен на бензин. Но пока автолюбители положительных изменений не замечают.

Наталья Владимировна



ИНТЕРНЕТ МОЖЕТ СПАСТИ РЫНОК ЛЕКАРСТВ

В 2022 году могут резко подорожать лекарства и медицинские изделия. Прогнозы Минздрава сбываются, и единственная возможность хоть как-то сэкономить - воспользоваться онлайн-сервисами.

В аптеках, которые работают через интернет, просто нет затрат на содержание торговых площадей, их оформление и обслуживание, а также большого штата сотрудников. Значит, стоимость значимых препаратов при онлайн-заказах будет существенно ниже. К сожалению, не все наши сограждане, особенно преклонного возраста, умеют пользоваться интернетом. Но это именно тот случай, когда есть самые прямые резоны буквально заставить себя заняться изучением компьютера.

Многие сетевые аптеки предлагают вам лекарства по интернету, как правило, с бесплатной доставкой. До смешного доходит: вот вы стоите в этой аптеке и видите нужный вам препарат по конкретной и весьма для вас существенной цене. Вы тут же звоните в эту аптеку и делаете онлайн-за-

каз. И - о чудо! - этот же препарат обойдется вам, скажем, на 30% дешевле. Так неужели мы с вами будем пренебрегать такой возможностью?!

Тем более что сегодня цены взлетели в первую очередь на противовирусные лекарства, что неудивительно: в пандемию, да еще в сезон простуд, спрос увеличился в разы, поэтому подорожание было предсказуемым.

Более 50% сырья для российской фармацевтической отрасли закупается за рубежом - чаще всего в Китае и Индии, которые традиционно становятся лидерами по поставкам компонентов. Именно в этих странах фармацевтические вещества, на которых основаны лекарства, стали дороже в два раза. Цены на топливо, тарифы на ЖКУ, упаковка, транспорт - все это отражается на себестоимости препаратов. Одно-

временно девальвируется рубль, а большинство контрактов на сырье - в валюте.

«Инфляция приобретает глобальный характер. Российские производители закупают львиную долю материалов за рубежом, и это не может не повлиять на стоимость конечного продукта», - говорит аналитик Артем Деев. По мнению экспертов, 70-80% товаров на фармацевтическом рынке России - это импорт. Окончательно ценник накручивают продавцы и дистрибьюторы.

Еще одна причина лекарственного кризиса никак не связана с ситуацией на внешнем рынке и создана непосредственно российскими чиновниками. До сих пор часть лекарств и медизделий из стран ЕАЭС не облагалась налогом на добавленную стоимость, а часть облагалась по льготной ставке 10%. Но те-



перь принято решение, что с 1 января 2022 года медизделия будут облагаться НДС по ставке 20%. По этой причине в мае Министерство здравоохранения подготовило проект закона о продлении льготного налогового режима для медицинской продукции из европейских стран. В пояснительной записке к документу было сказано, что невнесение изменений в Налоговый кодекс приведет к росту стоимости закупаемого оборудования и, как следствие, к резкому увеличению финансовой нагрузки на всю систему здравоохранения. «Это очень важная инициатива, так как особенно сегодня нам необходимо обеспечивать доступность и качество медицинской помощи и медицинских изделий, а это напрямую связано с ценовой политикой», - отметил глава Комите-

та Госдумы по охране здоровья Дмитрий Морозов.

С 2020 года Минздрав получил право поднимать цены в том случае, если есть заявки производителей и не возражает антимонопольная служба. Первыми подорожали противоопухолевые, офтальмологические, противоэпилептические препараты, некоторые из них в три раза. В Минздраве объяснили это тем, что большого спроса на эти лекарства нет, поэтому импортерам невыгодно поставлять их на российский рынок по стандартной цене. Приходится менять ценник.

В 2022 году никто из экспертов улучшения ситуации не ожидает. «Будущее фармацевтического рынка зависит от восстановления мировой логистики и того, когда подешевеют энергоресурсы. Трудности с перевозками уже больше года. Сотни и тысячи контейнеров ждут разгрузок в портах по всему миру», - отмечает эксперт Николай Переславский.

Как видите, судя во всему, в ближайшее время приобретение лекарств через интернет действительно будет самым рациональным и правильным решением для миллионов россиян.

Наталья Пуртова

С этого года, как мы уже писали, согласно принятым в Налоговый кодекс поправкам, россияне, имеющие срочные вклады, депозиты, расчетные, накопительные и другие счета, по которым начисляются проценты, впервые столкнутся с необходимостью заплатить с них налог 13%. Это относится к вкладам от 1 миллиона рублей (суммируются проценты абсолютно со всех вкладов и в разных банках). Если сумма вкладов превышает 5 миллионов рублей, доходы с них облагаются налогом по ставке 15%.

Вооружаемся калькулятором

Надеемся на то, что вы тихонечко заберете свои проценты из банка и государство об этом не узнает без вашей декларации, не стоит. Всех, кто в течение 2021 года получил доход процентами более 42,5 тысячи рублей, и всех, кто получит 85 тысяч рублей процентами в течение 2022 года, ожидают уведомления из Федеральной налоговой службы с требованием заплатить налоги. При расчете суммы НДФЛ банковские проценты будут учитываться только за тот год, в котором они были получены фактически.

Система будет работать так. Банки до 1 февраля передадут информацию по доходам от вкладов в налоговую, а та сформирует уведомления и разошлет гражданам. Заплатить налоги надо до 1 декабря.

Уже сейчас, не дожидаясь ноября, можно понять, с какой суммой предстоит расстаться в конце этого года. Расчет производится по формуле: $(A - B) \times 0,13 = B$, где А - полученный с 1 января по 31 декабря доход от вклада, В - необлагаемый процентный доход, В - сумма к уплате в госказну. Сумма необлагаемого процентного дохода (В) будет меняться ежегодно и зависеть от ключевой ставки ЦБ на 1 января года, за который платится налог. Так, на



ADOBE STOCK

СОВЕТЫ «МН»

● Если вы собираетесь открыть вклад или накопительный счет с ежемесячной выплатой процентов, заранее посчитайте, превысит ли сумма начислений 85 тысяч рублей или нет. Брать нужно только те начисления, которые поступят на счет с 1 января по 31 декабря 2022 года. Сам вклад может быть открыт раньше или закрыт позже.

● Если открывать вклад на срок больше года с выплатой процентов в конце срока, то может получиться так, что в 2022 году начислений вообще не будет. А нет начислений - нет налогов. Если доход от вклада «капнет» в 2023 году, налоги с него будут считаться исходя из ключевой ставки на 1 января 2023 года. Она пока неизвестна, но, по прогнозам некоторых аналитиков, будет в диапазоне 6-7%.

1 января 2021 года ключевая ставка была 4,25%, значит, необлагаемая сумма за 2021 год составляет 42,5 тысячи рублей. К 1 января 2022 года ключевая ставка ЦБ увеличилась до 8,5%, а необлагаемая сумма - до 85 тысяч рублей. Если говорить простым языком, государство в 2021 году разрешило безвозмездно обогатиться на 42,5 тысячи рублей за счет банковских процентов, в 2022 году - на 85 тысяч рублей. Это так называемый лимит. Но с тех сумм, что набежали и набегают сверх него, придется заплатить 13%.

Пример. В банке А на вкладе хранятся 900 тысяч

рублей под 4% годовых, а в банке Б открыт депозит на сумму 500 тысяч рублей со ставкой 3,5% годовых. Процентный доход в обоих банках за 2021 год составил в сумме 53,5 тысячи рублей, значит, в ноябре придет уведомление от ФНС на 1430 рублей: $(53\ 500 - 42\ 500) \times 0,13$.

Другой пример. В 2021 году за вклад в размере 1 миллиона рублей банк по договору выплатил клиенту 4,2% годовых - 42 тысячи рублей. Учитывая, что сумма необлагаемого процентного дохода в 2021 году равна 42,5 тысячи рублей, владелец счета государству ничего не должен и может спать спокойно.

СОВЕТЫ «МН» ДЛЯ ВКЛАДЧИКА

● Сбережения на вкладах и счетах налогом не облагаются, так как являются имуществом гражданина, а не его доходом. Под налог попадают только полученные от банка проценты.

● Пенсионеры тоже будут платить налог, если доход превысит лимит.

● Налог на банковские депозиты касается вкладов как в рублях, так и в валюте. При получении дохода с валютного вклада будет учитываться курс Центробанка на день фактического получения дохода.

● Не облагаются налогом проценты по рублевым вкладам, если процентная ставка по ним в течение года не превышала 1% годовых (обычно это текущие и зарплатные счета). Также освобождены от налогов доходы по специальным счетам для покупателей недвижимости - эскроу.

В прошлом номере «МН» напечатал материал о новом налоге - на доходы от вкладов, превышающих миллион рублей. Буквально сразу же на редакцию обрушился просто вал звонков, и мы должны вернуться к этой животрепещущей проблеме. В том числе для того, чтобы рассказать читателям, каким образом, если правильно все рассчитать, этот налог можно обойти.

Миф об 1 миллионе рублей

Когда властивыводили налог на доходы от вкладов, говорилось, что его будут взимать только с депозитов свыше 1 миллиона рублей, однако на практике оказалось, что даже владельцам менее скромных вкладов предстоит делиться доходом с государством.

- Налог могут заплатить и те, чьи вклады составляли менее 1 миллиона рублей, но их доходность была относительно высока. Допустим, 5% годовых на весь срок. В этом случае доход будет больше установленного лимита. Доля таких вкладов невелика, но они есть. Например,

если размер вклада 950 тысяч рублей, а ставка 5%, то доход за 2021 год составил 47,5 тысячи рублей, а налог составит 650 рублей, хотя размер вклада недотянул до 1 миллиона рублей, - говорит представитель Райффайзенбанка Кирилл Матвеев.

С ростом ключевой ставки уже сейчас растут ставки по вкладам и накопительным счетам. Некоторые банки предлагают доходность до 10% годовых. Если положить на депозит не миллион, а 900 тысяч рублей, доходность может составить 90 тысяч рублей, в то время как от налога в 2022 году освобождается только 85 тысяч рублей. Предел будет превышен на 5 тысяч рублей, и налогообложения не избежать.

А вот миллионерами, которые не будут платить налог, станут те, кто открывал вклады по маленьким ставкам на долгий срок. Например, человек положил 1 миллион рублей на вклад в январе 2021 года под 4,5% годовых на 1,5 года с выплатой процентов в конце срока. В июне 2022 года банк начислит клиенту 67,5 тысячи рублей, и это будет меньше лимита. Налоги при таком раскладе не грозят.

Нынешний год будет первым годом уплаты нового налога, поэтому непонятно, как четко будет работать система.

- Так как первые уведомления, включающие в себя налог на проценты с вкладов, будут получены налогоплательщиками только в 2022 году, нет возможности оценить, насколько эффективно будет работать этот механизм. Исходя из опыта исчисления налоговых органами имущественных налогов, неточности в таких уведомлениях не исключены, - считает консультант в области налогообложения физических лиц аудиторской компании РвС в России Елизавета Михалкина.

Если в уведомлениях будет указана неправильная сумма (а теперь вы знаете, как ее рассчитать), придется обращаться в налоговую лично или через персональный кабинет на сайте ФНС.

Елена Хакимова



ГОРОДСКАЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СЛУЖБА
ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба по вопросам похоронного дела «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете Ritual.RU), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на оказание ритуальных услуг.

Рекомендуемый порядок действий

Если горе случилось дома:

1. Вызовите скорую помощь и полицию для констатации смерти.
2. По круглосуточному номеру **8 (499) 317-43-63** можно вызвать сотрудника городской ритуальной службы.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, а также удостоверения личности всех, кто находится рядом.

Обязательно проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что именно он является сотрудником городской ритуальной службы, которого вы вызвали, а не мошенник, получивший информацию от неизвестных источников.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону **8 (499) 317-43-63** или на сайте службы **RITUAL.RU**

Все граждане нашей страны должны регулярно оплачивать счета коммунальных служб. Речь идет о предоставлении электроэнергии, отоплении, вывозе мусора. Однако не у всех жителей России, особенно пожилого возраста, есть возможность делать это своевременно. В результате задолженность быстро растёт, а погасить все сразу нет никакой возможности. В этом случае применяются специальные методы в рамках действующего законодательства.

Что это такое

Реструктуризация долга по ЖКХ - это право и возможность изменить общую сумму задолженности за коммунальные услуги. Добиться этого можно, достигнув некой договоренности с управляющей компанией, то есть заключив с ней соответствующее соглашение. Эту процедуру по закону можно провести только до момента подачи коммунальщиками искового заявления в суд.

Причины для пересмотра долга за услуги ЖКХ можно формулировать по-разному, но, по сути, все они сводятся к одному: у человека просто нет денег. А поскольку мы знаем, что подавляющее большин-

Долг по ЖКХ: рассрочка



ство граждан старшего возраста скорее будут недоедасть, чем копить долги по квартплате, то можно сделать вывод, что многие пенсионеры сегодня живут в откровенной нищете.

Но вот вы наконец решились и написали соответствующее заявление в свою управляющую компанию. По закону именно эта организация должна рассмотреть вашу просьбу, согласиться или отклонить ее. Как сложится ситуация, предугадать невозможно: компания может обнулить сумму, уменьшить ее,

оставить неизменной или обратиться в суд, чтобы заставить вас заплатить. Но зато совершенно точно известно, что может произойти, если вы не будете активно заниматься решением этого деликатного вопроса.

Компания имеет право оказывать психологическое воздействие на должников путем размещения соответствующей информации на специальном стенде. Все проходящие мимо граждане будут видеть нерадивого собственника, а также сумму задолженности.

Против должника будут применяться штрафные санкции - пени, неустойки. Их имеют право начислять за каждый день просрочки платежа. Через несколько месяцев, скорее всего, долг станет абсолютно непосильным.

Один из самых тяжелых вариантов - полный отказ от оказания услуг (если это возможно). Сотрудники управляющей компании имеют право перекрыть вентили. О последствиях такого рода действий даже думать не хочется.

УК может передать обязательства по взысканию долга коллекторской конторе. Вмешательство коллекторов в долги по ЖКУ то запрещают, то разрешают снова, но жители регионов должны понимать, что вдали от столиц такой подход вполне возможен. Разумеется, встреча с сотрудниками таких фирм для рядового гражданина словно страшный сон.

Как это сделать

Итак, повторим еще раз: если у определенного лица или нескольких лиц образовалась непосильная для погашения задолженность перед УК, то по закону ее можно реструктуризировать. Венцом ваших усилий должно стать соглашение с уполномоченной фирмой.

А начинать дело нужно с заявления, которое вы отнесете своим коммунальщикам. Специально установленного бланка в России нет, но в любом случае главное - это четкое и ясное объяснение причин для проведения реструктуризации. Переписка с чиновниками и визиты в такого рода учреждение - всегда большое испытание для простого человека. Предлагаем вам пошаговую инструкцию, следование которой поможет сохранить время и нервы.

● Несмотря ни на что, вначале все-таки посоветуйтесь с сотрудниками уполномоченной компании по данному вопросу. Может быть, вам повезет и попадется хороший человек. Одним словом, постарайтесь решить проблему мирным путем.

● Напишите заявление и подготовьте нужные дополнительные бумаги для поставщика услуг.

● Принесите лично в УК весь пакет документации. Обязательно получите на руки свой экземпляр заверенного подписью заявления с входящим номером.

● Подождите 30 дней.

● Через месяц гражданину должны выдать на руки мотивированный ответ. Если ответа не последовало, то рекомендуем сначала напомнить об этом уполномоченным сотрудникам. А если реакции не будет, можно написать жалобу в жилищную комиссию или исковое заявление в суд.

Юрий Щеголев



Жалуемся на водоканал

Перебои с водой - большая проблема для нашей страны. К сожалению, во многих провинциальных городах, да и в мегаполисах тоже, это происходит довольно часто. Спрашивается, что делать человеку, которому эти перебои в буквальном смысле слова портят жизнь? Борьаться за свои права!

Куда обращаться

Вариантов немало, но тут очень важно соблюдать, так сказать, очередность - это оговорено законом.

Управляющая компания (УК). Это первая инстанция, куда должен обратиться человек. Это можно сделать в письменном виде или в форме звонка. После оповещения УК о наличии проблем с водой должен прийти ответ, в соответствии с которым и определяется последовательность дальнейших действий.

Муниципалитет. Если УК не может или не хочет устранить недостаток, то жалоба направляется в администрацию города или района.

Жилищная инспекция. Эта организация несет ответственность за поддержание дома в хорошем состоянии и осуществляет контроль над жилым фондом. При этом обладает большими полномочиями.

Роспотребнадзор. Контролирующая государственная структура обязательно призывает к ответу организации,

которые предоставляют некачественные услуги ЖКХ.

Госуслуги. Подача жалобы онлайн доступна только для тех граждан, которые зарегистрированы на государственном портале.

Прокуратура. Обратиться в эту инстанцию можно только в том случае, если пройдены все предыдущие ступени, а необходимого результата нет.

Суд. Иск должен быть направлен на организацию, предоставляющую услугу.

Законы и правила

Если возникла необходимость отстаивать свои права, мы с вами должны опираться на Федеральный закон №416-ФЗ и постановление Правительства РФ №354, где прописаны все нюансы, регулирующие правила горячего и холодного водоснабжения.

Горячая вода

Из нормативных документов следует, что горячая вода должна подаваться постоянно. Прекращение подачи горячей воды допускается только в следующих случаях:

✓ авария на магистрали (длительность отключения не более 24 часов);

✓ необходимость проведения мелких работ (длительность непрерывного отключения не более 4 часов, а в сутки - не более 8 часов);

✓ профилактика или проведение крупных работ с инженерными сетями (длительность отключения не более 14 суток).

Если отключение горячей воды произошло по каким-то другим причинам, то вы имеете полное право обратиться с жалобой в контролирующие органы. Вы автоматически получаете право на жалобу, если не были соблюдены указанные сроки проведения работ. Ответственным лицом будет компания, предоставляющая услуги. В качестве наказания, как правило, стоимость услуги снижается на 0,15% за каждый час простоя.

Законодательство, как мы уже писали, устанавливает, что температура горячей воды не должна быть менее 60 и более 75 градусов. Допускается отклонение на 3 градуса в обе стороны в дневное время,

а в ночное - на 5 градусов. Если температура воды упала ниже 40 градусов, то оплата за нее должна идти как за холодную.

Холодная вода

Она должна поставляться потребителям в течение всего года. Здесь установлены свои случаи, когда подача воды может быть приостановлена:

✓ необходимость проведения мелких работ (длительность непрерывного отключения не более 4 часов, а в сутки - не более 8 часов);

✓ необходимость устранения последствий аварии и проведения ремонтных работ. Срок определяется в зависимости от нюансов аварии и условий ремонта.

Пишем жалобу

Претензию может составить владелец квартиры или жилец, который находится на территории на законных основаниях, то есть на правах аренды. Гражданин, проживающий в квартире на законных основаниях, может написать жалобу по следующим основаниям:

✓ низкое давление;

✓ низкое качество воды;

✓ отключение без предупреждения или без учета необходимого срока в 10 дней, исключением являются только аварии;

✓ отсутствие воды более срока, установленного законодательством.

Жалоба на водоканал не имеет определенной формы. Но законом регулируются пункты, которые обязательно должны быть включены в документ:

✓ личные данные заявителя;

✓ контактная информация заявителя;

✓ адрес и название инстанции, куда направляется заявление;

✓ причина обращения (ситуация должна быть указана кратко, но емко, желательно указать точные даты для конкретики передаваемой информации);

✓ требование (устранить нарушение и возобновить водоснабжение);

✓ список с приложенными документами и доказательствами;

✓ ссылки на законодательство;

✓ подпись и дата.

При отправлении жалобы рекомендуется использовать заказное письмо или явиться в инстанцию лично. Все передаваемые данные и документы должны относиться только к делу, сторонняя информация может помешать рассмотрению вашего сигнала.

Сергей Клюев

Торговые сети, супермаркеты с продуктами завоевали львиную долю российского рынка питания. Однако чем больше развивается монополизация торговли, тем больше опасностей для покупателя наткнуться на залежалый, некачественный и даже опасный товар.

ОСТОРОЖНО: опасная еда!

Как распознать опасность? Какие продукты лучше покупать свежими на рынках? Об этом «Миру новостей» рассказала **нутрициолог Елена Кайбышева**.

- Наиболее распространенные продукты в ретейле - это **пастеризованное молоко и рафинированные масла**. Мы кладем их в свою продуктовую тележку, не особо задумываясь о том, что процесс пастеризации видоизменяет молочный белок, а в результате у 40% населения непереносимость лактозы. Организм не узнает видоизмененный белок и атакует его, пытаясь справиться с «врагом». Пользы от такого продукта не мо-

жет быть, здесь, скорее, - вред.

Считаю также не лишним напомнить, что рафинированные и дезодорированные масла - довольно сильный канцероген. Если покупателю показать под микроскопом их молекулярную структуру, то они бы увидели нечто, напоминающее... пластик! Нужен вам атеросклероз сосудов и все сопутствующие болезни, в том числе инсульт, диабет? Ну тогда вперед, за рафинированными маслами...

Сомнительная польза и от потребления множества расставленных по полкам **сладких йогуртов**. Чем больше атакует реклама в СМИ, тем большая для вас опас-



ADVERT/STOCK

Справка

Нутрициологи - это комплексные специалисты по питанию. С помощью знаний о продуктах, нутрицевтиках и метаболических процессах конкретного человека они помогают своим клиентам сделать их питание сбалансированным и рациональным и за счет этого укрепить здоровье, достичь долголетия и благополучия.

ность развития ожирения и диабета, которые наступают после регулярного приема таких продуктов, чрезмерно напичканных сахаром. Есть рекомендация ВОЗ о 25 граммах безопасной суточной дозы сахара. А среднего размера упаковка сладкого йогурта содержит 19 граммов сахара.

Сомнительное лакомство - это и **крупы**

быстро приготовления.

Клетчатка, как известно, отсутствует в таких крупах, а ведь она является очистителем организма.

Вредными можно назвать и продающееся в супермаркетах **куриное мясо и пакетированные соки**. О том, что кур накачивают гормонами и антибиотиками, сегодня не знает только ленивый. Но немногие задумываются о разрушении нашей иммунной системы от всего этого «добра». Что же касается многочисленных «соков», так это не что иное, как смесь консервантов, красителей и все того же сахара.

Полезные советы

ЧТО НЕ СТОИТ ПОКУПАТЬ В СУПЕРМАКЕТАХ

■ **Зеленый салат в упаковках.** Зелень достают из почвы. На стадии поверхностной обработки на листья салата, как правило, попадают бактерии. Они могут спровоцировать заболевания кишечника.

■ **Молотые специи.** В молотые зиру и куркуму, а также во все виды перца нередко добавляют вредные консерванты. Не лучше для здоровья и дешевые добавки, которые вы не отличите в пакетике, где все перемешано. Вам подsunут кассию вместо корицы, бархатцы вместо шафрана.

■ **Развесные орехи.** В супермаркетах сегодня часто продают на развес сухофрукты и орехи. Но часто они, хоть им и придают товарный вид, на самом деле несвежие, залежалые. А при старении этих продуктов в них образуется ядовитый фермент, особенно в грецких орехах.

■ **Готовые салаты.** Часть их направляют протухшим майонезом, отбивая вкусы и запахи чесноком или другими ингредиентами. Вы не сможете точно понять, долго ли салаты ждали вас в магазине, а переклеенным этикеткам доверия быть не должно.

■ **Куры гриль.** Залежалое куриное мясо часто отмачивают в маринаде. Затем добавляют специи и готовят на гриле. Не стоит рисковать и получить расстройство желудка, не говоря уж о канцерогенности самого процесса изготовления курицы гриль.

■ **Тертые сыры.** Нельзя верить, что тертая масса в пакете соответствует той марке сыра, которая указана на упаковке. А в «российский» пармезан производители наловчились добавлять целлюлозу, чтобы сыр не комковался.

■ **Сосиски.** Этот продукт потенциально опасен. Главный вред сосисок заключается в спорном составе, который зачастую представляет прямую угрозу для здоровья. Мясо добавляют в минимальном количестве. Характерный вкус продукту придают химические добавки, а насыщенный цвет - красители. В качестве основных ингредиентов нередко выступают субпродукты, сало, крахмал, соевый белок и мясо механической обвалки.

Евгений Александров

Двойной эффект: стойкая эрекция + здоровая простата!



Д-р Александр Эдигер, клинический фармаколог, эксперт по медицинской технике:

«Тысячи мужчин уже убедились в эффективности прибора «Союз-Аполлон»: это не лечение - это удовольствие! А эрекция просто космос!»

В основе медицинского аппарата «Союз-Аполлон» лежит уникальная разработка ученых Центрального НИИ авиационной и космической медицины СССР. Прибор был создан специально для восстановления здоровья космонавтов после длительного нахождения в космосе. Из-за невесомости образуются застои, тромбы, и страдают

от этого не только сосуды, но и вся мужская мочеполовая система - потенция ухудшается и развивается простатит!

Принцип вакуумной терапии, который используется в приборе «Союз-Аполлон», обеспечивает сильнейший приток «свежей» крови в область малого таза, гарантируя полное возвращение потенции, а также улучшает микроциркуляцию крови в предстательной железе. Одновременно с этим, воздействие переменного электромагнитного поля выводит застоявшуюся кровь и продукты воспаления из простаты. Таким образом, «Союз-Аполлон» способствует восстановлению стойкой эрекции без таблеток и химии, а также помогает в лече-

нии простатита, аденомы, уретрита и нарушения мочеиспускания. Именно за мощнейший двойной эффект этот прибор так полюбили космонавты!

Хватит мучиться от боли и по несколько раз вставать по ночам в туалет! Независимо от возраста и состояния здоровья, «Союз-Аполлон» подарит Вам уверенность в себе и своих силах, стабильную эрекцию, повторные половые акты, удовольствие от секса и здоровье простаты! Результат будет уже после 1-го применения. С аппаратом «Союз-Аполлон» все процедуры Вы делаете дома. Это просто, приятно и эффективно!

Прошлогдняя цена пока действительна!*



Двойная выгода:

СКИДКА + ПОДАРОК*

при покупке в течение 3-х дней

Звоните по бесплатному номеру (конфиденциально):

8 (800) 100-55-60

Код Вашего подарка: «МИР»

*Акция действует с 01.01.2022 по 31.08.2022 г. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127576, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. СГР № RU.77.99.19.004.Е.003436.02.15 от 12.02.2015 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточните по тел.: 8 (800) 100-55-60.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Больше половины школьников сталкивались с травлей со стороны сверстников. Тема буллинга оказалась настолько больной и массовой, что правозащитники подняли ее на недавней встрече с Владимиром Путиным.

Президент согласился с необходимостью выработать действенные меры и внедрить в школы систему профилактики и выявления у учащихся психологических проблем, но пока эта, по словам президента, «чувствительная сфера, которая беспокоит все общество», не стала темой номер один у школьных психологов. И буллинг продолжает расширять свои границы и втягивать все новых участников в свою отвратительную игру.

До точки кипения

Утром 13 декабря 2021 г. 18-летний Владислав С. взорвал самодельную гранату на пороге церковно-приходской школы Серпуховского женского монастыря. Никто не погиб, но несколько человек получили ранения, а сам парень, который, как предполагается, хотел свести счеты с жизнью, попал в реанимацию. По некоторым данным, во время учебы в православной гимназии Владислава постоянно травил одноклассница, да и с педагогами и монахинями у воспитанника были натянутые отношения.

Другая жертва школьного буллинга - шестиклассник Сарской школы в Пермском крае Дима Г. В октябре этого года он пришел на уроки с «Сайгой», чтобы покончить с одноклассницей за то, что та каждый день в течение года задирает его по поводу и без: то обзовет, то ударит чем-нибудь. Он успел выстрелить в потолок и по коридорной двери, а потом директор уговорила ученика сдать оружие. Но сам факт того, как Дима намеревался обойтись с ровесницей-зайрой, не может не настораживать, особенно если учесть, что о длительном конфликте знали и одноклассники, и родители, и учителя, однако никто не протянул школьнику руку помощи. Даже мама не обратила внимания на жалобы сына, а лишь просила его не конфликтовать с девочкой, мол, многие через такое проходят в подростковом возрасте. У многих, может, и проходит, но Дима взялся за оружие, потому что не представлял, как по-другому может остановить агрессию в свой адрес. Как говорят психологи в подобных случаях: ребенка разрывало изнутри, у него накопилось, он не смог справиться с эмоциональной болью и схватился за оружие.



Широкую огласку на днях получил случай многолетних издевательств учеников над одноклассницей в одной из школ Новосибирской области. Самой маленькой в классе

ростков, участвовавших в исследовании Института образования НИУ «Высшая школа экономики», не чувствовали себя в роли жертвы. Примерно треть ребят, стол-

унижения, физического и психологического насилия - это и есть буллинг (от английского bullying - «запугивание», «издевательство»). У буллинга нет ни национальной, ни социальной стигмы. Поводом превратить подростка в белую ворону и козла отпущения, которого будет травить коллектив, может быть что угодно: не такой телефон, худоба, смешная фамилия, полнота, заикание, физические недостатки, отличные отметки по всем предметам или сплошные неуды и бог знает что еще.

- Основная цель, которую преследуют те, кто травит,

До последнего времени агрессорами в подавляющем большинстве становились мальчики, но теперь соотношение составляет примерно 50 на 50. В Санкт-Петербурге школьники жестоко избивали свою одноклассницу, засняли это на видео и отправили своим друзьям. Жертва избиения получила перелом носа и сильный ушиб головы. Всем участницам этой ситуации по 13 лет...

по росту Соне Б. дети три года плевали в пенал, обзывали, рвали одежду, толкали, скидывали вещи на пол, черкали в ее учебниках и тетрадях, присылали на телефон СМС-сообщения с угрозами... Однажды девочка не выдержала и все рассказала маме. Та пришла к директору и классному руководителю, чтобы они приняли меры, но учителя ответили что-то вроде: это же дети, все образуется. Тогда женщина попросила перевести дочь в другой класс, но директор не увидела необходимости и в этом. А в декабре Сона попала в больницу с переломом руки после того, как одна из школьниц сильно ее толкнула. Это заставило маму Сони написать заявление в полицию, и за дело взялись следователи. Они нашли в журнале классного руководителя записи о том, что Соня систематически становилась объектом издевательств со стороны ребят, причем, как правило, одних и тех же, но она не стала вмешиваться в конфликт.

Термин - новый, явление - старое

Таких случаев в школах - тьма-тьмушая. Только 33% из 1500 опрошенных под-

кнувшихся с травлей, никому об этом не рассказывали из страха, стеснения или неве-

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ РОДИТЕЛЯМ

- О травле можно догадаться по некоторым физическим и психологическим признакам: синяки, нежелание идти в школу, тик, подавленный вид, тревожность, нарушение сна, кошмары, ухудшение состояния здоровья, замкнутость, потеря аппетита. Нельзя делать вид, что ничего не происходит.
- Обязательно поговорите с ребенком, учителями, друзьями, другими родителями. Установите реальные причины агрессивного отношения к ребенку. Если необходимо, обратитесь в полицию, комиссию по делам несовершеннолетних, к психологам.
- Смена класса или школы не всегда решает проблему. Обсудите с ребенком, есть ли у него ресурс оставаться в коллективе, пока не разрешится ситуация. Если он хочет остаться, установите срок, после которого будет принято окончательное решение. Бывает, что при поддержке родителей и учителей ребенок меняет свое поведение, перестает реагировать на агрессора и ситуация выравнивается.
- Если школа не идет на контакт, а травля становится невыносимой, переведите ребенка в другую школу. Отступить - не значит проиграть.

рия в эффективность систем поддержки.

Самоутверждение за счет более слабых с помощью угроз, насмешек, слетен, оскорблений, морального

запугать жертву, подчинить ее себе, - говорит психолог Андрей Рузиев. - Травля может проявляться между ребенком и ребенком, группой детей и ребенком, учителем

и учеником, учителем и учениками, учениками и учителем, учеником и учителем. Часто при физическом буллинге дети не просто издеваются, а записывают это на видео, распространяя его в интернете. Сегодня активно развивается электронный или виртуальный буллинг, когда жертву атакуют через соцсети или СМС-сообщения. Наиболее характерен он для учеников 6-8-х классов. Дети до 14 лет отличаются особой жестокостью, так как не боятся уголовной ответственности. Мало кто из инициаторов травли признает свою вину, уверяя, что «он сам заслужил», «мы ни при чем».

Болезнь коллектива

Нельзя сказать, что «в СССР такого не было». Было. И фильм «Чучело» (1983 г.) Ролана Быкова про Лену, которой класс объявил бойкот после того, как она взяла на себя чужую вину, тому подтверждение. Однако правда в том, что сейчас идет буквально эпидемия буллинга, а расслоение общества и нежелание школ выносить сор из избы ради высоких рейтингов только на руку мерзкому явлению. Именно поэтому родители узнают о буллинге в отношении своих детей примерно в 20% случаев.

По статистике, только 53% российских школ имеют в своем штате школьного психолога. Учтите, что на одного такого специалиста приходится в среднем 800 детей, у него физически нет возможности охватить все проблемы, возникающие в школе или в конкретном классе. Добавьте сюда не самую высокую подготовку психологов, и картина приобретает законченный вид. Малопривлекательный, но вполне реалистичный.

Буллинг - это болезнь коллектива, и лечить нужно не одного человека, а всю группу. Грамотное поведение учителей и школьных психологов, собрания класса, индивидуальное взаимодействие и с жертвой, и с буллером могут превратить травлю. Но порой лучший выход из ситуации - переход в другое учебное заведение. Так поступила мама Сони. Девочке теперь приходится ездить на автобусе в школу за несколько километров от дома, зато она не испытывает стресса и завела друзей.

Пока проблема травли детей в коллективе недооценена родителями и педагогами, жертвам буллинга приходится выживать самостоятельно. Хорошо, если подростковый конфликт сам собой рассосется, а если нет? Жди суицида как способа избавиться от отчаяния или очередного мальчика-мстителя с ружьем на пороге школы.

Елена Хакимова

Как нас разводят на деньги

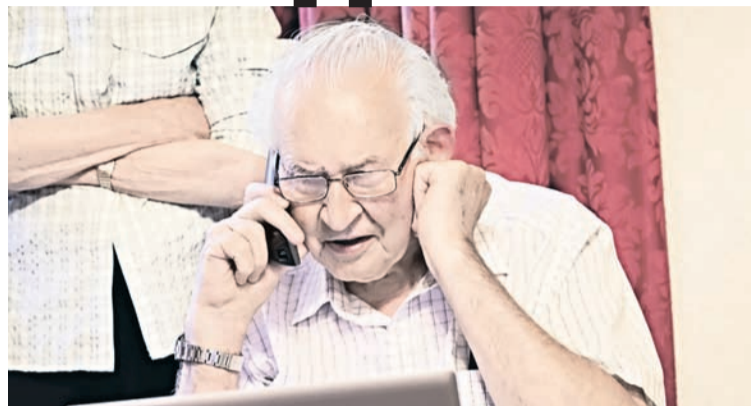
Сотрудники Фонда поддержки пострадавших от преступлений составили топ самых популярных приемов, которые мошенники используют для того, чтобы отнять у нас кровно заработанные.

Дабы оградить граждан от нежелательных элементов и обезопасить их от возможных негативных последствий, Фонд поддержки пострадавших от преступлений (ФПП) составил топ самых популярных разводов, которые используют жулики.

ФПП - значит сопротивление

Фонд поддержки пострадавших от преступлений (*fondpp.org*) появился еще в 2016 году в результате преобразования Межрегиональной правозащитной общественной организации «Сопротивление» и в качестве основной своей задачи провозгласил оказание бесплатной юридической помощи потерпевшим и свидетелям в уголовном процессе.

При этом ФПП настойчиво призывает потенциальных клиентов не доводить дело до судебного разбирательства, справедливо считая, что предупредить преступление всегда легче, чем бороться с его последствиями в широких и чаще всего бескрайних коридорах Фемиды. С этой целью организация проводит вебинары и онлайн-конференции (в режиме ZOOM) на самые различные темы, направленные на противодействие мошенникам и аферистам.



Джентльмены удачи

Самые распространенные схемы мошенничества:

30% обманов составляют звонки из «службы безопасности банков» или от лжесыщиков, которые просят помочь поймать мошенников;

25% мошенников настоятельно рекомендуют заменить пластиковые окна по причине окончания их срока эксплуатации, что, согласно несуществующему постановлению московского правительства, влечет за собой... (следует целый набор пугалок);

20% - установка фильтров для воды;

10% - установка анализаторов газа;

10% - дезинфекция от COVID-19.

Читаешь этот черный (в смысле гнусности обмана) список и диву даешься: уж сколько раз твердили миру, а мы продолжаем доверять первым встречным и верить их чудодейственным предложениям - старым как мир. Но мы остановимся на относительно новых схемах, которые мо-

шенники взяли на вооружение совсем недавно.

Просто химия - и никакого мошенничества

К жителю столицы Дмитрию Яковлевичу нежданно-негаданно наведялся молодой человек, представившийся работником Мосводоканала.

Нередко люди, поленившиеся прочитать несколько страниц текста при подписании того или иного документа, лишались недвижимости или брали кредиты с огромными процентами. Чтобы такого не произошло, всегда внимательно читайте не только договоры, но и вообще все бумаги, пусть на первый взгляд и незначительные, на которых вы ставите свою подпись.

Так мало того что пенсионер впустил незнакомца в дом... он еще и поверил протянутой этим типом бумаге. На бланке организации, заверенном печатью, с тревогой возмущалось о том, что в пробах воды, взятых в районе проживания этого самого Дмитрия Яковлевича, якобы выявлена целая куча вредных для жизни примесей. А пока дед кумекал, что да как, посетитель уже в дверях, будто собираясь уходить, продолжал нести

ахинею о страшных болезнях, вызываемых обнаруженными примесями. И при этом - надо же! - называл и те, которыми хронически страдал пенсионер.

Дмитрий Яковлевич заметно занервничал, отчего «водоканальщик» стал еще настырнее. Для пущей наглядности он попросил хозяйина квартиры набрать из-под крана стакан воды, что-то туда капнул («это заменитель лакмусовой бумажки»), а через 5 минут многозначительно кивнул на образовавшуюся в стакане коричневую жижу: «Вот видите!»

Уговорить после этого старика приобрести «здесь и сейчас» супермощный фильтр было делом нескольких секунд. Пенсионера не смутила даже высокая цена агрегата в 80 тысяч рублей, настолько галантен и обходителен был «пришелец из Мосводоканала». Протянул договор: «Подпишите здесь и здесь», и сам же поставил свою закорючку, после чего хлопнул печатью, а потом и дверью. И был таков. Вместе с заначкой старика.

Тайное стало явным, когда внук зашел проведать деда. Взглянув на чудо-прибор, он быстро нашел такой же в интернете, но всего за 9 тысяч.

Что же касается потемнев-

шей на глазах воды, то пострадавший сам установил, что она может приобрести такой цвет, если в нее капнуть хлор.

Берегите свой дом

По словам юриста ФПП Александра Кошкина, главное для мошенников всех мастей - чтобы жертва впустила их в дом. С этой целью, особенно во время пандемии, преступники начали исполь-

зовать новую маскировку. Например, облачаются в защитные костюмы, вооружаются респираторами и другими непонятными приспособлениями для якобы дезинфекции помещения. Дальше либо предлагают «льготнику» бесплатную обработку квартиры, либо называют незначительную сумму. Все остальное - ловкость рук и дело техники. Могут и грабануть: унести деньги или драгоценности. Или просто выступить в роли наводчиков. Они, кстати, незаметно для вас и ключи от входной двери прихватить могут.

Нередко в наши дома наводчики проникают под видом бесплатной профилактики окон. Слово за слово - и мошенники выясняют у словоохотливых хозяев не только их материальное состояние, но и ближайшие планы, а отсюда строят свои, ясное дело, шкурные. Именно таким образом преступники ограбили одну московскую бабушку на 1,5 миллиона рублей.

Можно ли вернуть украденное?

По словам Александра Кошкина, шансы вернуть деньги, потерянные в результате мошеннических схем, очень невелики. Аферисты, продающие фильтры для воды и пластиковые окна по суперзавышенным ценам, защищены договорами. В суде или полиции вам скажут: «Вас заставляли подписать эти бумаги? Нет? Увы и ах, но оснований для возбуждения уголовного дела нет...»

В случае с похитителями денег с банковских карт, когда жертва сама сообщает преступникам коды и пароли, все еще более запутано. Отследить конечное перемещение денег по счетам очень сложно, а организаторы «бизнеса» во многих случаях вообще находятся за границей, вне досягаемости для российских силовиков.

Аркадий Притула

Минэкономразвития и Минсельхоз обсуждают изменения условий ввоза свинины и говядины. Эксперты уверены, что это едва ли не единственный способ остановить рост цен на мясные продукты.

В ведомствах заявили, что речь идет об освобождении импортеров от уплаты таможенной пошлины. Правда, иностранцам будет выставляться условие: мясо должно быть переработано на территории Российской Федерации. Инициатива заключается в том, чтобы обнулить импортные пошлины на замороженную говядину и свинину в рамках квоты в 200 тыс. тонн для каждого вида, - так министерства оценили потребности в импорте в год. Сейчас за ввоз зарубежной продукции компании платят сбор - 15 и 25% соответственно.

До сих пор сельское хозяйство России обеспечивало страну свининой и мясом птицы почти в полном объеме. В 2020 году доля импорта составила лишь 11,7%. К тому же крупные предприятия активно экспортировали свой товар за рубеж. Но в прошлом году ситуацию испортила африканская чума, из-за которой пришлось уничтожить значительную часть животных. Болезнь косила свиное поголовье в десятках регионов России, при этом разорились огромные свиноводческие предприятия. Поставки, по прогнозам, могут сократиться

на 200 тыс. тонн в 2022 году, предполагает Минсельхоз. Этот объем придется импортировать для того, чтобы перерабатывающие заводы не остались без работы.

Эксперты считают, что российские производители могут воспринять предлагаемые меры как несправедливые. Ведь компании инвестировали в развитие производства, имели стратегические планы, которые учитывали таможенно-тарифную политику государства.

Но в этой ситуации особое значение приобретает социальный импульс, который не-

обходимо учитывать ведомствам и правительству.

- Чрезвычайно важно для населения, что предложенные меры помогут притормозить рост цен, - заявил председатель правления Мясного союза России Мушег Мамиконян.

Он подчеркнул, что в регулировании экспортных и импортных операций максимально эффективной может стать гибкая тарифная эскалация. Она предполагает, что страна устанавливает высокие экспортные пошлины на сырье и низкие - на готовую продукцию. Плюс низкие пошлины на импорт сырья и более вы-

сокие - на продукцию высоких переделов. Это стимулирует российское производство.

Однако нельзя забывать и о том, что предоставление льгот иностранным производителям, которые, как известно, получают большие дотации от своих правительств, может негативно сказаться на нашем аграрном секторе. Нужно не просто поощрять ввоз импортного мяса, но и сделать все возможное для того, чтобы восстановить и нарастить собственное производство говядины и свинины.

А пока статистика констатирует: в прошлом году биржевые цены на курятину выросли на 18%, на свинину - на 20%, на говядину - на 11%. Будем надеяться, что этот ценовой забег наконец прекратится.

Наталья Владимирова

РОССИЮ ЗАВАЛЯТ ИМПОРТНЫМ МЯСОМ

Курский музыкальный колледж-интернат для слепых - единственное в России и СНГ учреждение, которое обучает незрячих музыкальным профессиям.

Ремесло слепого музыканта

Колледж был основан в 1945 году как школа баянистов для ветеранов-фронтовиков, потерявших зрение в Великую Отечественную. Обучали профессии, чтобы вчерашние фронтовики могли устроиться в мирной жизни, зарабатывать. В 50-е школа баянистов преобразовалась в профтехучилище, а в 90-е - в колледж.

- На сегодня у нас занимаются 100 студентов от 17 лет из 42 регионов России и СНГ. Обучаем мы по трем направлениям: инструментальное исполнительство, вокальное искусство, а также есть дирижерско-хоровое отделение, - рассказывает директор Михаил Коротких. - По выходе из колледжа выпускник сможет устроиться артистом хора или оркестра, музруководителями в детских садах и школах искусств. То есть мы даем в руки ремесло, позволяющее зарабатывать человеку с такой серьезной проблемой здоровья.

- Сложно даже представить, как тяжело бывает слепым людям устроиться в жизни. Хотя есть мнение, что люди с серьезными проблемами здоровья от природы бойцы, их непросто сокрушить.

- Увы, это не так. Многие, напротив, опускают руки и замыкаются в четырех стенах. Потому что бойца надо воспитать. А кто это сделает? Родители либо интернат (часть наших студентов росла в заведениях для слепых).

На практике же получается, что некоторые ребята, приезжая к нам, не обладают элементарными навыками самообслуживания, даже зубы почистить не могут. При этом они ведь уже окончили школу (мы принимаем со средним образованием), но находились, допустим, на домашнем обучении. О каких бойцовских качествах тут говорить?

Приходится всему учить с нуля, в буквальном смысле за руку водим. К счастью, у нас в Курске есть очень хороший центр реабилитации при обществе слепых, и мы взаимодействуем: соцпедагоги колледжа вместе с сотрудниками центра принимают на себя функции по обучению наших новобранцев: учат ходить, чтобы не заблудились (для начала по колледжу), чай себе приготовить, суп сварить...

Никаких поблажек!

- В колледже существуют вступительные экзамены? По каким навыкам отбира-

ВИДЯЩИЕ СЕРДЦЕМ



Директор колледжа Михаил Коротких

ете учеников? Принимаете только талантливых?

- Талант - штука редкая. Мы даем ремесло, профессию. Абитуриенты приезжают сами - о нашем колледже знают во многих уголках страны.

При поступлении проверяем не талант, а способности. Например, поступая на вокальное отделение, будущий студент исполняет две-три песни на выбор. Мы смотрим, есть ли слух, чувство ритма...

К сожалению, у нас в стране сегодня почти нет правильных методик для обучения музыке именно слепых. Учат в основном на слух. А слепой музыкант должен уметь читать нотную грамоту (есть специальные ноты и для них) подушечками пальцев. Учить надо с малого возраста, пока пальцы еще чувствительные. Позже кожа грубеет, и если упустить возраст, научить становится крайне сложно, а иногда невозможно.

В последнее время мне стали все чаще звонить из

музыкальных учебных заведений разных городов России и СНГ - просят прислать наших выпускников к ним в качестве педагогов. Потому что наши владеют этой нотной системой и могут в том числе преподавать.

- Знаю, что воспитанники колледжа много и успешно выступают на различных всероссийских конкурсах. Расскажите, пожалуйста, об этом опыте.

- Выступаем действительно немало. Например, участвовали в культурной программе Паралимпиады в Сочи в 2014 году. Неоднократно выступа-

могут посмотреть мир в общепринятом смысле слова. Но они могут его почувствовать. Да и оттачивать профессию лучше всего на больших площадках, это дает стимул развиваться дальше. Далеко не все конкурсы, на которых выступают наши студенты, рассчитаны на людей с ограниченными возможностями. Много как раз, наоборот, обычных, где конкурсанты не имеют проблем по зрению. Но если я замечаю, что нашему дают грамоту из жалости, потому что слепой, говорю ему: «Не бери, не смей!» И мы больше не участвуем в таком мероприятии.

«Если я замечаю, что нашему дают грамоту из жалости, потому что слепой, говорю ему: «Не бери, не смей!» И мы больше не участвуем в таком мероприятии. Потому что либо ты честно добиваешься быть первым без поблажек, либо на всю жизнь привыкаешь выезжать на чувстве жалости... Никаких поблажек, вперед давай!»

ли в Доме музыки в Москве. В Ижевск на Вторые Международные парадельфийские игры, где участвовали представители 15 стран, мы тоже ездили. Целой делегацией, на большом автобусе, человек 50. В категории «Инструментальное исполнительство» наши ребята заняли все три призовых места. А хор взял «золото».

После майских праздников ежегодно стараемся делать большой выезд на конкурсы и фестивали. Такие выступления важны для нас. Да, ребята не

потому что либо ты честно добиваешься быть первым без поблажек, либо на всю жизнь привыкаешь выезжать на чувстве жалости... Никаких поблажек, вперед давай!

Помощь не помешала бы. Инструментами

- Специалисты говорят, что семья и школа должны находиться в диалоге и партнерстве. Тогда обучение получается более каче-

ственным. Как вы взаимодействуете с родителями своих учеников?

- Это большой вопрос. Некоторые наши студенты, как я уже сказал, попадают к нам из интернатов. То есть родители от них отказались либо лишены родительских прав. Они по факту сироты. Да и у домашних мамы-папы оказываются рядом крайне редко.

Была история этим летом. Мама привезла девочку на вступительные экзамены, посадила в коридоре. «А я, - говорит, - поехала». «Куда? - спрашивают наши педагоги. - А если девочка не поступит?» «Ничего не знаю, у меня билет домой, поезд через два часа», - заявила родительница. И ушла. Как будто торопилась поскорее сбегать дочь. К счастью, девочка поступила и успешно учится.

Много историй с пенсиями. Ведь до достижения ребенком совершеннолетия пенсию на него получают родители. И есть такие примеры, когда деньги идут не на нужды ребенка. Некоторые неблагополучные родители тратят средства на свой асоциальный образ жизни. Наблюдая такие ситуации, я каждый раз говорю студенту: «Скоро тебе исполнится восемнадцать - сразу пиши заявление, чтобы пенсию прислали не на родительский счет, а на твой собственный, мы заведем его тебе в банке, сможешь тратить деньги по своему усмотрению». И переоформляем. Некоторые родители, лишившись источника дохода, звонят мне с претензиями, приходится и с этим разбираться.

Да, вы верно заметили, что педагоги колледжа и я, как директор, становимся для студентов мамами и папами. По-другому никак. У нас не та профессия, когда приходишь на работу в условные девять утра и уходишь в шесть вечера. У нас стираются грани между работой и жизнью вне ее, работа становится жизнью. По крайней мере, я так для себя определяю. Даже когда ребята выпускаются из стен колледжа в большую жизнь, мы не теряем связи, продолжая оставаться семьей.

- Возможно, прочитав статью в «МН», кто-то из спонсоров или благотворителей захочет помочь вашим воспитанникам. Какая помощь нужна?

- Музыкальные инструменты. У колледжа-то они есть. Но когда выпускник завершает обучение и идет дальше развиваться в музыкальной сфере, у него должен быть собственный инструмент. Покупать, как правило, не по карману - профессиональные инструменты стоят недешево. Не обязательно новые, можно и б/у, главное - профессиональные. Так что если найдутся желающие поддерживать ребят инструментами, мы будем очень благодарны.

Виктория Катаева
Фото из личного архива
Курского музколледжа
для слепых

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Роман КИРИЛЛОВ, руководитель Фонда поддержки творческих людей с ограниченными возможностями «Я такой же, как все»:

Недавно мы, члены фонда, посетили колледж. Во-первых, отвезли ребятам свежей курятины с нашего личного подворья. Во-вторых, певцы Артур Руденко и Екатерина Кузина (финалистка третьего сезона шоу «Голос» на Первом канале) дали ребятам мастер-класс. Было здорово, всем понравилось. Мы впервые были в заведении такого формата. Поразило все. Доступная среда для слепых ребят - выпуклые надписи, студенты сами ходят по колледжу, читают (на ощупь) названия кабинетов, там все продумано. Замечательно, что у них есть возможность заниматься музыкой, несмотря на их сложную жизненную ситуацию.

Поразил директор - мудрый не по годам, с активной жизненной позицией. Изумило, что он знает каждого студента не только в лицо и по имени, но и помнит все перипетии судьбы. Каждого! Представляете? Он и коллектив собрал дружный, творческий, любящий детей... И порядок полный в колледже.

Михаил Николаевич прислал список инструментов, необходимых для ребят. Самим им не купить - дорого. Удивила сумма, выделяемая государством на питание одного студента, - 205 рублей в сутки. Как уложиться в эту сумму? В таких ситуациях, считаю, надо подключаться всем миром. Я убежден, что в сложное время надо объединяться и поддерживать друг друга.

Федор Федотов: «Это какая-то фантастика!»

Играет в питерском ТЮЗе. Служил в армии. На днях впервые стал папой... Кто такой Федор Федотов, победивший в проекте «Ледниковый период» на Первом канале?

Занимался хоккеем

Молодого актера из Санкт-Петербурга Федора Федотова зрители впервые увидели в фильме «Серебряные коньки» (2020 г.). Это был его дебют в кино.

Федор из профессорской семьи. Вот как он сам рассказывает о своем детстве:

- Дедушка - профессор физики и математики. Он учил нас с младшим братом Петей точным наукам - безуспешно, к сожалению. А вот дедушкину любовь к литературе и интерес к сочинительству (он писал и пишет стихи) я так или иначе перенял. Бабушка водила нас с братом по музеям все детство, мама - театральные критик - в театр. Папа занимался нашим воспитанием - языковым, школьным и спортивным.

Насчет спорта разговор особый. Будущий артист серьезно занимался хоккеем: играл в юношеской команде «Смена», был даже капитаном. Но не смог пробиться в юниорский СКА - главный питерский клуб.

- Причин было несколько, - объясняет Федор. - Во-первых, моя семья не могла платить такие деньги, какие нужны, чтобы существовать в этой



Пара Федотов - Волосожар стала лучшей на проекте

конкурса на актерский факультет. Пел песню про маму Булата Окуджавы. И меня приняли. Окончил институт я с красным дипломом.

На третьем курсе талантливого студента пригласили в ТЮЗ. Федор называет это место очень счастливым для себя:

- Такого количества актерской практики для молодого артиста, как в ТЮЗе, нет больше нигде. Этот опыт очень помогал в «Ледниковом периоде», где каждую неделю нужно быть разным.

Сам ушел в армию

Творческую деятельность пришлось на некоторое время прервать из-за... армии. Обычно артисты стараются любыми способами избежать службы - Федотов принял другое решение. Хотя и признается, что идти в армию не хотелось.

- И семье моей не очень хотелось, чтобы я уходил. Но я подумал, что моя совесть будет чиста. Ушел в 2016-м и весь следующий год провел в мотострелковой части артиллеристом. Были разные периоды в моей воинской службе - более счастливые и более тяжелые, когда я чуть ли не часы считал до возвращения домой. Но позже я понял, что все к лучшему: это был крайне полезный опыт, который очень помогает и в актерской профессии, - рассказывает Федор.

Не верил в победу

«Ледниковый период» тоже стал для него испытанием на прочность. Тяжело давалась разлука с семьей, ведь актеру пришлось на несколько месяцев перебраться из Санкт-Петербурга в Москву. Почти все время он проводил на тренировках, репетициях и съемках, приезжая в съемную квартиру лишь переночевать, - физические нагрузки были ощутимыми даже для бывшего спортсмена.

- И я не имел никакого преимущества благодаря спортивному прошлому. Все-таки хоккей и фигурное катание - абсолютно разные виды спорта. Это другая постановка конька, ноги. Стоит поставить ногу не подумав, а как привык ставить в хоккее, - и летишь носом в лед, - говорит Федотов.

При этом он подчеркивает, что не стремился к победе.

- Но когда понял, что победа возможна для нас с моей замечательной партнершей Таней Волосожар, я был счастлив, - признается актер. - Всегда смотрел «Ледниковый период»: в детстве, в студенческой юности. Даже когда был очень занят в институте и в театре, все равно следил за тем, кто в этом году катается, кто побеждает. И вот я сам принял участие в этом проекте - до сих пор не могу поверить, какая-то фантастика! - говорит победитель проекта.

А на днях в жизни Федора Федотова произошло еще одно знаменательное событие: жена Анастасия подарила ему дочку. Новорожденную назвали Ульяной. И Федор уже пообещал своим поклонникам, что обязательно поставит дочь на фигурные коньки...

Валерия Евстигнеева

Оказывается, вместо Юлии Пересильд в космос могла полететь известная актриса и телеведущая Ольга Кузьмина. Но она не прошла медкомиссию.

Недавно Ольга попала в больницу. Впрочем, небольшая операция, которую провели врачи, была плановой: актрисе исправляли носовую перегородку.

- Проходя осмотр у высококлассных врачей во время подготовки к съемкам фильма «Вызов» в надежде полететь в космос, я была уверена, что в моем организме все в порядке, меня ничто не беспокоило,

Ольга КУЗЬМИНА: Вместо космоса под нож!

- рассказывает Ольга. - Но после различных рентгенов и МРТ выяснилось, что у меня довольно сильно смещена носовая перегородка. Что, само собой, стало причиной отказа от дальнейшего участия в кастинге на космическую роль.

С того момента, как рассказывает Кузьмина, она начала замечать, что нос стало закладывать, по но-

чам это доставляло большие неудобства - было тяжело дышать, а как только осенью включили отопление, стало совсем плохо. И Ольга решила обратиться к хирургу.

- Сейчас уже можно сказать, что операция прошла хорошо. Когда я шла на нее, то готовилась, что



ИНСТАГРАМ

мне придется не меньше недели пролежать в больнице с синяками под глазами и отеком носом, а когда окажусь дома, точно не смогу выходить на улицу, чтобы не пугать окружающих. Каково же было мое удивление, что никаких последствий операции на лице не оказалось, даже если приглядываться! Ни синяков, ни отеков, только пока немного заложен нос, но и это скоро пройдет.

А.С.

СМОТРИМ ВМЕСТЕ
с Сергеем
Литвиновым

Сергей Литвинов - известный писатель и сценарист. Пишет в соавторстве со своей сестрой Анной Литвиновой.



из личного архива С. ЛИТВИНОВА

Старикам тут не место

Наше телевидение стареет. Средний возраст тех, кто его смотрит, уже достиг 50 лет. Но это как температура по больнице: у кого-то - 39°C, а кто-то остыл. Поэтому если вдруг забрел на телевизионный огонек случайный 15-летний зритель, то на него придется три полновесных пенсионера.

Наше ТВ вроде бы старается старшему поколению потрафить. На вечерние субботние передачи что к Галкину, что к Малахову вечно приглашают звезд советского периода, с которых нафталин сыплется. Как моя жена насмешливо комментирует: «Парад грибов».

А уж если какая-то знаменитость отправится в мир иной, центральные каналы хором перекраивают сетку - целые дни вещания посвящают поминовению. Чем-то это напоминает старушек на лавочках в былые времена, которые всегда жадно следили, кто из соседей умер.

Но дьявол таится в деталях. Пожилые люди, как известно, плохо слышат. Поэтому скороговорку новостей им становится все труднее воспринимать. Они пытаются читать бегущую строку, но и тут засада. После сорока любой гражданин начинает хуже видеть, а бегущую строку пишут, как правило, вывороткой (то есть не как мы привыкли с детства, черным по белому, а, наоборот, белым шрифтом по темному фону). В то же время любой издатель или рекламист вам скажет: выворотка резко снижает восприятие текста. Считается, что аж в пять - семь раз! В санитарных правилах и нормах даже есть ограничения, какое количество текста в книге можно вывороткой набрать.

Но ТВ, не мудрствуя лукаво, лепит в новостях текст именно так - белыми буквами по синему, зеленому или красному фону. «А что, мол, красиво!» Да только не понимают или не принимают во внимание, что подобный текст те, кому за 50 (а таких зрителей подавляющее большинство!), просто не в силах прочитать.

Выворотку возлюбили и на Первом канале, и на НТВ, и на «Матче», и на международных каналах «Евроньюс», Си-эн-эн, «Россия сегодня». И только каналы «Россия-24», «Мир» и «Спас» о возрастных зрителях заботятся: сопровождают новости текстом, который можно прочитать, написанным черным по белому.

Налицо явное проявление эйджизма, то есть дискриминации по возрасту. Примеров этого самого эйджизма у нас в России пруд пруди (одни только грошовой пенсии чего стоят!), но никто против него, в отличие от дискриминации по половому или расовому признаку, даже не борется.

А с другой стороны, может, и к лучшему, что представители старшего поколения не могут новости на ТВ-каналах прочитать? Еще прочтут, разволнуются, давление у них повысится, придется валерьянку капать, скорую вызывать...

«Самое страшное было - его ироничный взгляд»

Горькая весть о смерти Михаила Зеленского шокировала всех. Так неожиданно оборвалась его жизнь: в далекой Доминикане, куда он уехал отдыхать с супругой. Коллеги 46-летнего телеведущего до сих пор не могут прийти в себя...

- С Мишей мы работали в Высшей школе телевидения «Останкино», преподавали, в рабочей атмосфере пересекались. У него чувство юмора было великолепное - ирония, артистизм. При этом абсолютная собранность, лаконичность и точность формулировок, - рассказал «МН» телеведущий Александр Белогов (более известный как видеоблогер МТВ Александр Анатольевич). - Зеленского очень любили студенты. Обычно они скупаются на похвалу, гундят и жалуются, а тут все безоговорочно признавали, что занятия у Зеленского - это здорово. Тянулись к нему ребята, это очень серьезный индикатор.

- На занятиях Михаила была стопроцентная посещаемость и идеальная дисциплина, - подтверждает ученица Михаила Зеленского (слушательница его курса «Мастерство тележурналиста»), а ныне телевизионный редактор Дарья Новичкина. - Михаил не ставил двойки, никогда не повышал голос. Если ты вдруг не сделал домашнее задание, пролодырничал, он просто смотрел с иро-

ничной улыбкой и хотелось сквозь землю провалиться, это было самое страшное - его ироничный взгляд. Позже, когда я работала на программе «Прямой эфир с Андреем Малаховым» (Михаил Зеленский был первым ведущим этой передачи. - Ред.), он бывал у нас на съемках. Его все наши редакторы обожали - добрейшей души человек: и подкальывает, и веселит, и вместе с тем дисциплинированный.

По словам коллег, Михаил Зеленский не выглядел человеком, которого беспокоили проблемы со здоровьем.

- Он крепкий, в юности занимался профессионально спортом: фигурным катанием, хоккеем. И я тоже - спорт был еще одной темой, которая нас связывала, - говорит Александр Анатольевич.

- Миша производил впечатление очень наполненного жизнью и любовью к жизни человека, - рассказывает коллега Зеленского по телеканалу «Культура» Владислав Флярковский. - Перед

Новым годом, когда мы виделись, он также выглядел прекрасно. Ничто не предвещало, как говорится. Еще и поэтому, когда узнал о трагедии, я долго не мог поверить, думал, что это какая-то ошибка...

Валерия Евстигнеева



К. ЗЫКОВА/ИФ «МОСКВА»



«Не хочет ни ходить, ни жить»

Леонид Куравлев попал в реанимацию с диагнозом «вирусная пневмония». Коллеги и близкие призывают молиться за здоровье народного любимца.

А общественность возмущается: как получилось, что при живых детях в больницу актер был отправлен... из дома престарелых?!

- Около двух лет назад Леонид Вячеславович пришел к нам и сказал: «Девочки, прощайте!» - рассказала «МН» Валерия Гущина, руководитель Гильдии актеров Союза кинематографистов России. - Куравлев улыбался, однако в глазах его читалась невероятная тоска. Мы знали, что он очень сильно страдает после смерти жены Нины, которой не стало в 2012 году. Памятник на ее могиле на Троекуровском кладбище Леонид Вячеславович сделал двойным: для Нины и для себя, поставил свою фамилию и дату рождения, а вторую дату оставил пока пустой... Мы в гильдии испугались, замерли: «Что это вы надумали, Леонид Вячеславович, почему прощаетесь?» Он ответил: «Это не то, о чем вы, возможно, подумали, я уйду только из кино».

Однако на днях за Леонидом Куравлевым испугалась уже

вся страна. Стало известно, что народный артист находится в больнице в Коммунарке в Новой Москве. Еще больше шокировал тот факт, что в клинику любимец публики попал из... пансионата для престарелых. Хотя у него есть сын и дочь.

- Страдает деменцией. По этой причине дети и поместили его в пансионат, где он находился последние полгода. Как рассказала мне главврач, у Леонида Вячеславовича уже плохо ходят ноги, возможно, потому что он в основном лежал, а не ходил и началась атрофия мышц, - уточняет Валерия Гущина. - Не хочет он ни ходить, ни жить. Он хочет к своей Нине, скорее раствориться и уйти. Видимо, потому и началось отторжение мозговой деятельности - из-за этой тоски.

- Судя по описанию, у Леонида Вячеславовича

прогрессировали два заболевания: это деменция и депрессия глубочайшая, - считает невролог, научный сотрудник НМИЦ им. Сербского Алиса Короткина. - Напрасно некоторые принялись тут же осуждать детей народного артиста, поместивших его в пансионат. Если учреждение хорошее, вовремя дают необходимые медицинские препараты, следят за питанием, обеспечивают социальное пространство, в котором пациент с деменцией себе не навредит, - в ряде случаев это лучший выход из ситуации. Избавить от деменции, к сожалению, врачи не могут. Но могут обеспечить квалифицированный и грамотный уход. В отличие от родственников, которые, какими бы любящими и прекрасными ни были, все же не специалисты.

Валентина Елисова



Перед новогодними праздниками Пресненский суд Москвы начал рассмотрение резонансного дела о смерти Софии Конкиной - дочери знаменитого актера Владимира Конкина.

32-летняя София ушла из жизни в сентябре 2020 года - после посещения фитнес-центра оказалась в больнице, где через сутки умерла. Обвинение выдвинуто против директора и соучредителя фитнес-центра Анны Андриановой по статье 238 УК РФ об оказании услуг, не отвечающих требованиям безопасности и повлекших по неосторожности смерть человека (наказание - до 6 лет тюрьмы).

Обвиняемая отказывается от интервью, так как находится под подпиской о неразглашении обстоятельств уголовного процесса. Со слов ее близких, Анна неоднократно приносила соболезнования Владимиру Конкину в связи со смертью его дочери. Однако женщина не понимает, почему виновной пытаются признать именно ее.

Адвокат директора фитнес-центра Виктория Шощина в беседе с «МН» назвала произошедшее с Софией Конкиной несчастным случаем, в котором присутствует также, «как ни горько об этом говорить, и вина самой Софии».

- Почему-то потерпевшая сторона умалчивает об экспертизе, которая показала наличие алкоголя в крови погибшей, - замечает Виктория.

По словам свидетелей, инцидент с Софией Конкиной произошел в помещении с емкостью, наполненной водой, которое следствие определило как «бассейн», а в самом фитнес-центре называют «купелью» (глубина 1,5 метра, длина и ширина чуть больше). Инструктор фитнес-центра, который теперь выступает одним из ключевых свидетелей по делу (его личные данные не разглашаются в интересах судебного процесса, однако имеются в распоряжении редакции), подробно рассказывает об обнаружении Софии Конкиной без сознания в купели. По его

словам, женщина в момент случившегося с ней (утопления) стояла ногами на дне купели в позе «согнута вперед лицом в воду», не совершила никаких активных действий, не издавала слышимых звуков и не звала на помощь, хотя недалеко (в нескольких метрах от нее) находились другие посетители, по крайней мере, один из них расположился на лежаке для отдыха. Его внимание привлекло то, что женщина в купели стоит в странной позе и не двигается. Он подошел к ней и понял, что она находится без сознания. Пострадавшую сразу вытащили из воды. Инструктор, который имеет свидетельство о прохождении курсов по оказанию первичной медицинской помощи, делал искусственное дыхание и другие первоочередные манипуляции.

Скорая приехала очень быстро, врачи зафиксировали, что процедуры оказания первой помощи выполнены правильно и у потерпевшей присутствует сердцебиение. Однако спустя сутки София умерла в больнице...

Известно, что Владимир Конкин, выступающий потерпевшим по делу о смерти дочери, требует с обвиняемой Анны Андриановой моральную компенсацию в размере 11 миллионов рублей.

- Мы считаем Анну Андрианову виновной. Исходя из того, что она вину свою не признает и не раскаивается, будем просить для нее самого строгого и сурового наказания, - говорит адвокат актера Юлия Нитченко. - Владимир Алексеевич чувствует себя нехорошо в силу возраста и перенесенной операции на сердце. И трагедия с дочерью сказалась на его здоровье самым негативным образом. Ему предстоит прийти в суд и дать показания по делу, и это серьезное испытание для него.

М.Н.

Хабенскому пожелали терпения

11 января отметил 50-летие Константин Хабенский. Популярнейшего актера, а с недавних пор и художественного руководителя МХТ им. Чехова поздравляют коллеги и друзья.

Андрей Кивинов (автор сценария сериала «Убойная сила», где Хабенский сыграл свою первую главную роль в кино):

- Вы, наверное, удивитесь, но Константин не значился даже в претендентах на роль Плахова. Так как выбирали артистов более брутального телосложения, а Хабенский не подходил под это описание. Утвердили Алексея Кравченко. Он снимался примерно неделю. За это время стало понятно, что актер не очень попадает в типаж нужного персонажа. Тогда режиссер Александр Рогожкин в экстренном порядке предложил своего знакомого Хабенского. Позвонил Косте - он приехал и стал сниматься. Талант прочитывался сразу, было понятно, что на одной главной роли Костя не остановится.

- Хабенский - человек счастливой судьбы, как вы считаете?

- Это сложный вопрос. У него же трагедия случилась с первой женой. Настя, кстати, тоже снималась в «Убойной силе» в небольшой роли журналистки. (Анастасия Хабенская ушла из жизни в 2008 году из-за онкозаболевания, после ее смерти Константин учредил фонд поддержки детям с онкозаболеваниями. Во второй раз Хабенский женился в 2013 году на актрисе МХТ им. Чехова Ольге Литвиновой. - **Ред.**) Можно ли назвать его счастливым в личной жизни, это у него самого надо спросить. С точки зрения профессии я думаю, он счастливый. Как актер точно реализовался - и в Голливуде снимался, и у нас он звезда. Хочу ему пожелать прежде всего здоровья в наше ковидное время. А также оптимизма и творческого запала.

Александр Велединский (режиссер фильма «Географ глобус пропил», в котором Хабенский сыграл главную роль):

- Можно ли назвать Хабенского баловнем судьбы? Я так не думаю. «Везет тому, кто везет» - есть такая поговорка. Костя - огромный трудяга, очень ответственный. В первую оче-

редь он себе не дает спуска. У меня на съемках, например, он с температурой 38,5 (болел - простудился) нырял в ледяную воду. Это была целиком его инициатива, я выступал категорически против, но Костя меня уговорил. И все для того, чтобы не срывать съемочный процесс... К нему часто обращались на съемочной площадке начинающие артисты, спрашивали совета по поводу роли, и он помогал, разбирал материал, в том числе с детьми, а их 30 человек было у нас на съемках.

- Когда его назначили на должность худрука МХТ, вы удивились?

- Сначала да, так как воспринимаю его в первую очередь как прекрасного артиста, одного из лучших в нашей стране, а не как руководителя. Потом я вспомнил, что об этом говорили в творческих кругах довольно давно - о том, что Константин мог бы возглавить театр. Я позвонил ему, от души поздравил. Он поблагодарил. Уверен, он будет хорошим руководителем.

Марина Зудина (актриса МХТ им. Чехова, с Хабенским знакома 20 лет):

- Я очень порадовалась назначению Константина на



Хлебникова после выписки: что с ней на самом деле?

Марина Хлебникова недавно выписалась из больницы. И сообщила: с ее лицом все в порядке. Первая новость всех обрадовала, а вторая - еще и удивила. Ведь до этого даже врачи сообщали, что лицо артистки сильно пострадало...

Сразу после пожара, в котором едва не погибла Марина Хлебникова, друзья певички со слезами рассказывали: ожогов у нее 70-80 процентов... А бывший продюсер артистки Алексей Савельев уточнил, что больше всего пострадало лицо:

- Самый тяжелый ожог на лбу: заколка для волос была и она перегрелась, оплавилась. Опалились веки, ресницы сожжены. Позже в НИИ им. Склифосовского подтвердили, что ожоги у Хлебниковой очень серьезные, площадь поражения составляет 50 процентов на теле и 20 - на лице. Затем стали поступать тревожные новости о том, что у звезды 90-х началось заражение тканей лица, потребовались большие дозы антибиотиков, чтобы остановить рас-

пространение инфекции. Вскоре была проведена некая операция по восстановлению кожи. И то ли эффект от этой операции оказался волшебным, то ли изначально ситуацию с лицом представили в более драматичном свете, чем это было на самом деле. Но вот уже сама певица сделала заявление:

- Хочу, чтобы все знали: с лицом у меня все в порядке.

Правда, сказала она это по видеосвязи, не показываясь на глаза поклонникам. Тут сразу вспоминается история с **Бари Алибасовым**, который, отравившись средством для прочистки труб, попал в больницу. И оттуда доносились тревожные сведения про то, что продюсер в тяжелейшем состоянии, на грани жизни и смерти, что

гортань сожжена и разговаривать он не сможет... Однако спустя несколько дней Бари Каримович бодро раздавал комментарии по телефону.

- Ситуацию раздули тогда СМИ, - сказал нам экспирищик Бари Алибасова **Вадим Горжанкин**. - Ну а мы все это не опровергали, обратили в свою пользу. Любому артисту выгодно повышенное внимание. А вообще так и бывает в подобных случаях: некоторые журналисты намеренно сгущают краски, чтобы сделать свою публикацию рейтинговой, чтобы ее читали и обсуждали. Прессе нужна сенсация. Бывает, конечно, что и пиарщики что-то накручивают, создают сенсацию из неких происшествий. Но такое нечасто происходит, поверьте. В основном нагнетание страстей начинается без нашего участия. В случае с Хлебниковой нельзя сейчас однозначно ничего утверждать, стусили там краски или нет. Лицо она пока не показывает, свежих фотографий не публикует. Может, у нее действительно есть ожоги на лице, но она бодрится и надеется, что скоро вернет себе красоту. Тут интересно то, что о серьезности ожогов лица говорили врачи. И в этом нет ничего удивительного. Они тоже часто преувеличивают. Когда к ним попадает какой-то известный человек и вокруг его госпитализации возникает резонанс, медики озвучивают для публики более серьезный диагноз. Для чего? Если с этим известным человеком что-то случится, возникнут какие-то тяжелые последствия, то вот же врачи говорили о том, что ситуация сложная! То есть они перестраховываются.

Лидия Мезина



WIKIPEDIA/ELENA RINGO

должность художественного руководителя. Пока сложно оценивать его деятельность в этом статусе, так как назначение произошло недавно и слишком рано делать какие-либо выводы. Но я знаю, что у него прекрасные планы и прекрасный настрой на будущее. Хабенского отличают честность в профессии, требовательность по отношению к себе прежде всего, к работе, к людям. Он - не манипулятор, это очень важно - многие общаются, манипулируя ради собственной выгоды, в Константине я никогда этого не замечала. Желая ему терпения и выдержки, успехов, удачи, везения. И надежных людей рядом. Что тоже очень и очень важно.

Валерия Евстигнеева



Александр Васильев широко известен как ведущий шоу Первого канала «Модный приговор». Но далеко не все знают, что это лишь видимая часть айсберга. На самом деле Васильев - историк моды, искусствовед, театральный художник, дизайнер интерьеров. Он - почетный член Российской академии художеств и обладатель одной из самых обширных в мире коллекций одежды. В первую очередь - советского времени...

Александр ВАСИЛЬЕВ;

«Сейчас в моде стиль гопников 90-х»

- Александр, вы часто противопоставляете себя советскому образу жизни, но ведь многие ностальгируют по СССР...

- Советский Союз - это особенный образ жизни, когда не надо было думать о внешнем, нас заставляли думать о внутреннем и о строительстве нового общества. Из этой идеи ничего не вышло, потому что все хотят красиво одеваться, кушать, рожать детей, влюбляться, ездить на автомобиле, желательно личном, жить в просторной квартире.

А вот так, как нас всех учили, что лучше жить в коммуналке, иметь 13 соседей, ходить в одну кухню, стоять в очереди в ванную, - ну никому это не нравилось! Но так как принято было хвалить, то все говорили: «У нас дружная квартира, мы радостно стоим в очереди в туалет!» СССР был страной дефицита. В дефиците было все: коляски и шубки, колбаска и тарелки, вилки и чулки, трусы и бюстгалтеры, и за всем выстраивалась очередь. Вещи не продавались, а «выкидывались». Так говорили продавцы. «Выкинули арбузы!» - значит, будем покупать арбузы. «Выкинули кеды!» - значит, будем покупать кеды. «Выкинули треники!» - значит, будем покупать треники. И это не критика, хотя я говорю об этом саркастически, это условия жизни. Это абсолютная человеческая комедия, потому что люди тратили время не на образование, не на улучшение каких-то условий жизни, а на очереди. Они были в Советском Союзе дневные, ночные. Занимали и на три, и на пять часов. Химическим карандашом писался номер на руке, надо было

предъявить: «Мой номер 635!» - «Нет, гражданка, вы здесь не стояли!» «Что дают?» - «Не важно, что дают!» - «Ботинки? Какие?» - «Теплые!» - «Моего размера нет!» - «Покупай другой - обменяешь!» Мы столько времени потратили на совершенно ненужную ерунду! Мы стояли, мерзли, получали и радовались. Но зачем, ради чего?..

- Но главная ваша нелюбовь - коммунальные квартиры, правда?

- Не то что нелюбовь... Просто большинство населения, почти 80 процентов, жило в коммунальных квартирах. Значит, одна комната должна была быть и спальней, и библиотекой, и музыкальной комнатой, и гостиной, и столовой - и все умещались. И в этой комнате жили четверо, а иногда и пятеро человек. Как они там спали? Но жили там и решали свои проблемы - за столом, под столом... Я читал воспоминания, как люди проспали половину своей жизни под столом. Почему бы и нет - там матрасик очень хорошо помещался, и можно было спать. Всякое бывало... А интерьер советских квартир! Это же отдельная тема! Вообще искусство интерьера в Советском Союзе не пропагандировалось. Дело в том, что в СССР мало выпускалось мебели. Основной приток мебели после войны был импортный: венгерская, чешская, из ГДР. Много мебели привозили из Румынии. Румынские стенки были популярны, но стоили 1000 рублей. Человеку, который получал в месяц 120 рублей, надо было очень долго копить. Многие из нас эти стенки застали, застали полированные серванты... Надо понимать, что

искусство интерьера было в основном до 1917 года или уже после 1991-го, когда богатые люди стали строить для себя большие квартиры и особняки. У них появились большие пространства, и они могли поставить себе кресла, диваны, устроить зимние сады...

Дом телеведущего в Литве



Его коллекция платьев - одна из крупнейших в мире

«Анна Каренина» и «Доктор Живаго»

- Какой период в советские годы у вас самый любимый в моде?

- У меня коллекция - почти полмиллиона вещей. Это одна из крупнейших частных коллекций в мире. Что касается советской моды, то мне больше нравятся 60-е годы - это такой красивый вытянутый силуэт. У меня в коллекции есть платья

Тамары Миансаровой, Ларисы Мондрус. И я даже смог получить три вещи от Аиды Ведической, которая была очень популярна в 60-е годы, думаю, все помнят песню в ее исполнении «Лесной олень». Она отдала именно советские платья и сказала: «Я хочу, чтобы меня вспоминали по хорошим нарядам!» Это было так трогательно... Кроме того, у меня есть большие коллекции, например связанные с Майей Плисецкой. Есть и другие вещи разных знаменитостей тех лет, которыми они со мной смогли поделиться. И сейчас постоянно приходят, отдают вещи достойные...

- Существует ли русский стиль? И повлиял ли на него советский период?

- Конечно! Если говорить о моде, то русский стиль всегда в моде зимой. Потому что русский стиль у всех ассоциируется с мехами, бриллиантами, жемчугами, шапочками. И есть два направления русского стиля, которые наиболее часто используются во всем мире. Первый стиль, который получил кодовое название «Анна Каренина», - это викторианское ретро, где присутствует соболь и жемчуг. И стиль «Доктор Живаго» - стиль эпохи Гражданской войны: шинель, папаха, серая тужурка, кожанка



В телешоу «Модный приговор»

- революционные будни, направленные романтикой. И эти оба стиля очень популярны. Стиль «перестройки» у нас никогда не пользовался популярностью. Стиль «советский авангард» был обязателен в 1980-е годы к изучению во всех художественных школах, и многие модельеры делали коллекции в этом стиле. Но народ на улице так не ходил, это не пользовалось успехом. А сейчас, например, в моде - стиль гопников 90-х годов. Это оверсайз, спортивные штаны, носки, в которые заправлены треники, и огромные кроссовки. Вот так советская реальность внедрилась в мировую моду.

«Пишите книги!»

- Что вас больше всего вдохновляет?

- Искусство и природа. Это два самых главных источника вдохновения для многих людей. Некоторые еще добавляют Бога, некоторые любят духовное. Но я материалист, поэтому - природа во всех ее проявлениях.

- Говорите как поэт. И вы, насколько известно, продолжаете писать книги. О чем они будут?

- Да, пишу... Одна из книг будет посвящена моим интерьерам. Потому что за годы моей жизни я купил несколько недвижимостей и обставил их довольно изящно - очень многие журналы фотографировали. Думаю, виды моих интерьеров будут своего рода наглядным учебником для многих декораторов у нас в стране, которые хотят на что-то опереться, именно на отечественное, потому что у нас перед глазами все время западные примеры. Вот такие у меня планы. Но я стараюсь не разглашать их, не рассказываю подробностей, потому что очень много интеллектуального воровства. Если бы я афишировал свои книги, то их бы издавал кто-то другой. Темы-то простые, но никто не делает. И потом многие тролли пишут мне: «Я тоже могла бы!» А что же не сделала? Напиши! Одна дама мне прокомментировала в социальных сетях: «Я такие книги могу за пять минут написать!» Я говорю: «Даю вам 15 минут - напишите три!» На самом деле написать книгу очень трудно. Очень многие начинают писать - и не дописывают. Напишут две главы, три главы, а дальше они в семейных заботах, потом у них хобби, потом у них еще что-то... Но вот, предположим, вы написали книгу, теперь надо найти издателя, который решится человека, никогда раньше не издававшегося, издать. Чаще всего это просто печатается в типографии небольшим тиражом, например в три тысячи. Эти книги будут лежать у вас на веранде. «Ну я их буду продавать!» - скажете вы. Кому? Книжные магазины сейчас переполнены. Как сделать так, чтобы вашу книгу купили и прочли? А еще лучше, чтобы раскупили полностью тираж?! Но я всем советую начать писать книги. Да, преграды будут стоять у вас на пути. Но если вы хотя бы опишете свою жизнь - не в книге, а в эссе, например, на десяти страницах, в назидание вашим детям, внукам, племянникам: как вы росли, учились, с кем дружили, чем занимались, - это уже будет большая польза! Даже просто биография каждого человека может быть интересна. Начните хотя бы с этого!

Анна Соколова

Иван Грозный и смерть митрополита

Не так давно российские средства массовой информации опубликовали сенсационное высказывание президента страны Владимира Путина, выразившего сомнения в популярной версии гибели митрополита Филиппа от рук опричника Малюты Скуратова. Попробуем разобраться в деталях трагедии 1569 года.

Опальный митрополит

Как справедливо отметил глава России, на сегодняшний день существует несколько версий смерти знаменитого патриарха, осмелившегося бросить вызов политике самого Ивана Грозного.

Но давайте начнем с другой всем известной истории - убийства вспылчивым царем своего старшего сына Ивана, изображенного на знаменитой картине Ильи Репина. Однако, как отмечают историки, эта версия событий появилась значительно позже и

была привнесена с Запада, где к Ивану Грозному всегда относились с большим предубеждением из-за его независимой внутренней и внешней политики, а также из-за притеснения английских купцов, ведших нечестную торговлю на территории Московского царства.

При этом в 1963 году после вскрытия гробницы Ивана Грозного и его сына профессором М.Н. Тихомировым была предложена куда более достоверная версия преждевременной смерти царевича. Удара

посохом по голове ученый обнаружить не смог. Череп Ивана Ивановича просто рассыпался в его руках, зато в волосах и ногтях царевича была обнаружена смертельная доза ртути. Не вызывает сомнений, что он был отравлен.

При этом важно подчеркнуть, что придворным врачом у Ивана Грозного был бельгиец Елисей Бомелий, больше преуспевший в изготовлении ядов, чем в лечении. Кстати, принять на службу этого медика царю посоветовала английская королева, после чего здоровье и царя, и его сына начало постепенно ухудшаться, и в итоге оба преждевременно скончались.

Вполне вероятно, что в истории с убийством патриарха Филиппа Малютой Скуратовым по приказу Ивана Грозного также имел место оговор царя. Хотя, согласно данным исторических хроник, публичный конфликт митрополита и Ивана

Грозного действительно имел место. До восхождения на митрополичий престол Филипп являлся игуменом Соловецкого монастыря, находился с царем в близких доверительных отношениях. Именно Иван Грозный санкционировал выдвижение Филиппа на митрополичий престол. При этом царь рассчитывал на поддержку Филиппом своей политики. Однако вышло наоборот. Митрополит Филипп активно и публично обличал существование опричнины, произнося против нее обличительные проповеди.

Однажды, 22 марта 1568 года, Филипп и вовсе отказался признать Ивана Грозного, который пришел в храм в одежде простого опричника. Благословение от митрополита царь в тот день получил лишь после просьбы бояр. Неудивительно, что вскоре Филипп подвергся опале и был сослан в тверской Отроч Успенский монастырь.

Феодор Колычев, будущий митрополит Филипп, родился в Москве в 1507 году. Он происходил из знатного и древнего боярского рода. В юности был призван ко двору Ивана IV и стал настоящим любимцем грозного государя. Его ждала блестящая придворная карьера, но Феодор решил посвятить себя Богу и в тридцатилетнем возрасте уехал в Соловецкий монастырь,



где вскоре был пострижен и наречен в монашестве Филиппом. Своим подвижничеством заслужил уважение и славу по всей России, и в 1566 году стал митрополитом. В ноябре 1568-го он публично осудил произвол опричников Ивана Грозного, и тогда его низложили и заточили в тверском монастыре. В 1569 году Филипп был убит или умер - единого мнения у историков на этот счет нет.

Версия первая: Малюта Скуратов

Согласно наиболее распространенной версии событий, после опалы царь сильно переживал, что столь жестко поступил с дерзким, но любимым им митрополитом.

В качестве предлога для примирения накануне новгородского похода царя в 1569 году к святителю Филиппу за благословением выехал Малюта Скуратов. Незадолго до этого Григорий Лукьянович был назначен головой опричного сыскного ведомства по делам государственной измены и стремился доказать царю свою преданность. Сторонники гибели митрополита Филиппа от руки опричника утверждают, что Малюта Скуратов 23 декабря 1569 года вошел в келью к опальному священнослужителю, где с наигранным смирением попросил благословить Ивана Грозного на поход для искоренения измены в Новгороде и Пскове. С одной стороны, низложенный митрополит Филипп понимал, что отказ от благословения означает его немедленную смерть, а с другой - не мог не догадываться, сколько смертей принесет этим городам поход опричного войска. По легенде, святитель произнес: «Не кощунствуй, а делай то, зачем пришел». Малюта Скуратов, очевидно, ожидал подобного ответа, поскольку тут же бросился на Филиппа и задушил его подушкой. Затем высокопоставленный опричник прошел в покои настоятеля монастыря, где заявил, что бывший митрополит скончался от угара, поскольку в его келье было слишком жарко.

Эта версия событий хотя и не подкреплена неопровержимыми фактами, но считается общепризнанной. Ее сторонниками являлись такие выдающиеся историки, как Н.М. Карамзин, С.М. Соловьев и Н.И. Костомаров. Тем не менее подробное изучение косвенных фактов говорит о том, что Иван Грозный не имел никакого отношения к смерти святителя Филиппа.



Митрополит Филипп обличает Ивана Грозного

Версия вторая: несчастный случай

История, как известно, наука точная. Каждое значительное событие в жизни государства всегда находит свое отражение в летописях и иных письменных документах.

Учитывая тот факт, что версия убийства митрополита Филиппа по приказу Ивана Грозного появилась значительно позже описываемых событий, нужно обратить особое внимание на все обстоятельства данного дела. Царь даже после наложения опалы продолжал считать святителя Филиппа законным митрополитом. Более того, публично низложившие священнослужителя опричники Алексей и Федор Басмановы с Афанасием Вяземским накануне новгородского похода сами оказались под арестом. Впоследствии, по одной версии, они были казнены, а по другой - сосланы в тюрьму в Белозерский монастырь, где вскоре скончались.

Таким образом, в 1569 году Иван Грозный имел не только желание, но и возможность помириться с Филиппом, вернув его на митрополичий престол. Ни одного исторического документа о том, что Малюта Скуратов получил распоряжение расправиться

с низложенным митрополитом в случае отказа благословить царя, естественно, не существует. В то же время пристав Стефан Кобылин, охранявший святителя Филиппа, официально сообщил, что тот умер в результате несчастного случая - угорел. Логично предположить, что Малюта Скуратов просто опоздал и, приехав в монастырь за благословением, нашел священнослужителя уже мертвым, за что устроил разнос настоятелю. В то же время, учитывая негативное отношение историков и мировой общественности к опричнине и Малюте Скуратову, логично предположить, что версия с удушением могла быть вымыслом и сознательным оговором.

При этом важно отметить, что пристав Стефан Кобылин за то, что не уберег Филиппа, был пострижен в монахи и заточен в Спасо-Каменный монастырь. Все монахи, кто клеветал на низвергнутого митрополита, также подверглись жесткой опале. Однако эти репрессии не коснулись Малюты Скуратова. Очевидно, царь не считал главу своего сыскного ведомства виновным в смерти святителя Филиппа.

В списках убиенных не значится

Самое интересное, что не сохранилось ни одного исторического документа, в котором Иван Грозный отрицательно отзывался бы о митрополите Филиппе. В то же время подобных документальных подтверждений в отношении бояр, заподозренных в измене, - множество.

В силу своего противоречивого характера Иван Грозный сочетал в себе качества талантливого государственного деятеля и глубоко верующего, но эмоционально неуравновешенного человека. Хорошо известно, что царь сильно переживал из-за всех казненных и убиенных по его приказу людей, неоднократно пытаясь отомстить свои грехи. Однажды во время очередного раскаяния в 1583 году по указанию Ивана Грозного был составлен интересный документ, получивший название «Синодик опальных царя Ивана Грозного». Этот список включал в себя имена людей, пострадавших в годы правления царя, для их церковного поминовения. Документ готовился очень тщательно на основе списка казненных, составленного приказными дьяками с учетом документов опричнины. Отдельные имена Иван Грозный вписал в синодик лично.

По данным историков, наиболее подробно в синодике отмечен период расследования дела Владимира Старицкого и последовавшего за ним новгородского похода 1567-1570 годов. Именно на это время пришлось опала и смерть святителя Филиппа. Однако ни в одном из известных списков синодика имя низложенного митрополита не значится. Скорее всего, 62-летний святитель Филипп действительно скончался в результате несчастного случая из-за неисправности печного оборудования. В этом нет ничего удивительного, поскольку подобные инциденты в XVI веке происходили достаточно часто, да и возраст у низложенного митрополита на момент смерти был для тех лет весьма солидный...

Россия за свою многовековую историю пережила несколько довольно неприятных по суровости событий лет, совпадающих именно с годом Тигра. Напомним самые яркие из них с надеждой, что ничего подобного в наступившем 2022 году у нас не повторится.

1650 год Тигра. Едва успели тогдашние царские войска подавить так называемый Соляной бунт (1648 г.), как в Новгороде и Пскове вспыхнули мощные народные волнения под названием Хлебный бунт. Чисто политически причиной стало то, что к середине XVII века новая династия Романовых на российском троне еще слабо укрепились. Правящий государь Алексей Михайлович имел прозвище Тишайший и зверствами не отличался. Вот народ и почувствовал волюшку... Тем более что бояре традиционно злоупотребляли властью. Причиной бунта стали последствия Столбовского мира 1617 года. Согласно договору, Русь в Швецию поставляла крупные партии зерна. И вот в 1649 году выдался неурожай. Соответственно, крупный экспорт зерна за границу, да еще и без пошлин, вызвал продовольственный дефицит. Рост цен на зерно зашкаливал, особенно в Пскове и Новгороде.

Народ начал обвинять «подлых бояре» в пособничестве шведам. Начали бунт служилые люди - стрельцы, к которым присоединились ремесленники, мелкие торговцы и прочее малоимущее население. Пылали дома богатых купцов, расправлялись с представителями городской знати и духовенства. Восставшие отказались признавать власть Москвы, арестовали шведских посланников. В итоге после осады Пскова, которая продолжалась несколько месяцев, город пал. Пал и Новгород, где начались пытки и казни главверей бунта, многих рядовых участников приговорили к ссылкам.

1662 год Тигра. По России прокатился знаменитый Медный бунт. Здесь роковую роль сыграла специфическая деталь тогдашней монетарной политики. Возник дефицит драгоценных металлов, из которых изготавливались деньги, а возник он во многом как следствие Смутного времени и многочисленных войн, особенно с Речью Посполитой. У нашей страны в те годы не было собственных золотых и серебряных рудников. Для чеканки денег приходилось драгоценные металлы покупать и ввозить из-за границы.

Вынужденное искать выход из финансового кризиса правительство Алексея Михайловича ринулось чеканить

ГОД ТИГРА В ИСТОРИИ РОССИИ

Голубой Водяной Тигр, который придет к нам в 2022 году по китайскому календарю, - животное капризное и опасное. Астрологи предупреждают о своенравности и строптивости опасного хищника, которые он вполне может передать символизируемому им году.



АДОБЕСТОК

массовую медную монету, ничем не обеспеченную. Но ее пытались реализовывать по цене монет серебряных. Эффект оказался обратным - вся эта политика привела к полному обесцениванию медных монет. Инфляция, рост цен были страшными. Царский указ саботировался, и за 6 рублей серебром давали более 170 рублей медью. Высокая инфляция расплодила фальшивомонетчиков.

Отчаявшиеся от нищеты и боярского произвола толпы народа направлялись из Москвы в Коломенское, где жил царь с семьей. Челобитная грамота требовала покарать виновных, снизить налоги и цены. За мирным шествием возникла и агрессивная толпа, давшая повод направить против нее карательные войска из солдат и стрельцов. Зачинщики бунта были изрублены на куски, повешены и утоплены. Много людей было отправлено в ссылку.

1698 год Тигра. Еще один бунт, названный Стрелецким, бушевал в царствование Петра I. Царь был занят заграничным Великим посольством, а козни его свергну-



WIKIPEDIA

той сестры Софьи привели в Москве к тому, что восстали четыре стрелецких полка. Для того времени число восставших вооруженных людей оказалось очень велико - более 2 тысяч человек. Бунт был жестоко подавлен срочно возвратившимся царем Петром, стрельцов в массовом порядке казнили.

Уже в новейшее время, в XX веке, годы Тигра несли с собой не только политические

потрясения, но и крупные природные катаклизмы...

1902 год Тигра. Страшное землетрясение с тяжелыми последствиями случилось зимой 1902 года в Бакинской



губернии Российской империи. Тогда в азербайджанском городе Шемахи произошло сильнейшее колебание поверхности земли с магнитудой 6,9 балла. В итоге весь город из 4 тысяч домов превратился в руины, погибли более 3 тысяч местных жителей. В тогдашней стране таких сильных землетрясений еще не случалось, и современники считали это событие «проклятием божьим». В храмах империи проводились молебны по погибшим, добровольцы разбирали завалы, а хлебосольные россияне помогали уцелевшим семьям переселенцев чем могли.

1914 год Тигра. Один из самых тяжелых в человеческой истории - начало Первой мировой войны, повлекшей десятки миллионов жертв, разрушение десятков городов и экономик, втягивание мира в воронку Второй мировой войны. Россия вступила в войну против Германии 1 августа 1914 года. В 300-летней истории династии Романовых и всей Российской империи четырехлетняя война сыграла роковую роль - и династия, и империя перестали существовать. Для нашей страны война принесла тяжелые поражения и потерю территорий, позорный Брестский мир 1918 года. Люди испыты-

вали страшные лишения в условиях окопной войны. А массовое дезертирство русских солдат и волна рабочих стачек и демонстраций в Петрограде привели к отречению царя от престола и катастрофе революций 1917 года.

1938 год Тигра. В России был разгар массового государственного террора - ежовщины. За этот период было расстреляно более 681 тысячи человек. По политическим мотивам были арестованы 1 372 382 человека. Репрессии 1938 года базировались на решениях высшего органа власти - Политбюро ЦК ВКП(б). Считалось, что страна быстрее построят коммунизм «через усиление органов диктатуры пролетариата путем развер-



тывания классовый борьбы, путем уничтожения классов, путем ликвидации остатков капиталистических классов, в боях с врагами как внутренними, так и внешними».

1986 год Тигра. Авария на Чернобыльской атомной станции стала жуткой трагедией для СССР, да и для все-



WIKIPEDIA

го мира. В ночь на 26 апреля 1986 года на 4-м энергоблоке ЧАЭС во время испытаний

не удалось в плановом порядке заглушить генератор. В 01.23 по московскому времени случился пожар и взрыв.

После крупнейшей катастрофы в истории атомной промышленности здание энергоблока частично обрушилось, произошел значительный выброс радиоактивных материалов из-за разрушения активной зоны реактора. Прошла эвакуация населения из 10-километровой зоны вокруг ЧАЭС. В итоге из 188 населенных пунктов в 30-километровой зоне переселили более 116 тысяч человек. Не менее 380 млн кюри было выброшено в атмосферу, и около 200 тысяч кв. км оказались в зоне загрязнения. Оно было отмечено даже в арктических областях СССР, Норвегии, Финляндии и Швеции.

1998 год Тигра. В России произошел государственный дефолт, по сути, обнуление множества финансовых обязательств. Сильный удар по российской системе государственных краткосрочных облигаций (ГКО) нанес кризис финансов в Юго-Восточной Азии. Крах нефтяных цен дополнил кризис. В итоге Россия не смогла выплатить копившийся с начала 1990-х госдолг перед зарубежными странами. Курс рубля рухнул. Цены на продовольственные товары резко подскочили, их рост составил 63%, на непродовольственные - 85%. Реальные доходы населения упали на 30-40%, начался рост нищеты и безработицы.

2010 год Тигра. В России в этот непростой год произошли теракты, беспорядки и случился страшный смог. В Москве весной две террористки-смертницы устроили взрывы на станциях московского метро «Лубянка» и «Парк культуры». Поскольку был часпик, погибли 40 человек. Уже в декабре в Москве произошли массовые беспорядки. Они случились на Манежной площади и были спровоцированы убийством футбольного болельщика. В результате столкновений 10 человек были убиты.

В этом же году случились сильнейшие лесные пожары. Уже к августу в Москве была ситуация ЧП, когда город накрыло сильнейшим задымлением. Густая дымовая завеса над столицей сопровождалась аномальной жарой. В итоге число людских смертей увеличилось на 36%, а концентрация вредных веществ в разы превышала ПДК. Была зафиксирована массовая гибель животных в московских парках.

Что принесет нам и стране 2022 год? Хотелось бы, чтобы китайский Тигр оказался милостив.

Евгений Малякин

ТЕМПЕРАТУРА:



СИМПТОМ ИЛИ ЛЕКАРСТВО?

Зима, стоят морозы, и, возможно, сегодня вечером у вас поднимется температура. И что теперь делать: наглотаться жаропонижающих или просто отлежаться, не сбивая градусы? Доверьтесь природе: пусть она возьмет свое!

Правильный диагноз

Владимир Иванович Ковалев, кандидат медицинских наук, заслуженный врач России:

- Угрожающей считается температура выше 39°, опасной - 40-41°. Температура 42° - критическая для жизни. Когда тело разогревается до подобных цифр, гормоны и клеточные ферменты приостанавливают работу, а кровь буквально сворачивается в жилах, образуя тромбы. Поэтому температуру выше 39° нужно сбивать с помощью лекарств, а пока она ниже, лучше применять физические методы охлаждения. Между прочим, есть такие наблюдения: больные коронавирусной инфекцией, которые в первые дни активно принимали жаропонижающие, болели дольше и тяжелее по сравнению с теми, кто этого не делал. Почему? Да потому, что организм не просто так повышает градусы. Таким образом он пытается уничтожить опасный вирус, пробравшийся в дыхательную систему и, возможно, уже заполонивший легкие. Когда вы препятствуете ему - не позволяете выжигать заразу из организма с помощью лихорадочной реакции, он идет другим путем - заливает пожар в легких

гиалурановой кислотой (это она превращает их дыхательную поверхность в «матовое стекло», делая неспособной к газообмену). А потом отгораживает воспалительный очаг стеной из соединительной ткани. И если этот очаг занимает большую часть легких, то жертва пневмопневмонии просто теряет способность

ла и тем самым спровоцировать необратимые процессы в ткани легких.

Процесс пошел!

Обнаружив в организме вирусы или бактерии, клетки иммунной системы вырабатывают особые вещества - пирогены, которые действуют на центр терморегуляции в гипоталамусе, временно повышая температурную норму. В результате организм начинает воспринимать высокую температуру как нормальную. При этом щитовидная железа и надпочечники выделяют гормоны, которые активизируют обмен веществ, вызывают спазм капилляров и сокращение мелких мышц, ощущается озноб. Все это ведет к росту температуры, необходимому для борьбы с инфекцией.

Отклонения от сценария

В последнее время классические температурные кривые встречаются все реже, потому что, заболев, мы начинаем горстями глотать антибиотики и жаропонижающие, даже когда без них вполне можно было бы обойтись. Прежде чем что-нибудь принимать, разберитесь хотя бы в том, какая именно у вас

лихорадка - розовая или бледная?

Первая возникает, когда жар растет, а усиления теплоотдачи не происходит, потому что подкожные сосуды находятся в состоянии спазма. Лицо и тело при этом остаются бледными и холодными на ощупь (потому что лихорадка и называется бледной), а все тепло сосредотачивается внутри и не может найти себе выхода. Это очень опасно!

• Если жар нарастает резко, зуб на зуб не попадает, знобит, руки-ноги ледяные, никак не получается согреться, укройте одеялом, выпейте несколько стаканов горячего потогонного чая с липовым цветом, медом или малиной и приложите к ладоням и подошвам грелки.

• Согревшись, начинайте сбивать жар народными средствами: разотрите тело водкой либо наполовину разведенным водкой спиртом или 3%-ным уксусом, а можно просто водой. Приложите мокрые полотенца ко лбу, вискам, запястьям и ладоням. Меняйте их каждые 2-3 минуты.

• Еще один вариант - принять ванну, наполненную на четверть водой, которая на 2 градуса ниже температуры тела, и по очереди смачивать губкой руки, ноги, грудь, живот. Охладившись, завернитесь в махровое полотенце, но не вытирайтесь. Повторите процедуру, если температура снова начнет подниматься.

• Дышите через левую ноздрю (правую заткните ваткой или прижмите пальцем к носовой перегородке). Создатель популярной оздоровительной системы В.В. Караваяев поизмывал этот совет у древних йогов. Они считали, что обе половинки носа связаны с системой терморегуляции: когда воздух проходит через правую ноздрю - температура тела поднимается, через левую - падает.

Ирина Голосова, кандидат медицинских наук

Техника безопасности

■ Не сбивайте температуру, если она не выходит за пределы 38,5-39°, сердце здоровое, нет склонности к судорогам и вы в целом неплохо переносите свое состояние. Это естественная защитная реакция организма: не лишайте его действенного оружия против вирусов! Лихорадка бледная? Приступайте к борьбе с жаром, начиная с 38°!

Тем же, кто входит в группу риска (склонность к судорогам, сердечная патология и другие недуги), снижать температуру полагается с 38° при розовой и с 37,5° при бледной лихорадке.

■ Не злоупотребляйте жаропонижающими средствами на основе парацетамола. Принимайте их в умеренных дозах, указанных в инструкции, и не дольше 3 дней подряд, запивая большим количеством воды. Дело в том, что у парацетамола очень маленькая разница между терапевтической дозой и токсичной для печени. А если печень у вас и без того не в порядке, лучше снижать температуру другим жаропонижающим средством. В конце дня и перед сном откажитесь от быстрорастворимых шипучих таблеток, если не хотите нажить камни в почках.

■ Осторожнее с ацетилсалициловой кислотой (аспирином)! Во-первых, она увеличивает опасность возникновения кровоизлияний и кровотечения при гриппе и коронавирусной инфекции. Во-вторых, стимулирует выделение вирусов с носовой слизью и тем самым делает больных особо заразными.

■ Примите 10 таблеток глюконата кальция в течение дня. Этот важный макроэлемент активно расходуется при лихорадке. Чтобы нейтрализовать внутреннюю среду, ставшую чересчур кислой из-за продуктов воспаления и токсинов, организм заимствует кальций из костей и мышц. Вот почему резкий подъем температуры сопровождается ломотой во всем теле.

Специалисты в один голос говорят о том, что горький шоколад необыкновенно полезен для здоровья. Доказано, что он восстанавливает силы, стимулирует интеллектуальную деятельность, предотвращает депрессию и улучшает настроение.

Энергия, заключенная в горьком шоколаде, заряжает и тонизирует. А все дело в том, что правильный шоколад, изготовленный из качественных какао-бобов и какао-масла, содержит натуральные тонизирующие вещества и антидепрессанты. Какао-бобы - источник триптофана - аминокислоты, необходимой для синтеза серотонина, «гормона счастья». А какао-масло явля-

ШОКОЛАД - ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

В советские времена этот продукт был дефицитом - промышленность не справлялась с запросами сладкоежек страны. Времена изменились, полки магазинов буквально завалены кондитерской продукцией. Вот только найти там настоящий шоколад весьма проблематично.

ется источником антиоксидантов и аминокислот-кардиопротекторов, которые защищают сердце и сосуды, помогают сохранить здоровье и молодость.

В многочисленных исследованиях доказано, что жиры, содержащиеся в какао-бобах, относятся к так называемым насыщенным жирам. Но при этом эти якобы вредные

свойства шоколада не оказывают на организм человека вредного влияния - этот продукт не повышает уровень холестерина в крови. Состав какао-бобов таков, что входящие в него элементы органично дополняют друг друга. Например, хром участвует в расщеплении глюкозы, поддерживая нормальный уро-

вень сахара в крови, и способствует жировому обмену.

Вы удивитесь, но вся информация, которая необходима для того, чтобы определить, настоящий ли шоколад или нет, находится на этикетке. В состав настоящего горького шоколада входят только какао тертое, какао-масло,

сахар и эмульгатор лецитин, обеспечивающий вязкость продукта. При этом, согласно российскому ГОСТу, в горьком шоколаде содержание общего сухого остатка какао должно быть не менее 55%, а какао-масла - не менее 33%.

Шоколад высокого качества выглядит глянцевым и красиво блестит. Если плитка блеклая и на ней есть сахарный налет, то, скорее всего, она уже долго лежала на складе. Разламывая плитку, обратите внимание на звук - специфический хруст должен быть четким и ярко выраженным. Это говорит о том, что у продукта однородная структура и качественный состав.

Ирина Белоусова



«Золотой кузнечик»

Знаете, какая сумма требуется для производства концепт-кара? Примерно два миллиона долларов. Плюс огромный штат специалистов. Когда на выставке «Автоэкзотика» Сергея Иванцова спросили: «Сколько стоит ваш автомобиль?», он ответил: «20 лет жизни!» Свой ISV Иванцов собирал в одиночку...

Эта машина для Иванцова все равно что брат-близнец, второе «я». (ISV так и расшифровывается «Иванцов Сергей Владимирович».) Он и прикоснуться к нему лишней раз боится - не поцарапать бы! Каждая кочка на дороге отзывается болью в сердце. А все потому, что собирал машину Сергей Владимирович буквально по винтику в эпоху всеобщего дефицита. Все отшлифовал, вылизал и довел до ума своими руками.

Дорогим серийным автомобилем сейчас никого не удивишь. А такой в Челябинске один. Когда ISV стоит на зеленой лужайке с открытыми дверями, то напоминает золотого кузнечика. Из-за гильотинных дверей (очень удобных при парковке) автомобиль Иванцова часто принимают за Lamborghini Countach. Решетка радиатора напоминает о Maserati, форма часов в салоне - Bugatti. В оформлении фар и овального передка чувствуется английская классика. Вот такой эклектичный автомобиль получился.

САМОДЕЛЬНАЯ МАШИНА МЕЧТЫ

Любви все возрасты покорны, сказал поэт, имея в виду прежде всего отношения между мужчиной и женщиной. Точно так же, скорее всего, множество людей разного возраста привязаны к технике. Именно о таких страстных автолюбителях, создающих собственные машины, мы и рассказываем сегодня.

Часто Иванцова спрашивают про мощность двигателя и максимальную скорость. Честно говоря, больше 140 км Сергей Владимирович не разогнался. А зачем? Иванцов творец, а не гонщик. Первым на авто-



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА С. ИВАНЦОВА

мобиле стал мотор от «копейки», который потом Сергей Владимирович заменил на 4-цилиндровый двигатель от BMW 318. Не слишком мощный, но вполне хватает.

Корреспондент журнала «За рулем» Артем Краснов (кстати, кандидат наук) провел тест-драйв этого «золотого кузнечика». Краснов отметил, что ISV при небольшой высоте кузова и малом клиренсе почти лежит на дороге, однако на поворотах устойчив, в езде комфортен и легко управляем. Салон - и вовсе разговор отдельный. Он словно выкроен под водителя, стойки тонкие и изящные, окна большие. Если убрать

верхнюю панель крыши, салон «кузнечика» заливают потоки света. Роскошный автомобиль, не правда ли?

«Танго» для души

Когда на одном из уральских озер появляется «красная букашка» с шестью глазами-фарами, из которой вместо усов торчат удочки, местные жители знают: это приехали на рыбалку две легенды - экс-музыкант группы «Ариэль» Сергей Шариков и известный джазмен Стас Бережнов.

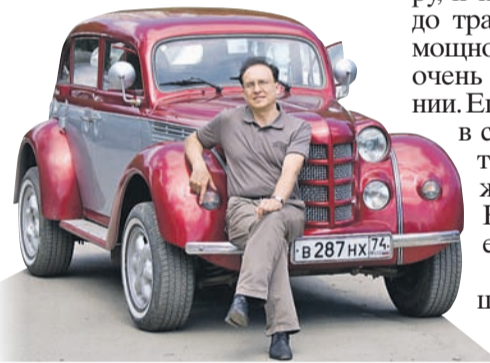
Под рукой у генерального директора одного из челябинских предприятий Сергея Шарикова целый парк служебных автомобилей. Однако по выходным дням он ездит на этой маленькой машинке по имени «Танго». Значительно реже Шариков появляется на улицах города на золотистом лимузине.

Достижения взрослого человека - это реализованная мечта детства. С малых лет Сергей Шариков мечтал построить автомобиль. Именно построить, а не купить. В одиночку бывший музыкант решил за дело не браться и собрал команду: Сергей Протасов - инженер, великолепный теоретик, Александр Головин - мастер - золотые руки (в одиночку собрал автобус), Богдан Веселов - реставратор автомобилей.

Реставрировать старую машину - занятие для этой команды очень скучное, поэтому энтузиасты решили сделать нечто принципиально новое. Шариков считает, что самые красивые автомобили делали в середине 30-х годов прошлого века. Автомобиля выпуска тех лет не нашлось. За основу взяли «Москвич-401». Правда, в итоге от москвичонка остались только рожки да ножки - часть кузова. Капот удлиннили, пол вырезали, дно опустили на 10 см. На автомобиль, который назвали «Танго», поставили двигатель от спортивной «Нивы» (100 л.с.), сделали подножки из нержавеющей стали, салон обшили кожей.

«Танго» - автомобиль для души, - говорит Сергей Борисович, - я люблю его больше и езжу на нем чаще, чем на желтенькой машинке.

«Желтенькая машинка» - это Jaguar представительско-



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА С. ШАРИКОВА

го класса. Автомобиль Шарикову подарили в запущенном состоянии. «Любовь народная ко мне еще недостаточно сильна, чтобы мне дарили новые машины!» - шутит хозяин лимузина. Машину пришлось отстраивать заново - по сути дела, это копия старого «зверя». Все делали вручную. При этом команда Шарикова применяла уникальные технологии. Деревянные панели из корня ореха Шариков реставрировал сам, некоторые детали заказывал мастерам. Новую машину хозяин назвал скромно - SBS, что означает «Сергей Борисович Шариков».

Однажды по просьбе директора филармонии Алексея Пельмского Сергей Шариков встречал на аэровокзале знаменитого музыканта Владимира Спивакова. Увидев лимузин, Спиваков сказал, что «весь мир объездил, но такой красоты не видел». К вечеру он так полюбил автомобиль, что отказался ездить на каких-либо машинах, кроме этой. Его возили на ней и к губернатору, и по городу, и проводили до трапа самолета. Лимузин мощностью 220 «лошадей» очень послушен в управлении. Его можно часто увидеть в составе свадебных кортежей: на этой машине женились сын Сергея Борисовича и почти все его друзья.

Дай бог, чтобы эта машина приносила счастье не только хозяину...

Сергей Смирнов



19 января - квадратура Марса и Сатурна: день травмоопасный, возможны несчастные случаи, поломки техники и инвентаря. Кроме того, постарайтесь в этот день довести хотя бы одно дело до конца. 20 января взаимодействие Венеры и Плутона повлияет на легкость в завязывании знакомств, подарит сильные чувства и усилит восприятие прекрасного. 23 января - аспект Меркурия и Нептуна: удачный день, выгодно оперировать финансами.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ОТ ВИКТОРИИ ЗВЕЗДНОЙ

<p>21.03 - 20.04 ОВЕН</p> <p>Активность и энтузиазм могут заставить Овнов вмешиваться в ситуации, которые не нуждаются в модерировании. Проанализируйте, нужна ли ваша направляющая рука, главный девиз на этот период - не навредить. В четверг повятите себя семье. Суббота - лучшее время для обучения.</p> <p>Благоприятные дни - 19 и 23. Неблагоприятные дни - 21 и 24.</p>	<p>21.04 - 20.05 ТЕЛЕЦ</p> <p>Дни осторожности и осмотрительности. Тельцам на этой неделе звезды рекомендуют следить за своими словами и не поддаваться чужому влиянию. В середине недели используйте прилив сил и уверенности в решении рабочих вопросов. В субботу вам будет свойственно повышенное любопытство.</p> <p>Благоприятные дни - 19 и 21. Неблагоприятные дни - 20 и 22.</p>	<p>21.05 - 21.06 БЛИЗНЕЦЫ</p> <p>Близнецы в данный момент могут иметь некоторые трудности с принятием решений, особенно если ситуация требует оперативного реагирования. Избегайте поспешных решений и обратитесь за советом к друзьям. В воскресенье будьте внимательны к близким. Во вторник возможны финансовые потери.</p> <p>Благоприятные дни - 19 и 22. Неблагоприятные дни - 20 и 24.</p>	<p>22.06 - 22.07 РАК</p> <p>Благоприятное время для социальной работы. Перед Раками открыто множество новых возможностей и идей. Партнерство или деловые встречи могут быть в этот период очень продуктивными. В среду оформляйте и подписывайте важные документы. В выходные уделите время походу по магазинам.</p> <p>Благоприятные дни - 20 и 22. Неблагоприятные дни - 19 и 23.</p>	<p>23.07 - 23.08 ЛЕВ</p> <p>Все дела, начатые на этой неделе Львами, будут благоприятно развиваться. Но помните, что головкружительный успех может привести к самозабвению, а ваши амбиции и высокомерие могут вызвать неприязнь у окружающих. В выходные проведите в семейном кругу. Соблюдайте диету во вторник.</p> <p>Благоприятные дни - 20 и 22. Неблагоприятные дни - 21 и 24.</p>	<p>24.08 - 23.09 ДЕВА</p> <p>Девы могут остро ощутить потребность в разнообразии. Много рутинной работы и привычных обязанностей обернутся усталостью и раздражением. Откройте дверь новым впечатлениям и не сидите все время дома. В среду берегите финансы. В субботу займитесь любимым делом.</p> <p>Благоприятные дни - 23 и 25. Неблагоприятные дни - 20 и 21.</p>
<p>24.09 - 23.10 ВЕСЫ</p> <p>Весы излишне сосредоточены на финансовых вопросах и благополучии. Звезды напоминают: вы не сможете заработать всех денег в мире, направьте свою энергию на духовную суть. В четверг не спорьте. В понедельник приготовьтесь к неожиданным встречам.</p> <p>Благоприятные дни - 19 и 23. Неблагоприятные дни - 21 и 24.</p>	<p>24.10 - 22.11 СКОРПИОН</p> <p>Не исключено, что появление небольших неприятностей на пути у Скорпиона может побудить его к рискованным и даже коварным действиям. Не поддавайтесь гневу и агрессии, вам помогут дипломатия и такт. В пятницу воздержитесь от семейных конфликтов. Вторник посвятите спорту.</p> <p>Благоприятные дни - 19 и 21. Неблагоприятные дни - 20 и 24.</p>	<p>23.11 - 21.12 СТРЕЛЕЦ</p> <p>Все новые дела, начатые в этот период Стрельцами, будут успешными. Возможно, вы получите крупный куш, главное - распорядиться им с умом. В четверг слушайте внутренний голос и действуйте по ситуации. В воскресенье не рассчитывайте только на собственные силы.</p> <p>Благоприятные дни - 22 и 25. Неблагоприятные дни - 20 и 24.</p>	<p>22.12 - 20.01 КОЗЕРОГ</p> <p>В этот период Козерогам не рекомендуется рисковать, поддаваться на авантюры и провокации. Если есть возможность, проводите больше времени на природе и займитесь нормализацией своего душевного состояния. В пятницу попридержите финансы. В понедельник переговоры пройдут на ура.</p> <p>Благоприятные дни - 21 и 23. Неблагоприятные дни - 19 и 22.</p>	<p>21.01 - 19.02 ВОДОЛЕЙ</p> <p>Водолеям не время принимать важные решения и подписывать контракты, созданный на днях альянс также не будет отличаться прочностью. Кроме того, возможны некоторые разногласия с друзьями или родственниками. В воскресенье займитесь спортом. Во вторник лучше не опаздывать.</p> <p>Благоприятные дни - 20 и 23. Неблагоприятные дни - 19 и 25.</p>	<p>20.02 - 20.03 РЫБЫ</p> <p>Рыб ждет относительно спокойный период, однако не стоит расслабляться. Занимаясь повседневной работой, оставьте время на личные дела - наведите порядок дома, разберитесь с гардеробом. В среду смиритесь гордыню и действуйте согласно общим целям. В пятницу ждите сюрприза.</p> <p>Благоприятные дни - 19 и 23. Неблагоприятные дни - 21 и 22.</p>



Через газету благодарю ясновидящую **бабушку Аню**
Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного ребенка, сын нашел работу. Хорошо гадает, предсказывает, воздействует на поведение человека на расстоянии и лично.
Дар от Бога!
Не опускайте руки: ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!
Т. 8-968-946-78-64

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Западный сосед Индии. 7. Степь, где гуляют жирафы. 10. Бездельник и шалопай. 11. Петр - спутник Христа. 12. Часть света - великанша. 13. Белковый гормон. 15. Мера площади поместья британца. 16. Имя «крутого Уокера» в жизни. 17. Капельмейстер современности. 18. Египетская опера Дж. Верди. 19. «Приручение» нового автомобиля. 22. «Личное дело» в регистратуре. 25. Вода с холодным и твердым характером. 26. Насекомое, освоившее жилище человека. 29. Прибор для отлова лихачей. 31. Остров - танцевальная площадка. 33. Путешествие в Сибирь по решению суда. 35. Индейцы с золотым запасом. 36. Элементарная частица «милосердия». 38. Город, где родился Жюль Верн. 39. «Музыка» средневекового сражения. 41. Разновидность конфет. 42. Вираз на 180 градусов. 44. Те же близнецы. 47. Гнусный сочинитель клеветы. 49. Шарф из перьев на шее леди. 50. Режиссер фильма «Любить по-русски». 53. Тезка Шварценеггера. 55. «Буратино» с пузырьками. 56. Высокий православный чин. 60. Наричательная стоимость денежной купюры. 61. Материк от Сахалина до Англии. 62. Коренной житель Кандагара. 63. След от кошачьего когтя.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Деталь удочки под присмотром рыбака. 2. Инструмент бога Аполлона. 3. Целое число ночей Шахерезады. 4. Тетя Соня нашей эстрады. 5. Преступник, за которым гонялся Жеглов. 6. Омывается Карским морем. 7. Производственный эталон. 8. Одна из декартовых координат. 9. Вещество, отторгаемое организмом. 14. Супчик из карасей. 20. Устройство для нагрева воздуха. 21. «Абориген» Душанбе. 23. Подневольная женщина. 24. Винный сосуд на пирах. 27. Вещество для химических анализов. 28. Войско С. Буденного. 30. Презент от щедрого торговца. 32. Мистер комик из Лондона. 34. Вечерняя песнь болот. 37. Тканевый навес от солнца. 40. Городок в верховьях Волги. 42. Распределение сил противников. 43. Садовый цветок львиный 45. Восток на морской манер. 46. Генрик - норвежский драматург. 47. Глоба среди астрологов. 48. «СМС» советского времени. 50. Тара для куска «Вологодского». 51. Кастро, звезда «Дикой розы». 52. Собственник дома. 54. Георг, эстонский баритон. 57. Деликатесный «подарок» осетра. 58. Поставщица ангорской шерсти. 59. Итальянский шут.

РЕМОНТ НА ДОМУ
- СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ
• ОТ 400 РУБ.
• ГАРАНТИЯ
• СКИДКИ 30%
• ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО
8(495) 109-42-23
8 (977) 000-93-81

Галерка в старину	Предок пионера	Игра с шутными заданиями	Агния, русская поэтесса	Другое название северного сияния	Служака при барской своре
			Драма от Сергея Соловьева		
"Таксист", впряженный в тележку	Тюлений родственник				Английский попевец
Борьба со свободными правилами	Житель Праги или Брно	Тело атлета			
		Оружие настоящего ковбоя			
Веселье до слез	Армянское "море"	Уроженец Тель-Авива	Холодильник внутри компьютера	Татарский князь	Императрица, дочь Ивана V
			Единица силы цунами	Речной родич лангуста	
Сказочная девушка-краса	Датский мореплаватель	Витус			
				Ангелика, поющая с Леонидом	Показ строя и песни
Кира, игравшая с Орландо	Музыкант при войске	Первый подарок папы и мамы			
				Конкуренция пива в России	Антилопа в африканской саванне
Старушка возле дедуся	Фильм о планете Пандора	Дама-монарх у Дюма			
				Сапог из оленьего меха	
"Пугливый" хит от "Любэ"	И шар, и пирамида, согласно геометрии	Дырявая утварь на кухне	Эдуард-импрессионист	Деми-однофамилица Джулианны	
Шум ребячьей компании			Многоголосье Пятницкого		
Из нее получается ядрица	Цветовой нюанс				
Так звали "папу" "Евгении Гранде"					

В теле взрослого человека около 75 километров нервов - мотать не перемотать!

Тяжело нынче отцам. Нужно постоянно следить за тем, что сын скачивает из интернета, а дочь туда выкладывает.

- Мам, я все съел!
- Поэтому мы и хотим, чтобы ты жил отдельно.

На самом деле у нас нормальные футболисты. Просто, когда тренер говорит им, что надо забить, они не совсем верно понимают его слова.

Папа хочет в Альпы, а мама - на море. Поэтому вся семья едет на море, но папе разрешается взять с собой лыжи.

ОТВЕТЫ
на суперкроссворд №3 (1464)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Газетчик. 7. Сабрина. 10. Адриано. 11. Рандеву. 12. Рагу. 13. Алябьев. 15. Мао. 16. Хам. 17. Абонент. 18. Сара. 19. Бассейн. 22. Агитатор. 25. Роу. 26. Цесарка. 29. Евнух. 31. Диана. 33. Мнишек. 35. Оман. 36. Блоха. 38. Дели. 39. Осетрина. 41. Трал. 42. Здравница. 44. Раппопорт. 47. Кавалькада. 49. Уфа. 50. Вылазка. 53. Овсянка. 55. Рудольф. 56. Ривьера. 60. Шкварки. 61. Единица. 62. Абразив. 63. Павильон. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Горемыка. 2. Заброс. 3. Челуха. 4. Каламбур. 5. Ария. 6. Рань. 7. Сорванец. 8. Радуница. 9. Акустика. 14. Бас. 20. Страховка. 21. Ерунда. 23. Игрище. 24. Трек. 27. Слабина. 28. Работница. 30. Новатор. 32. Инд. 34. Евросоюз. 37. Авва. 40. Саха. 42. Заварка. 43. Рол. 45. Пул. 46. Тубус. 47. Калан. 48. Англичанин. 50. Ватрушка. 51. Автобаза. 52. Анофриев. 54. Язь. 57. Вжик. 58. Ефим. 59. Арап.

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
МОСКОВСКИЙ ТЕАТР
ЛЕНКОМ
МАРКА ЗАХАРОВА
26 ЯНВАРЯ 2022
COVID-FREE
АНТОН ШАГИН
АНДРЕЙ МИРОНОВ
ЕВГЕНИЙ ГЕРАСИМОВ
АНДРЕЙ СОКОЛОВ
АЛЕКСЕЙ МАКЛАКОВ
ДМИТРИЙ АСТРАХАН
ОЛЕСЯ ЖЕЛЕЗНЯК
АННА БОЛЫШОВА
АЛЕКСАНДРА ВИНОГРАДОВА
и другие в спектакле
ДОХОДНОЕ МЕСТО
ПО ПЬЕСЕ АЛЕКСАНДРА ОСТРОВСКОГО
режиссёр-постановщик ДМИТРИЙ АСТРАХАН
музыка СЕРГЕЙ ДОЛГУШИН
художник-постановщик АНАСТАСИЯ ГЛЕБОВА
художник по костюмам АНАСТАСИЯ ОБРАЗЦОВА
хореография СЕРГЕЙ ГРИЦАЙ
директор театрального проекта МАРК ВАРШАВЕР
СБЕР ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР
16+ www.lenkom.ru
ДИРЕКТОР ТЕАТРА МАРК ВАРШАВЕР

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД №3 (1464)

К	Л	М	Ч	Ш	А
Н	И	А	П	О	Л
Т	Е	Ш	А	П	Л
Л	А	Т	Ы	Т	Д
А	А	Г	А	Г	А
В	А	Г	О	Н	К
Р	И	О	З	Л	А
А	П	Л	О	М	Б
М	А	Л	А	Г	А
С	Н	И	Д	Б	
О	Р	И	Н	О	К
Б	З	Х	Е	К	
Б	А	В	А	Н	С

Откуда берутся деменция и другие страшные заболевания?

Настоящая правда от российских учёных

Уметь спать – не пустячное дело.

Фридрих Ницше

Сон – лучшее лекарство. Многие неоднократно слышали эту фразу, но почему-то не воспринимают ее всерьез. Однако еще всем известный академик Павлов успешно использовал «сонную теорию» для лечения множества недугов.

Лечение во сне. Правда или вымысел? Российские ученые дали ответ на этот вопрос. Они нашли одну из главных причин наших болезней. Уверены: то, что Вы сейчас читаете, Вас просто удивит! Никогда еще эта информация не была в свободном доступе...

ПЕРВЫЙ ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНК

Как Вы думаете, когда начинается деменция (в народе ее еще часто называют старческим слабоумием)? В 70, 80, а может, в 90 лет? А вот и нет. Вы удивитесь, но это заболевание начинает развиваться за 10–15 лет до его явного проявления.

И первым признаком деменции, самым тревожным звонком является... Что бы Вы думали? Нарушение сна!

Если Вы не спите день-два – ничего страшного. У каждого такое случалось: неприятности, переутомление – одним словом, бывает. Но если Вы часто подолгу не можете заснуть, просыпаетесь от каждого шороха, это повод задуматься: а все ли со мной в порядке? И вот почему!

Все дело в том, что при дефиците ночного сна активность Вашего мозга начнет стремительно снижаться (важно: дневной сон не может ее восполнить!). Мозг пытается компенсировать недосып. И активизирует те части, которые в нормальном состоянии не должны работать.

Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают умирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки. Все, они больше не работают. И уж поверьте, Вы это непременно почувствуете!

Начинаются проблемы с памятью, Вы становитесь медлительными, рассеянными, быстро устаете... Знакомо?

СПУСКОВОЙ КРЮЧОК

Чтобы ружье выстрелило, надо нажать на спусковой крючок. У многих заболеваний он тоже есть. Например, нарушение сна может спровоцировать рост «плохих» клеток. Вы знали об этом? Как такое может быть?

Во время сна в нашем организме вырабатывается особый гормон сна – мелатонин. Он отвечает за работу головного мозга и пищеварительного тракта, делает иммунную систему сильнее и замедляет процессы старения. Но главное – мелатонин блокирует развитие страшных заболеваний! Он как полицейский пресекает «преступную деятельность плохих» клеток. Не дает им развиваться и губить Ваш организм.

Уж врачи-то знают: достаточное количество мелатони-

на способно продлить жизнь на 15, а то и больше лет. А если его не хватает?

Практически сразу увеличивается риск развития диабета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний и других страшных недугов!

К сожалению, последние исследования показали, что уровень выработки мелатонина у людей после 50 лет значительно снижается. И с каждым годом этого гормона в организме становится все меньше и меньше (достаточно ли его у Вас?).

А значит, вероятность заболеть с каждым годом растет. Страшно? Не то слово!

Ученые уже давно поняли, что нарушение сна – это очень серьезная проблема.

Поэтому после многолетних исследований российских ученых и Института молекулярной и системной медицины был создан новый аппарат для лечения нарушений сна – «МОРФОТРОН-IV».

ВНИМАНИЕ, РОЗЫСК! ПРОПАЛ СОН

«МОРФОТРОН-IV» – это прежде всего медицинское изделие, которое может вернуть Вам потерянный сон!

Не зря первое, что спрашивает грамотный врач, прежде чем назначить какое-либо лечение: «А как Вы спите?»

Только нормализовав сон, можно решить если не все, то практически все свои проблемы со здоровьем. Так сказать, «одним ударом убить нескольких».

Перестанут ныть суставы, давление и уровень сахара придут в норму, наладится сердечный ритм. Даже глаза будут меньше уставать. А риск развития других заболеваний сократится в разы!

Как работает «МОРФОТРОН-IV» и какой результат будет после лечебных сеансов?

ПРОСТОЙ, БЫСТРЫЙ И НЕДОРОГОЙ СПОСОБ ВЕРНУТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Для того, чтобы начать лечение, достаточно поставить «МОРФОТРОН-IV» рядом с кроватью и нажать кнопку. Просто? Конечно!

При включении аппарат начнет издавать легкие, напевные, приятные слуху специфические звуки. Эти мелодии будут воздействовать на Ваш мозг особым успокаивающим

образом. Как будто Вас погружают в глубокий транс.

Вы медленно окунаетесь в приятные воспоминания. По телу проходит легкое тепло. Мышцы максимально расслабляются, как будто с Ваших плеч сняли тяжелый груз. И вот Вы уже чувствуете ощущение легкой пустоты в голове, плавного полета, сонливости. Веки сами закрываются, как будто их притягивает друг к другу магнитом.

Мягкий красный свет аппарата через сомкнутые веки воздействует на головной мозг. Красный цвет световых потоков выбран не случайно. Чувствительность световых рецепторов человека к нему максимальна. При этом световые сигналы по частоте полностью совпадают с ритмом работы мозга во сне.

Именно этот свет стимулирует работу особых структур головного мозга, которые отвечают за нормализацию периодов сна. Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха. А в случае пробуждения быстро засыпаете снова.

Наконец-то впервые за долгое время Вы сможете выспаться.

«МОРФОТРОН-IV» успокоит нервную систему, наладит сердечный ритм. После его использования Вы забудете, что такое головная боль, тревожность и бессонница. Вы удивитесь, но всего через пару дней Ваше самочувствие кардинально изменится! Утром Вы почувствуете прилив бодрости, сил. Пройдут отеки и синяки под глазами. Жизнь пойдет совсем по-другому!

ЛЕЧИМСЯ ВО СНЕ И ЭКОНОМИМ

«Я пью таблетки, а они не всегда действуют». Знакомо? Подобную фразу можно часто услышать от знакомых. Да что уж греха таить, мы ведь сами тоже жалуемся.

Потому что у Вас проблемы со сном! А многие даже не догадываются, что причина в этом.

Вся терапия рассчитана на человека с нормальным и полноценным сном, во время которого вырабатываются гормоны, тем или иным образом влияющие на усвоение лекарственных препаратов.

А вот если сон недостаточен



или нарушен, то нужных гормонов в организме не хватает. И вся терапия идет коту под хвост. Получается, просто выкинутые деньги на ветер. Вы можете позволить себе сорить деньгами? Да еще и в ущерб своему здоровью?

Итог один: пока Вы страдаете нарушениями сна, болезни, скорее всего, не уйдут! Ведь если в лодке пробойна, то, сколько ни вычерпывай воду, она снова наполнит лодку. Нужно ликвидировать пробойну – наладить сон!

Аппарат «МОРФОТРОН-IV» не только поможет нормализовать сон (спишь и лечишься, это же просто мечта!), но и улучшит проницаемость лекарственных препаратов, которые Вам назначает врач. Это дает очень важное преимущество: препараты начинают действовать эффективнее, выздоровление наступает быстрее. А значит, можно будет снизить дозировку или сократить курс лечения.

В итоге лекарств Вам потребуется меньше. И Вы почувствуете ощутимую экономию. Особенно если препараты дорогие, а поход в аптеку забирает половину пенсии.

ЧТО Я ДЕЛАЮ НЕ ТАК?

Очень многие люди (возможно, и Вы тоже) в борьбе с нарушением сна допускают одну, но очень серьезную ошибку. Это снотворные!

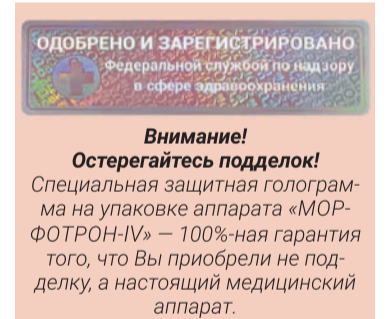
На первый взгляд снотворные кажутся вполне безобидными. Они помогают справиться с бессонницей, нарушениями сна и невротами. Но часто в действительности все они вызывают быстрое привыкание, перерастающее в зависимость. И со временем разрушают организм, вызывают токсические отравления. Даже могут вывести из строя целые органы (печень, сердце, почки, а главное – головной мозг).

«МОРФОТРОН-IV» же действует во благо. Он не вызывает привыкания, не оказывает токсического воздействия, и его можно совмещать с любыми

лекарственными препаратами. Ответьте на вопрос: когда последний раз утром Вы чувствовали себя полностью отдохнувшим? Бодрым? Когда встали – и ничего не болит? Давно?

Значит, у Вас уже есть проблема со сном. И ее надо решать, пока не стало поздно. Не мучайтесь, хватит страдать. Хватит! Подарите себе наконец шанс на здоровую, полноценную жизнь – закажите «МОРФОТРОН-IV».

А если поторопитесь – успеете приобрести его до повышения цены. И помните, жизнь одна. Запасной у Вас не будет!



Заказывайте аппарат «МОРФОТРОН-IV»

☎ 8-800-777-80-94

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)
Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**
433507, г. Дмитровград, а/я 476, заказ Я-24
В письме укажите свой номер телефона
Также Вы можете сделать заказ на www.life7.ru

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ТОМСК	22 ЯНВАРЯ
Кинотеатр «Октябрь», просп. Кирова, д. 15	10.00–11.00
ОМСК	24 ЯНВАРЯ
ДК «Рубин», ул. 2-я Военная, д. 2	10.00–11.00
Омский Дом художника, ул. Лермонтова, д. 8	12.00–13.00
КУРГАН	25 ЯНВАРЯ
Дворец культуры машиностроителей, ул. Карла Маркса, д. 70	9.00–10.00
ТЮМЕНЬ	26 ЯНВАРЯ
ДК «Железнодорожник», ул. Первомайская, д. 55	9.00–10.00
ЕКАТЕРИНБУРГ	27 ЯНВАРЯ
ДК Горького, ул. Первомайская, д. 24	9.00–10.00
ДК Лаврова, просп. Космонавтов, д. 23	11.00–12.00

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Реклама +18. РУ № ФСР 02012005/1745-05.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ