

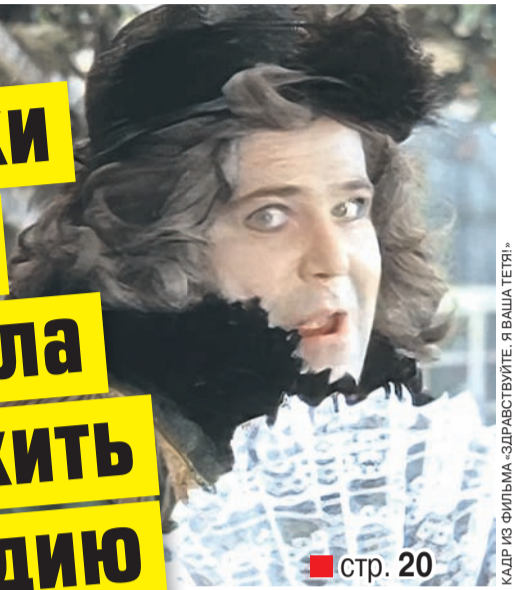
80 ПРОЦЕНТОВ СТОМАТОЛОГИЙ В МОСКВЕ РАБОТАЮТ НЕЛЕГАЛЬНО

■ стр. 3

TV
программа
9 - 15 марта

Мир
www.mirnov.ru

Роль
тетушки
Чарли
помогла
пережить
трагедию



■ стр. 20

КАДР ИЗ ФИЛЬМА «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!»

НОВОСТЕЙ

4 марта 2026 г. №10(1680)

ЭВРИКА!

НЕЙРОСЕТЬ РАЗГАДАЛА СЕКРЕТЫ РОССИЯНОК?

■ стр. 10



НЕЙРОСЕТЬ

СВО:
откровения
фронтальной
медсестры



ТАСС/С. МАЛЫГВКО

■ стр. 5



«Красотка
в штатском»?
Катя Майорова -
мисс КГБ

■ стр. 9

РИА «НОВОСТИ»/А. МАКАРОВ

■ стр. 8

Дерзких
мигрантов
лишают
гражданства РФ



LEGION-MEDIA



НЕ ЗАБУДЬ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ ПО СТАРОЙ ЦЕНЕ

МЕРЫ СОЦПОДДЕРЖКИ ПО ЦЕНЕ КРЕДИТА

Тарифы на услуги ЖКХ настолько шокируют людей, что поставщики услуг уже готовы принимать плату в рассрочку. Например, жителям Волжского, города-спутника Волгограда, дают такую рассрочку автоматически при задержках платы за отопление. Но на поверку она оказывается самым настоящим кредитом под 18,5% годовых.

Информация о рассрочке появилась на сайте Волжских тепловых сетей под заголовком «Меры социальной поддержки». Она предоставляется тем, у кого не хватает денег для оплаты квитанции.

Инициатива возникла в связи с переходом на новую систему жировок: теперь плата за отопление взимается только в отопительный сезон.

«За предоставление рассрочки взимается процент, не превышающий ставку рефинансирования Центробанка, увеличенную на три пункта», - говорится в официальном заявлении.

А это, на минуточку, 18,5% годовых. Под такой же процент сегодня можно взять потребительский кредит в банке, скажем, на бытовую технику.

При этом оформлять такую вот рассрочку «никуда ходить не нужно»: не оплатил всю сумму - автоматически включили рассрочку, а по сути повесили на должника кредит.

«Можно платить по частям - две, три, четыре тысячи рублей, остальное ляжет в рассрочку», - пояснили чиновники мэрии. Срок - до 1 января 2027 года.

Генеральный директор ЗАО «Институт Волгоградгражданпроект» Андрей Куприков считает, что под красивым словом «рассрочка» скрывается дополнительная нагрузка на людей.

- Это не социальная мера, а способ навязать переплату. Создают видимую заботу, но суть проста: плату сейчас или позже, но больше, - говорит Куприков. - Ресурсникам это выгодно: проценты - их доход, а население получает лишь новую головную боль.

Доктор экономических наук Игорь Бельских также убежден, что никакого социального эффекта тут нет.

- Настоящая рассрочка происходит без процентов. Если вы предлагаете ставку Центробанка плюс три процента - это бизнес, - поясняет эксперт. - Наверное, таким образом власти и коммунальщики пытаются закрыть дыру в ЖКХ из-за неплатежей. Но проблема не решается, а просто перекладывается на людей.

Нина Белова

6565

ЦИФРА НОМЕРА

Бедна свалилась на жителей уральских сел, которые до сих пор топят дома электрообогревателями и печками. Им придется оплачивать непомерные счета за электроэнергию - по 15, 25 и даже 35 тысяч рублей в месяц. Дело в том, что местные чиновники отчитались за эти домовладения как за газифицированные. А тогда и плата за пользование электричеством должна быть в разы больше.

- Мы все вздрогнули от ужаса, получив расчеты за январь: у кого-то - 15 тысяч, у кого-то - 35. Пожилые люди в шоке. Деревня на бумаге получила статус газифицированной. Но к нашим домам газ не подвели, - рассказывают жители села Круглого под Челябинском.

То есть по документам газ есть, а по факту его нет. Но счета уже выставляют такие, будто в каждом доме стоят газовые котлы и настелены теплые полы.

Круглое - обычная уральская деревня: озеро, лес, чистый воздух. О газе здесь мечтают с прошлого века. А пока топят чем бог послал. Летом чиновники бодро рапортовали: газификация завершается, подключение - в 2026 году. На самом деле газа пока нет. И эту зиму люди снова переживают за счет электрообогревателей и печек.

- Единственный способ обогрева у 90 процентов жителей - электричество. В декабре у меня было 11 тысяч. В январе энергию выставили по большему тарифу - 19 тысяч

Россияне проедают свою зарплату

Россияне сегодня тратят на питание в среднем 39% от своих доходов. Это сопоставимо с расходами жителей африканских стран. Вот вам и четвертая экономика мира. Такого же уровня мы достигали в кризисном 2008-м.

По расчетам финансовых аналитиков, на еду должно уходить не более четверти семейного бюджета, чтобы оставались средства на хозяйственные расходы, образование, досуг, наконец.

Для сравнения: расходы на питание в маленьком Люксембурге составляют около 8-9% от доходов семьи. Это самый низкий показатель в мире. В странах G7 доля расходов на продукты составляет 12-20%. В большинстве африканских государств - около 50%. То есть Россия смещается в сторону беднейших экономик мира?

поддельных купюр Банка России выявлено за год при их проверке в финансовых организациях страны. Это на 20% меньше прежнего. При этом число фальшивых банкнот других стран выросло почти в 1,5 раза. Всего удалось выловить 2703 подделки иностранных купюр. В основном фальшивомонетки предпочитали «рисовать» доллары и пятидесятые российские банкноты.

Газа нет, а плата есть...



вместо 13,4, - говорит местная жительница Ксения. - У соседа за январь насчитали в три раза больше.

При этом речь идет не о дворцах с бассейнами, а о стандартных деревенских домах, где обогрев - статья повышенного расхода. По словам жителей, январские начисления в два-три раза превысили декабрьские.

Формальный статус «газифицированной» деревни уже влияет на тарифы и схемы расчета за электроэнергию.

Теперь у жителей села Круглого, а также их соседей появилась новая «за-

бава» - доказать энергетикам, что того самого газа, о котором они говорят, у селян по-прежнему нет. Чтобы добиться перерасчета, необходимо собирать бумаги и официально подтверждать факты: газовых котлов нет, газовых труб нет, счетчиков тоже нет.

Для деревни, где большая часть населения - пожилые люди, такая бюрократия хуже любой войны. И в похожем «бумажном статусе» находятся десятки и даже сотни населенных пунктов на Южном и Среднем Урале.

Олег Павлов

лучали 30-50 тысяч рублей в месяц, так и получают.

Какие 60 тысяч! В регионах такая зарплата была бы для многих только в радость. Там каждый поход в магазин превращается в схватку калькулятора с кошельком - хватит до конца месяца или нет.

При этом цены быстрее всего растут именно на те товары, без которых не прожить: хлеб, молоко, яйца, овощи, крупы, сахар. Это не деликатесы, это повседневный рацион, который невозможно заменить чем-то более дешевым или вовсе от него отказаться. По идее, такие базовые продукты в аграрной стране - а земли у нас хоть отбавляй - должны стоить относительно дешево. Но нет!

Аналитик Freedom Finance Global Наталья

Мильчакова отмечает, что еще пять лет назад доля расходов семьи на продукты в России была меньше 37%. А исторический минимум - 31% - фиксировался в 2007 году и повторился в 2019-м. Сейчас же устойчивая продовольственная инфляция удивительным образом сочетается с низкими темпами роста доходов у одних, то есть у большинства, и высокими - у других, например, у 128 миллиардеров, число которых в России за год выросло на 8,5%.

То есть пока кто-то позволяет себе отдых за границей, регулярныеходы в рестораны и дорогостоящие развлечения, другие вынуждены экономить на всем. Хотя все вроде бы при деле.

Яна Полянская

ЗА БЕДНОГО ЧИНОВНИКА ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО

«Бедный чиновник» - звучит как анекдот: слишком укоренился у нас стереотип о человеке во власти. Тут тебе и отдых за границей по несколько раз в год, и премиальная иномарка, и прикид от мировых брендов. А реальность иная. Кадровый голод в госсекторе уже всерьез угрожает управленческой сфере.

Вакансии в мэриях и администрациях пустуют, конкурсы на ключевые посты срываются, молодежь увольняется из ведомств. Местная власть в России буквально разбегается.

Хотя выплаты госслужащим нельзя назвать нищенскими, но они явно отстают от рыночных реалий. Средняя зарплата чиновника по стране выглядит внушительно лишь за счет сверхдоходов топ-менеджеров. Тогда как доходы рядовых сотрудников госорганов весьма скромные. Новички и специалисты низшего звена получают 40-55 тыс.

рублей, среднее звено и начальники отделов могут рассчитывать на 60-90 тысяч.

О материальном обеспечении руководителей на местах можно судить по вакансиям сервисов по поиску работы. Глава, например, сельского поселения получает 35-80 тыс. рублей, глава малого города - 80-150 тыс., руководитель райцентра может рассчитывать на 120-200 тыс., а крупного города - на 200-350 тыс. рублей. Да, сюда не входят надбавки, например, за работу со сведениями, представляющими гостайну. Но даже они не всегда привлекают кандидатов. Пока молодой, курьером или сборщиком заказов можно заработать больше, не отвечая за коммунальные аварии, дороги и жалобы жителей.

Политолог **Борис Григорьев** объясняет кризис так: «Раньше чиновник знал, что зарплата маленькая, но получал какие-то материальные и нематериальные блага. Сейчас прокуратура работает эффективно. Служба мэра ненормированная, он круглосуточно на посту в отсутствие ресурсов, достойной зарплаты, реальных пол-

номочий и под постоянным давлением общественности».

По его словам, найти хорошего управленца, который готов закрыть свой бизнес и жить под риском уголовного дела, сложно. Неудивительно, что конкурсы на тепленькие вакантные места срываются не только в муниципалитетах, но и в региональных центрах. В Кызыле из восьми претендентов остался один, в Анапе заявился один кандидат, в Курганской области не нашлось ни одного желающего возглавить администрацию.

Возникает неприятный, но закономерный вопрос: не потому ли перестали биться за кресла, что «лакомиться» из бюджета стало сложнее? Может, дело не только в окладе, но и в исчезновении прежних негласных бонусов, позволявших воспринимать должность как кормушку?

Молодые управленцы в этой картине мира - как лакмусовая бумажка. По данным **директора Ресурсного центра развития госслужбы ВНИИ труда Минтруда России Светланы Петровой**, для поколения 90-х и моложе на первом месте уровень

дохода, личный комфорт и возможности для самореализации. Не получая этого, четыре из десяти увольняются в первый же год, столкнувшись с разрывом между ожиданиями и реальностью. Вместо статуса - жесткие рамки, вместо власти - горы отчетности, вместо дохода - зарплата, не позволяющая планировать будущее.

Пока рядовые госслужащие считают рублики, на верхушке гремят аресты. Минувший год запомнился целой волной задержаний высокопоставленных лиц. За взятки, хищения бюджетных средств и превышение полномочий под следствием оказались бывшие губернаторы Курской и Тамбовской областей, экс-мэры Красноярска, Ростова-на-Дону и Керчи. Но это преступления «тяжеловесов». Обычный клерк с зарплатой 40 тысяч не имеет доступа к бюджетным потокам - спасибо хоть премию платят, но шум вокруг арестов отпугивает даже честных кандидатов.

При множестве вопросов и претензий к работе чиновников без них все же не обойтись. Государство долж-

но функционировать. Рецепт кажется простым: платить управленцам достойную зарплату. Не заоблачную, чтобы не отрываться от народа, но и не нищенскую, чтобы не провоцировать на коррупцию, ведь бедный чиновник будет искать способ обогатиться.

С 2026 года по указу президента Владимира Путина зарплаты глав регионов приравняют к окладам вице-премьеров. Это то, что касается верхушки, но проблема низов остается. Если повысить оклады чиновникам низшего и среднего звена, общество отреагирует привычно: «Опять за наш счет!» В итоге страна получает управленцев, которые либо делают вид, что работают, либо ищут способы монетизировать должность.

Хотим мы этого или нет, но без повышения зарплат управленческому аппарату, без надежного социального пакета, который в случае провинности можно раз и навсегда потерять, мы останемся без опытных функционеров, а значит, и без качественных госуслуг.

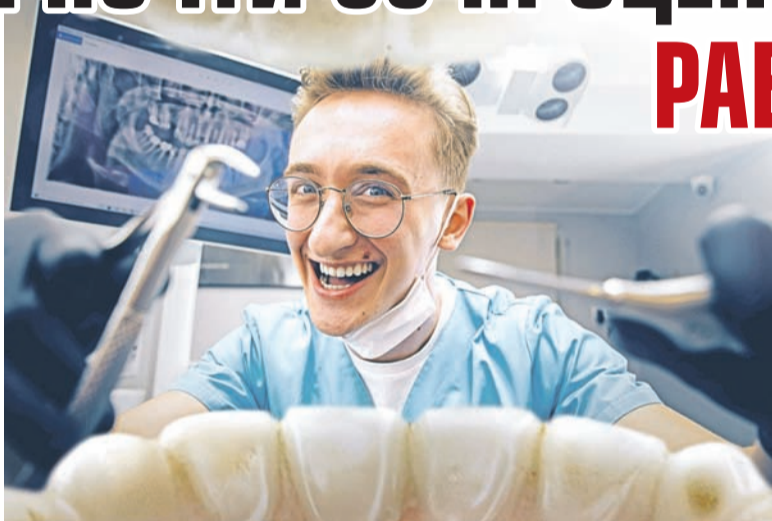
Елена Хакимова

В МОСКВЕ ПОЧТИ 80 ПРОЦЕНТОВ СТОМАТОЛОГИЙ РАБОТАЮТ НЕЛЕГАЛЬНО

Некоммерческая организация «Общественная потребительская инициатива» (ОПИ) провела масштабное исследование среди коммерческих стоматологических клиник в России. Выяснилось, что почти половина из них работает нелегально.

Цифры в документе шокируют. В Санкт-Петербурге 80% стоматологий не имеют лицензий и не зарегистрированы в органах, которые следят за качеством медицинских услуг и оборотом медикаментов. В Москве таких 79%, в Свердловской области - 72%, в Татарстане - 65%, в Омской и Воронежской областях - около 60%. Это лидеры антирейтинга. В среднем же по России 48% стоматологий находятся в тени.

Схема организации такого бизнеса немудреная. Любой желающий - да-да, для этого никакого медицинского, а уж тем более стоматологического образования не надо - регистрируется как индивидуальный предприниматель, снимает офис и начинает работу. Теперь он свободно нанимает людей, очень может быть, даже без должной квалификации - откуда нам знать? Закупает комплектующие и препараты, частенько не про-



шедшие регистрацию в системе «Честный знак». Их ввозят по серым схемам, не маркируют, и по факту, извините за каламбур, это контрафакт.

Второй способ «минимизации затрат» такой. У стоматологической клиники вполне могут быть лицензия и все нужные разрешительные документы. Но... Она сдает рабочие места левым врачам, например, из госсектора, которые приходят со своими клиентами, инструментами, расходниками, разумеется, сэкономленными на основной работе. Принимающие стоматологи не оформлены официально, они не платят налоги, их не видят проверяющие органы. В случае конфликтной ситуации с пациентом клиника просто умывает

руки - штатным сотрудником врач не является, поэтому за его работу здесь не отвечают.

Когда нечистоплотных дельцов от зубо врачевания ловят за руку, те обычно отходят символическим - при их-то доходах! - штрафом. «За административные нарушения в сфере маркировки и отсутствия лицензии индивидуальный предприниматель платит штраф в размере 5-10 тысяч рублей», - сообщил **глава ОПИ Олег Павлов**.

Пациенты об этих ухищрениях не знают. Проверить лицензию на медицинскую деятельность отваживаются единицы: им не до формальностей - надо зубы спасать!

«Настороженность должны вызвать подозрительно низкие цены, размещение клиники в

подвальных помещениях или отсутствие удобного доступа, отказ персонала предоставить необходимые документы», - объяснил журналистам **сопредседатель Всероссийского союза пациентов Ян Власов**.

Насчет низких цен эксперт, видимо, погорячился. Где это они низкие? Лечение, например, пульпита, если зуб с двумя-тремя каналами, редко обходится дешевле 12-15 тысяч в любой московской клинике. В Стоматологической ассоциации России подсчитали, что в 2025 году средний чек на лечение поднялся на 15%, что намного больше инфляции. Прогноз на год нынешний - тот же. А если брать премиум-сегмент, то стоматологи ожидают подорожания даже на 50-100%.

«Это связано и с логистикой доставки самих материалов, и с повышением НДС до 22%... Мы, к сожалению, никаких материалов в России не производим. Нет, что-то производится, но не в таком количестве и не всегда того качества, которое бы хотелось», - говорит **врач Мария Балакирева**.

Вот теперь и думай, как не потерять пациентов и сохранить хоть какой-то доход. И что-то подсказывает: стома-

тологам опасность пойти по миру с протянутой рукой не грозит. Зубы лечат все. Но мало кто - в государственной поликлинике, потому что там долго, мутно и плохо. Число жалоб на врачей из года в год растет, причем на стоматологов жалуются чаще всего. При этом владельцам даже нелегальных стоматологий - а таких, напомним, каждая вторая, - ничто не мешает драть с нас три шкуры.

Многие стоматологи в беседе с журналистами признают проблему нелегалов в своих рядах, но считают активность общественников с их докладом правительству не очень своевременной. Что будет, спрашивают они, если 80% стоматологий в том же Питере или в Москве сейчас закроются? Оставшиеся клиники взвинтят цены до небес - вот и все.

Как бы там ни было, ясно одно: никакой госполитики в этой отрасли нет, хотя она касается всех от мала до велика. Это признал и **вице-президент Стоматологической ассоциации России Валерий Леонтьев**: «В каждом из 89 субъектов стоматологам работают по своим правилам». Хорошо ли это - большой вопрос.

Наталья Владимировна

Дети вышли на настоящую охоту

С ранних лет британские школьники, вооружившись купленными в магазине детских товаров рогатками, выходят на охоту. Поначалу эти прочные, дальнобойные, произведенные по всем правилам катапульты рассматривались как забава. Но дети восприняли их вполне серьезно и стали охотиться на всякую живность, которую завидят возле своих домов и в парках. Они соревнуются, кто больше убьет...

Правительство страны уже готово запретить продажу рогаток, так как выпущенные из них металлические шарики насмерть поражают кошек и собак. А в последнее время малолетние бандиты стали угрожать даже своим родителям, если те пытаются отобрать у них опасное оружие убийства.

Дети-охотники демонстрируют свою добычу - убитых голубей и уток - в интернете. Даже если живодеров ловит полиция, то по малолетству им не стоит бояться наказания. В парке «Прайори Гарденс» юные школьницы прикармливали на берегу гусей, чтобы ребятам было легче в них попасть. И никакого сострадания - детская жестокость давно стала доблестью. Социальные сети заполняются жуткими фото с окровавленными животными - белками, кроликами... Но иногда стрельба ведется и по лошадям, и по ослам.

Британцы жалуются, что весь прошлый год дети с рогатками вели себя так, будто сошли с ума. Каждый день приходит новая и новая информация о жертвах детской охоты. В Лондоне создаются специальные полицейские патрули, которые отслеживают и задерживают подростков с рогатками.

Когда местная жительница Холли Коллинс увидела ребят, целившихся в уток на пруду, она пригрозила, что вызовет полицию. Тогда дети 12-13 лет нацелили свои рогатки на нее, но промахнулись. Холли успела заскочить в машину и поднять стекла. Несколькими железными шариками повредили ее автомобиль, а дети сбежали.

Орнитологи впервые зафиксировали снижение числа водоплавающих возле местных озер. В некоторых городских районах взрослые боятся выходить на улицу, чтобы не попасть под обстрел «расшалившейся» детворы. А теперь появилась еще и мода охотиться на лебедей.

Взрослые с грустью признают, что растят будущих преступников. «Никакие законы больше у нас не работают, нападающие с рогатками чувствуют себя неприкасаемыми», - жалуются родители и создают добровольные дружины для патрулирования парков. Тем временем классифицируемые как игрушки для младшего и среднего возраста новейшие рогатки выпускают свои «пули» со скоростью 136 миль в час.



Ответка Ирана: атакованы 27 военных баз США

Ответственность за удар по Ирану и убийство верховного лидера Ирана аятолы Хаменеи главные интересные этой бойни - израильтяне - постарались свалить на Дональда Трампа. Израильские источники сообщают, что местонахождение Хаменеи отследили агенты ЦРУ, внедренные в окружение руководства Ирана.

Многие американцы недоумевают: зачем Трамп тратит миллиарды долларов на войну в интересах чужого государства? Ответ, возможно, лежит на поверхности. Трамп сильно зависит от произраильских сил, от хасидской семьи своей дочери и от финансовой империи Ротшильдов, которая через Федеральный резервный банк контролирует деньги Америки.

Сам Израиль своих целей не скрывает. «Мы все надеемся, что в Иране произойдет революция. Конфликт в

Иране продлится столько, сколько нам нужно», - заявил экс-глава израильской разведки Йосси Купервассер. Потом очередь дойдет до слабых государств Персидского залива и Египта, в котором, считает Купервассер, будет организовано какое-нибудь «народное восстание».

Но первые же сутки войны всерьез озаботили Трампа. Он даже отказался от объявленного ранее обращения к народу, ограничившись небольшим видео в соцсетях. Как отмечает CNN, в воскресенье не подал голос ни один из главных членов администрации и кабинета министров Трампа. Очевидно, что им нечего было сказать по поводу убийства более полутора сотен иранских школьников, когда «превосходные» американские ракеты упали на школу для девочек.

Уже к вечеру воскресенья стало известно о поражении трех западных танкеров с нефтью в Персидском заливе, которые попытались проскочить Ормузский пролив. Один из танке-

ров, принадлежавший германской компании, затонул.

Как обычно, Пентагон скрывает свои потери, сообщив лишь о десятке убитых и раненых военных. Снимки с китайского спутника демонстрируют полный разгром большой американской базы «Абдулла Аль-Мубарак» в Кувейте, по ней ударили четыре баллистические ракеты и 12 дронов. В это время на базе находился в боевой готовности перед высадкой в Иране десантный спецназ 387-й и 5-й экспедиционных групп.

Подожжено консульство США в пакистанском Карачи. Ближневосточные СМИ сообщают о раненых, доставляемых в госпитали стран Персидского залива. Американских солдат отправляют в госпиталь в Германии.

Всего атакованы 27 американских баз. В Бахрейне уничтожен огромный уникальный радар дальнего действия стоимостью более миллиарда долларов, который контролировал

часть территории России и театр военных действий на Украине. Удары беспилотников и ракет по отелям Эмиратов и Бахрейна объясняют намерением уничтожить эвакуированных в них с военных баз американцев. Черный дым и языки пламени поднимаются над авиабазой США в курдском Эрбиле в Ираке, где находилась войска США для заброски в Иран. Иракские ополченцы заявили, что они ударили по базе беспилотниками. «Хезболла» отправила ракеты и дроны на Хайфу. В ответ Израиль безжалостно бомбит Ливан.

Авианосец «Авраам Линкольн», получив удар баллистическими ракетами, был вынужден выйти из Оманского залива. Иранские беспилотники разнесли склады и авиатехнику на британской базе на Кипре. ПВО Кувейта по ошибке сбита три американских истребителя. CNN показал видео с их падением.

США утратили надежный тыл для эскалации боевых действий против Ирана.

Публикация документов из досье Джеффри Эпштейна напоминает хорошо продуманный детективный сериал, когда с каждой серией мы узнаем все более жуткие подробности из жизни главного персонажа.

Стало известно, что Эпштейн в своих электронных посланиях высказывал интерес к растениям, которые способны лишать человека воли. В 2014 году в электронном письме к некоей Энн Родригес он писал: «Спроси Криса о моих растениях-трубах в питомнике». Речь шла о кустарнике из рода бругмансия. Белые бутоны его цветов напоминают своей формой музыкальные трубы. Растение еще называют «дыханием дьявола», так как в нем содержится психоактивное вещество скополамин. Оно блокирует ключевые рецепторы центральной нервной системы, а в больших дозах заставляет человека легко поддаваться внушению и вводит его почти в кататонический ступор.

Агентам ФБР не дают обыскать ранчо Эпштейна



Бругмансия

«Ангельские трубы» источают удушливый сладковатый аромат. Эпштейн, судя по всему, собирался применить яд бругмансии, чтобы сделать жертв своего секс-бизнеса более податливыми. Его совершенно не волновало, что скополамин может убить попавших в его паутину девочек-подростков. Иногда они просто бесследно исчезали.

Однако разбирательство правоохранительных служб по делу Эпштейна идет на тормозах. Например, агенты ФБР обыскали все объекты недвижимости, принад-

лежавшие загадочному педофилу, кроме его поместья в американском штате Нью-Мексико: им был закрыт доступ на ранчо «Зорро». Именно в нем, если судить по документам из досье Эпштейна, совершались самые чудовищные преступления.

Найдено электронное послание, отправленное 21 ноября 2019 года с зашифрованного адреса. Оно адресовано некоему Эдди Арагону: «Известно ли тебе, что в холмах возле «Зорро» были по приказу Джеффри и мадам Джи (его подручная Гислейн Максвелл) закопаны две иностранные девочки. Обе погибли от удушья во время жестокого фетишистского секса». В письме содержались сноски на соответствующие видеоматериалы. Это сообщение было направлено в ФБР через три месяца после смерти Эпштейна в тюрьме. Ранчо «Зорро» было местом, куда Эп-

штейн приглашал особо важных гостей.

Судебный психолог доктор Джон Пол Гэрисон утверждает, что появились доказательства сокрытия реальных обстоятельств смерти Джеффри Эпштейна - изображения с камер, которые ранее были объявлены сломанными. Съемка тюремного коридора проводилась, но запись прерывается в наиболее критические моменты.

Гэрисон говорит, что представленное видео не соответствует докладу генерального инспектора о том, что система видеонаблюдения не работала в ту ночь. Кроме того, данные медицинского освидетельствования Эпштейна не подтверждают, что он совершил самоубийство из-за отсутствия характерных повреждений. «Лично я считаю, что Эпштейн был убит, но есть и те, кто полагает, что тело, предоставленное на экспертизу, принадлежало другому человеку», - отмечает Гэрисон.

Материалы подготовил Николай Иванов

Под псевдонимом Ника: «НА ВОЙНЕ ЛИШНИХ РУК НЕ БЫВАЕТ»

Медицинская сестра с позывным Ника служит на СВО с 2022 года. Родом из Пензы. На фронт отправилась добровольцем - считала, что на линии огня ее профессиональные навыки сейчас важнее, чем в тылу. О фронтовых буднях, важности молитвы, мальчишках и мужчинах, которые защищают Родину и стоят насмерть, Ника рассказала спецкору «МН».

- 2022 год, февраль. Мы с мамой смотрим телевизор. Там сообщают о начале СВО. Мама с тревогой смотрит на меня и говорит одно слово: «Нет!»

Материнским сердцем она угадала мысли дочери.

Дальше - долгие споры с мамой. Та плакала и настаивала: мол, «война - это мужское занятие, требуются хирурги, травматологи - мужчины, а не девочки».

Ника понимала: если она уедет, мама останется одна. Папа давно умер, больше родных нет. Но скрепя сердце сделала свой выбор: «Мам, в военное время любые руки на вес золота». В местной больнице, где работала, пациенты ее руки называли волшебными.

- Во время пандемии ковида, помню, лежат в женской палате тяжелые больные, - вспо-

минает собеседница. - Общее настроение - «мы умрем». Я говорю им: «Какое умрем?! Через несколько дней Новый год. Кто будет вашим домашним оливьеши строгать? Ну-ка соберитесь! Без вас Новый год не наступит». Смотришь, уже повеселели, рецептами холодца делятся. Или, например, мужчина внушительных габаритов поступил. Я ему: «Когда выздоровеете, вам надо на лыжах бегать - легкие разрабатывать». Он стонет: «Какие лыжи, если я умираю». - «Не умрете. А когда выпишитесь, вспомните мой совет про лыжи». Выкарабкался в итоге. При выписке отчитался мне: «Заказал лыжи через интернет - буду бегать», - рассказала собеседница.

Прежде чем отправиться на фронт, она взяла благословение у православного батюшки,

военного священника. Думала, что он тоже скажет: мол, мужчины и без тебя разберутся на войне, сиди дома. А он возьми да скажи: «Да, поезжай, ты там и вправду нужнее».

Военкомат направил ее на запорожское направление.

- Когда через Днепр переезжали, я читала акафисты (молитвенные обращения) Казанской Божией Матери, Михаилу-архангелу, Николаю Чудотворцу. Ехавшие со мной в машине бойцы подшучивали надо мной: «А точно Бог существует? А вдруг его нет?» Я молчала. Когда мы переехали на другой берег, водитель с удивлением заметил: «Надо же, по этому мосту ВСУ круглосуточно бьют, а мы прошли в тишине, ни единого выстрела. Значит, помогают твои молитвы? Теперь буду ездить только с тобой». Я



К. БИЯТОВ/РИА НОВОСТИ

ответила, что это Господь бережет - не я.

Работала в полевых госпиталях. Это, как правило, подвальные помещения, наскоро перестроенные в операционную и палаты. Операции, перевязки... Тут все к месту: и доброе слово, и молитва. «Родной, ты справишься. Тебе нельзя умирать, тебя дома ждут».

- Привезли парня после ужасного боя. У него все боевые товарищи погибли. Сидел с каменным лицом несколько дней, ни с кем не разговаривал. Я присела рядом: «Твоя задача сейчас - себя сохранить. Чтобы сердце не стало как бетон. Сердце живым должно быть. Держись за тех, кого любишь, - жену, дочь, родителей. Думай о них. За погибших ребят мы будем вместе молиться». У него слезы выступили. В глазах забрезжила жизнь, а не ощущение смерти, - говорит медсестра.

- Сегодня эти мальчики и мужчины на фронте защи-

щают нас, нашу страну, - добавляет она. - Они до конца не осознают еще значимость своего подвига в глобальном понимании мироустройства. А подвиг их велик - мир от тьмы спасают.

Как правы те, кто называет СВО священной войной. Боевики ВСУ совершают ритуальные человеческие жертвоприношения, изымают органы на продажу у своих же раненых, у пленных, продают украинских детей в страны ЕС. Это все подтвержденные факты - документально, со свидетельскими показаниями.

- Сейчас время быстро идет, - говорит Ника. - Нам всем нужно меняться, идти к свету. Почему наша страна выстояла в Великой Отечественной войне? Потому что сплотились. Тяжело всем было. Выстоим и сейчас, я уверена, - считает та, кто и сегодня работает в госпитале на переднем крае.

Если кто забыл: Ника - богиня победы.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Я. ГАГИНА

ЗА НАС ВОЮЮТ 5 ТЫСЯЧ БОЕВЫХ РОБОТОВ

Роботы - это универсальные солдаты. На СВО они доставляют нашим бойцам боеприпасы, эвакуируют раненых, участвуют в штурмовых действиях. На фронте их сейчас около 5 тысяч. Разработчики подчеркивают: значительная часть комплектующих отечественного производства.

уже с учетом полученных данных. А первопроходец обрел пропуск в одном из военных музеев Москвы.

Сейчас фронтовые роботы стали почти незаметны для врага.

- Автомобили на ДВС легко увидеть издалека. В том числе ночью на тепловизоре. А доставщиков НРТК можно заизолировать, их на тепловизоре не увидишь. Идеальный доставщик на передовую боекомплекта, продуктов питания и всего необходимого, - с уверенностью говорит Гагин.

Это особенно важно для транспортировки раненых, потому что ВСУ намеренно расстреливают санитарный транспорт, маркированный красным крестом. Убивают санинструкторов. Даже хвалятся друг перед другом: «Я медиков завалил».

В полевых условиях уже работают и роботы. Они повторяют движения живых собак, отличаются маневренностью. Могут пролезть везде - «там, где пехота не пройдет и бронепоезд не прочтится».

- Представьте, идет бой в городе. Улицы засыпаны фрагментами зданий, осколками кирпича, камней, взорванной техникой. Машина не всегда там может пройти. А робособака пробегает где угодно. Даже по лестнице, по любому уклону. Доставит бойцу боекомплект, питание, проведет разведку в зданиях, - перечисляет Ян Гагин. - И все это без риска для личного состава. Робота можно отремонтировать, заменить, усовершенствовать.

На них ставят стрелковое оружие - гранатометы, минометы, есть специальное

приспособление - «железная рука», которая достает мины из барабана и заряжает оружие. Благодаря ИИ в памяти робота содержится перечень образов и целей для поражения.

- Да, у робота интеллект 12-летнего ребенка, но на войне это не мешает. Он даже умеет шутить, - говорит эксперт. - Например, пишет мне: «Командир, хочешь, я ворону завалю?» Я отвечаю: «Вороны нет в списке целей, не хулигань». Он в ответ шлет улыбочки...

Уже существует технология, позволяющая выпускать роботизированные боевые лазеры и разминировать территории.

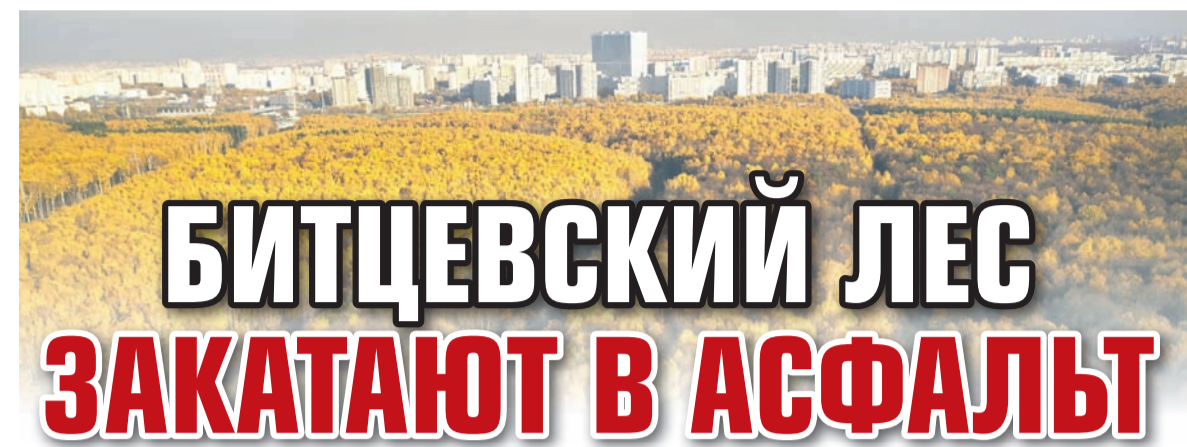
- Таким лазером с расстояния около трехсот метров можно сжечь любой предмет за доли секунды, металл превращается в пар, - рассказывает собеседник. - Нам не придется рисковать жизнью наших саперов. А взрывоопасных предметов на фронте - миллионы. Раньше самыми опасными в этом смысле считались страны Африки, где постоянно шли войны. Сейчас это Донбасс. Здесь военная кампания идет с 2014 года, много минных полей, неразорвавшихся боеприпасов. Это серьезная проблема. И роботы будут ее решать, помогая людям.

Материалы подготовила Виктория Катаева

Года полтора назад учительница начальных классов Яна Журавлева обратилась через соцсети к Сергею Собянину с просьбой увеличить в городе число лыжных трасс с искусственным оснежением. Зимы тогда и впрямь были не сильно снежные. Мэр просьбу услышал и пообещал к 2030 году запустить 35 таких маршрутов. Среди прочих локаций назывался и Битцевский лес. С тех пор общественники пытаются предотвратить стройку на территории природно-исторического парка. Но мэр их не слышит.

На март нынешнего года анонсировано начало строительства в Битцевском лесу флагманской лыжероллерной трассы длиной более 100 км с многочисленной инфраструктурой.

Как вообще стала возможна застройка лесопарка - второго по величине после Лосиногостровского? А очень просто. В свое время особо охраняемые природные территории Москвы, несмотря на протесты экологов, перевели в особо охраняемые... зеленые территории. Новый статус не запрещает их хозяйственного освоения. В московских лесопарках те-



перь можно строить не только спортивные объекты, но даже автомобильные и железные дороги, здания, парковки.

В Битцевском лесу протекают многочисленные ручьи и реки, сохранились дубравы возрастом 180-190 лет. Встречаются животные, включенные в Красную книгу Москвы: зайцы-русаки и зайцы-беляки, горностаи и куницы, ястребы-тетеревятники и чибицы...

В чем главные претензии экологов? Достаточно вчитаться в перечень объектов, запланированных к строительству в Битцевском лесу, чтобы понять апокалиптический масштаб предприятия.

Концепция флагманской лыжероллерной трассы предполагает полноценную спортивно-развлекательную инфраструктуру и круглогодичную (!) эксплуатацию. Флагманские трассы, в отли-

чие от обычных, оборудуют системами искусственного оснежения и ратраками - спецсредствами на гусеничном ходу, которые используются для подготовки горнолыжных склонов и лыжных трасс. Плюс освещение, плюс теплые раздевалки, плюс пункты питания и проката инвентаря. Летом флагманы представляют любителям катания на лыжероллерах и роликовых коньках.

По проекту здесь запланированы кафе, рестораны, зоны отдыха, гаражи для коммунальной техники, автодороги, здания для obsługi, здания для охраны и технических служб и так далее, и так далее.

В ходе работ прорубят просеки шириной 5-6 метров. Строительство системы освещения потребует километров электрических кабелей и большого количества мачт освещения. Монтаж

электрических коммуникаций вряд ли обойдется без повреждения корней деревьев. Усиленное освещение будет нарушать биологические ритмы и ориентацию животных. Кроме того, появятся закрытые зоны, через которые нельзя будет ходить жителям.

Мало того что проект начали реализовывать без публичного обсуждения, так еще и раньше срока. Строительство, сообщает в соцсетях инициативная группа «Сохраним Битцевский лес», должно начаться 15 марта. Однако уже 1 февраля нынешнего года местные жители вместе с общественными инспекторами Росприроднадзора организовали обход природоохранной территории и выяснили, что работы уже начаты. Причем с нарушениями: строительные материалы свалены стихийно. Строительный городок появился без разрешающего

ордера Объединения административно-технических инспекций города Москвы и без согласования с Департаментом природопользования и охраны окружающей среды.

Интересно, что подрядчик работ - АНО «Мосводосток Строй Трест» - появился в Москве в октябре 2024 года, то есть накануне заявления мэра о планах расширения сети лыжных трасс. До этого организация привлекалась к административной ответственности по двум статьям КоАП: за нарушения природоохранной зоны в заказнике «Долина реки Очаковки» и проведение работ без согласования с Росрыболовством. Так что мало кто сомневается: Битцевский лес ждут не самые лучшие времена.

Проект благоустройства этой территории напоминает большой план по превращению самобытного кусочка природы в скучный и бездушный парк. Вокруг леса выстраивают стеной новые ЖК, народные тропы между деревьями закатывают асфальтом. Уничтожаются веками сформировавшаяся экосистема. Идет планомерное разрушение среды обитания 1,5 млн человек.

Пока работы не перешли в активную фазу, у горожан еще есть время хоть как-то повлиять на судьбу Битцевского леса и уменьшить масштаб разрушений.

Игорь Репкин

Минпросвещения планирует обязать учителей «выявлять деструктивный контент» в чатах, блогах и аккаунтах своих учеников. В ряде школ Татарстана родителей уже попросили передать классным руководителям номера телефонов детей и ссылки на их страницы в соцсетях.

В рамках пилотного проекта педагоги должны отслеживать подписки, публикации, мемы, репосты - все, что может намекать на агрессию, суицидальные мысли, экстремистские идеи или деструктивное поведение. Так чиновники от образования намерены предотвратить новые школьные ЧП, которых за последний год в стране набралось почти два десятка.

Фокус в том, что всего один условный класс ежедневно публикует столько сообщений, мемов и видеороликов, что физически отследить этот поток классному руководителю просто невозможно.

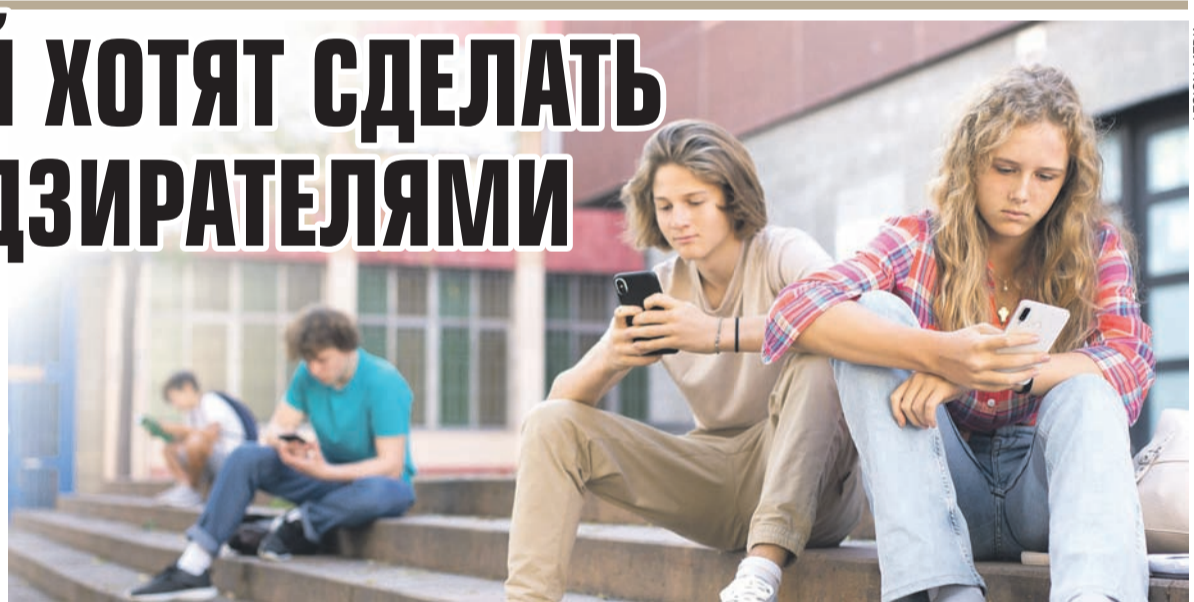
Журналист Андрей Медведев из ВГТРК с горьким сарказмом заявил, что, видимо, кто-то решил окончательно «выжечь напалмом последних энтузиастов педагогики». Если уж государство действительно хочет контролировать «деструктивный контент», логично использовать ИИ и спецслужбы, которые борются с экстремизмом.

УЧИТЕЛЕЙ ХОТЯТ СДЕЛАТЬ КИБЕРНАДЗИРАТЕЛЯМИ

Помимо уроков, отчетов и «Разговоров о важном», на учителей собираются повесить еще и контроль за высказываниями школьников в соцсетях. Педагоги восприняли эту идею как способ окончательно добить профессию.

Вместо этого власть идет по самому незатейливому пути - переложить ответственность на тех, кто и без того завален рутинной обзавалкой.

Военкор Даниил Безсонов, бывший руководитель пресс-службы армии ДНР, считает эту новацию классическим примером управленческой некомпетентности: власть признает проблему школьных нападений, но борется с ней, не понимая ни механики, ни последствий. Заставлять учителя следить за соцсетью - это как смотреть на горящий дом и снимать пожар на видео вместо того, чтобы учить детей такие пожары не допускать и правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях.



Психологи напоминают: планирование нападений, радикализация подростков начинаются не с того, что человек «что-то где-то написал», а с того, что он уже чего-то начался в закрытых экстремистских чатах, на запрещенных сайтах. У таких детей нет базового доверия ни к школе, ни к родителям. Если они поймут, что за ними будут наблюдать в интернете, то подростки уйдут еще глубже в подполье.

А открытые интернет-площадки, за которыми и предлагается следить, почти на 100% состоят из потока мемов, шуток ниже пояса, обрывков стримов и репостов блогеров, соревнующихся в абсурде. И вот среди всего этого педагогу прямо предпи-

сывается выявлять «лидеров мнений», фиксировать признаки девиантного поведения и до определенного числа каждого месяца сдавать прилагаемый в таблице отчет.

Мониторинг, как подчеркивают специалисты по подростковой среде, может иметь профилактический эффект только тогда, когда основан на реальном сотрудничестве с ребенком, а не на тотальном контроле. Когда все строится на страхе - «не напиши лишнего, директор вызовет родителей и учителя на ковер», - воспитанник отвечает протестом. Он закрывает аккаунты, уходит в анонимность, удаляет переписки.

Что характерно: новые «цифровые» обязанности ло-

жатся на систему, которая и без того шатается от кадрового дефицита. Уже сегодня в школе не хватает около 40 тысяч специалистов по английскому языку и математике. Зато предлагаются новые роли школьных кибернадзирателей.

Если государство действительно хочет упреждать трагедии, ему придется вкладываться не в очередную бумажную нагрузку для учителей, а в серьезные IT-решения, подготовку профильных специалистов, психологическую помощь. А без этого никакие попытки заставить условную Марьяванну круглосуточно смотреть TikTok с шутками про унитазы не прибавят школам безопасности.

Яна Полянская

«Ш, б, м, н... дальше не вижу»... С возрастом эта фраза в кабинете офтальмолога звучит всё чаще. Особенно, когда далеко за 50. И вот уже не вдеть нитку в иголку. А газету приходится держать дальше от лица, чтоб разглядеть буквы. Почему же так происходит? Глаукома, катаракта, дистрофия сетчатки — вот враги хорошего зрения. Они, как клещи, вцепляются в глаза пожилых людей. Осложняют жизнь, делают зависимыми от окружающих, вызывают чувство уязвимости и беспомощности.

Поэтому ничего удивительного, что учёные активно ищут технологию для восстановления зрения.

РЕВОЛЮЦИОННОЕ ОТКРЫТИЕ

Специалисты уверены: в большинстве случаев нарушения зрения можно предотвратить. Как правило, проблем можно избежать, если вовремя начать профилактику и лечение. И это может занять всего 10 минут в день!

Не так давно были проведены клинические исследования.² И выяснилось, что с помощью света можно управлять работой мозга и глаз.

А всё благодаря квантам (минимальным частицам светового излучения). При их воздействии на глаза происходит мощное оздоровительное действие. Питание роговицы, радужной оболочки, хрусталика усиливается. Налаживается кровообращение и лимфодренаж в сетчатке, глаза в буквальном смысле оживают.

Это открытие стало революцией в офтальмологии. А квантовая медицина признана одним из приоритетных направлений. Но как сделать такое лечение доступным для простых людей? Здесь в дело вступили медицинские инженеры.

ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА. ТО, ЧЕГО МЫ ТАК ДОЛГО ЖДАЛИ.

Не так давно на основе квантовой терапии был создан потрясающий по своей эффективности аппарат для лечения глаз «Радуга прозрения».

Наконец-то, свершилось то, чего мы все так долго ждали. Появился по-настоящему действенный аппарат для лечения глаз. А главное — доступный большинству людей!

НОВОЕ СЛОВО В ОФТАЛЬМОЛОГИИ. КАК МОЖНО ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ ЗА 10 МИНУТ?



Аппарат уже успешно применяется в офтальмологических отделениях больниц и клиник.

А, благодаря его простой и простой конструкции, «Радуга прозрения» можно использовать и в домашних условиях. Нужно надеть аппарат, который сделан в форме очков, и нажать кнопку.

Достаточно 10 минут в день, и мир вокруг начнёт меняться. Оказывается, предметы имеют чёткие очертания. Да, и ценники в магазинах как будто крупнее стали печатать: не надо напрягаться, чтобы разглядеть цифры.

Уверены, многие люди с восторгом сейчас читают эти строки! Ведь, согласитесь, лишиться зрения — это страшная, невосполнимая потеря!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

У аппарата «Радуга прозрения» очень широкий спектр применения. Его можно использовать для профилактики. Например, людям, которые подолгу работают за компьютером. Но чаще всего «Радугу прозрения» используют для лечения заболеваний глаз. Вот некоторые из них:

- Начальная катаракта;
- Глаукома;
- Астигматизм;
- Дистрофия сетчатки;
- Амблиопия («ленивый глаз»);
- Миопия (в т.ч. прогрессирующая близорукость);
- Гиперметропия, возрастная дальнозоркость;
- Частичная атрофия зрительного нерва;
- Косоглазие уменьшение угла;
- Компьютерная болезнь глаза (CVS).

ПРОВЕРЕНО И ДОКАЗАНО!

В действительности аппарата «Радуга Прозрения» уже смогли убедиться не только простые люди, но и специалисты. И, надо сказать, аппарат показал просто потрясающие данные!

В большинстве случаев после курса процедур отмечено повышение остроты зрения. Уменьшилась усталость глаз при зрительной нагрузке, пропало чувство «тяжести» в глазах, а головные боли сошли на нет.

Многие, кто уже прошёл курс лечения, признаются: аппарат просто разделил их жизнь на «ДО» и «ПОСЛЕ». «Радуга прозрения» в буквальном смысле открыла людям новый мир.

Полный ярких красок, ясный и чёткий, без чёрных точек перед глазами и мутных пятен. А главное, почти все они смогли вернуться к нормальной жизни. Поразительно, но некоторые впервые за много лет увидели ясно лица своих родных! Согласитесь, это дорогого стоит. И уже никакими деньгами нельзя это измерить. Тем более, что лечение аппаратом «Радуга прозрения» может обойтись в разы дешевле других вариантов. А действие от его применения сохранится на долгое время.

ПРОБЛЕМ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ

Заболевания глаз могут возникать и на фоне общих заболеваний организма. Например, при диабете нарушается прочность сосудов организма и происходят кровоизлияния. Также возможны отеки роговой оболочки и даже отслойка сетчатки. А при отсутствии своевременной медицинской помощи всё это может привести к слепоте. Поэтому нужно проводить профилактику.



Гипертония тоже негативно влияет на сосуды глазного дна. Для этой болезни также характерно снижение остроты зрения, а в некоторых случаях — цветовосприимчивости.

И потом для того, чтобы спасти зрение, врачи делают всё возможное!

Поэтому, если есть хронические заболевания, хорошо бы иметь аппарат «Радуга прозрения». Это может помочь избежать проблем со зрением в будущем. Или притормозить уже имеющиеся изменения.

ХОРОШЕЕ РЕШЕНИЕ

Потерять зрение (даже частично) — это действительно страшно!

Хорошее решение — не доводить до этого, а вовремя начать профилактику и лечение. Тем более, сейчас это можно сделать всего за 10 минут. И даже дома. Не зря множество специалистов объединили все свои знания в аппарате «Радуга прозрения». Он создан специально для людей.

А квантовая терапия может помочь, казалось бы, даже в самых безнадежных ситуациях. И самое главное — даёт возможность вновь увидеть мир чётким!

Поэтому, не нужно тянуть время. Звоните прямо сейчас по номеру 8-800-777-95-63! Верните здоровье. И смотрите на мир своими глазами!

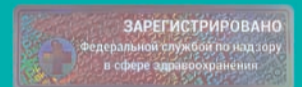
Prodex

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 777-95-63

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!*

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДЕЛОК, КОТОРЫЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ЗРЕНИЮ!



ТОЛЬКО НА УПАКОВКЕ ОРИГИНАЛЬНОГО АППАРАТА ИМЕЕТСЯ ЗАЩИТНАЯ ГОЛОГРАММА

WWW.PRODEX.RU³



ПРЕДЛАГАЕМ
для усиления действия
ВИЖН БИОНОРМУЛА

УЗНАЙТЕ У ОПЕРАТОРА, КАК ПОЛУЧИТЬ СРЕДСТВО ДЛЯ ЗРЕНИЯ
В ПОДАРОК!

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК!¹ 0+

Город	Дата	Адрес	Время
ЧЕЛЯБИНСК	10 МАРТА	ДК Железнодорожников, ул. Цвиллинга, д. 54	9.00-11.00
ОМСК	11 МАРТА	Омский дом художника, ул. Лермонтова, д. 8	9.00-10.00
ДК «Рубин»	11.00-12.00	ул. 2-я Военная, д. 2	11.00-12.00
НОВОСИБИРСК	12 МАРТА	Аптека «Фармаимпекс», м. «пл. Маркса», ул. Покрышкина, д. 6	9.00-10.30
Аптека «Фармаимпекс», м. «Гагаринская», пр-кт Красный, д. 85	11.00-12.00		
ТОМСК	13 МАРТА	Эко клуб «Деревяшки», ул. Лебедева, д. 87, вход с торца	10.00-12.00
КЕМЕРОВО	14 МАРТА	Дворец молодежи, ул. Рукавишниковая, д. 15	9.00-10.00
НОВОКУЗНЕЦК	14 МАРТА	ДК Аллюминщиков, ул. Ленина, д. 41	13.00-14.00
ТЮМЕНЬ	17 МАРТА	Аптека «Фармаимпекс», ул. Челюскинцев, д. 36	9.00-10.30
Аптека «Фармаимпекс», ул. Пермьякова, д. 39	11.00-12.00		
ЯРОСЛАВЛЬ	17 МАРТА	Центр творческой реабилитации инвалидов, ул. Рыбинская, д. 51	9.00-11.00
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	18 МАРТА	Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной переулочек, д. 3	9.00-15.00
ЕКАТЕРИНБУРГ	19 МАРТА	Аптека «Фармаимпекс», ул. Челюскинцев, д. 25	9.00-11.00
УФА	20 МАРТА	Аптека «Экона», ул. Цюрупы, д. 85	9.00-10.30
Аптека «Фармаимпекс», пр-кт Октября, д. 91	11.00-12.00		

ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШИ ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ:

г. Москва

- м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18
- м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский просп., д. 8, корп. 1
- м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А

г. Санкт-Петербург

- аллея Поликарпова, д. 2А

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА СКИДКА 10% по промокоду: * НОВОСТЬ

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Результаты могут отличаться. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. *Акция действует с 04.03.2026 г. по 04.04.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ¹Инструкция к аппарату «Радуга прозрения», п.6 Порядок работы: максимальное время воздействия прибора не должно превышать 10 минут в день. ²В ФГБУ «Научно-практического центра лазерной медицины им. О.К.Скобелкина» под руководством профессора, Гейница А.В. Перевод: Бионормула Вижн, Сэлфдок Вижн лайн, продекс. ³ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Дерзких мигрантов лишают гражданства РФ

Когда возникает очередная волна возмущения по поводу новоиспеченного гражданина РФ, который успел наследить на территории новой родины, не стоит забывать и об обратном процессе. За год более тысячи человек лишаются российского паспорта.

Напомним, что ужесточение миграционной политики в России началось после страшного теракта в подмосковном «Крокус Сити Холле», где от рук задержанных украинскими спецслужбами экстремистов погибли свыше 140 человек, еще более 500 - пострадали.

Уже с апреля 2023 года лишиться российского гражданства стало возможно за действия, которые угрожают национальной безопасности, а также за совершение преступлений по 60 с лишним статьям УК РФ.

Недавно на всю страну нашумел видеоролик, в котором некий бородастый Исмаил грубо возмущался тем, что из-за своего российского паспорта он не смог улететь в Са-

удовскую Аравию. Оказываясь, итальянские авиалинии отказались принимать его на борт как гражданина РФ. Санкции против нас европейцы выполняют исправно. И этот страдалец, лишенный своих собратьев получать бразильские и иные паспорта: мол, они «дают возможности» и «имеют авторитет».

МВД России на этот демарш отреагировало на удивление быстро: «Личность мужчины установлена. Им оказался 30-летний уроженец одного из государств ближнего зарубежья, получивший российское гражданство в 2020 году в Республике Карелия».

По результатам совместных мероприятий наши силовики пришли к

выводу, что действия мужчины создают «угрозу национальной безопасности», и гражданство Исмаила аннулировали.

Как тут не вспомнить историю с тольяттинским депутатом Александром Дорожкиным, которого для начала выпроводили из партии «Единая Россия» за пост его супруги Любви Марченко. Та по простоте душевной похвалилась в запрещенной у нас соцсети, что улетела первым классом Qatar Airways в Чили, чтобы рожать там и тем самым обеспечить ребенку возможность свободно путешествовать по миру. Жена депутата добавила, что рассматривались и другие варианты - роды в США или Канаде.

Кстати, стоимость родов в Чили со всеми со-

путствующими расходами составляет около 10 тысяч евро (более 900 тысяч рублей). Для визита в эту страну россиянам не требуется виза.

Политолог Вадим Трухачев в своем телеграм-канале недоумевает: жители новых территорий за 8 лет под обстрелами выстрадали российский паспорт. Причем боевые действия продолжаются. А какой-то бородач получил этот документ без особых трудов и «теперь на видео с ваххабитским задором его критикует». И задает закономерный вопрос чиновникам: «Вы кому даете гражданство и зачем?»

Ну как дают, так и отбирают. Весной 2025 года в Камчатском крае лишилась гражданства 39-летняя Нура Курманбекова, глава местной киргизской диаспоры. Выезжая на историческую родину, она не уставала рассказывать про «угнетение киргизов в России».

Миграционное законодательство пытаются приспособить к новым условиям. Комиссия по законопроектной деятельности кабмина одобрила проект закона, по которому имеющим неснятую или непогашенную судимость иностранцам будут отказывать в получении гражданства РФ. Также им не будут выдавать разрешения на временное проживание или вид на жительство.

А сколько тех, кто получил гражданство много лет назад, живет среди нас, но ненавидит и ждет удобного случая, чтобы нанести удар в спину? И при

этом не каждый русский, живущий за рубежом, может с той же легкостью вернуться и стать гражданином России!

«Я из Приднестровья, русский. Живу 13 лет в Москве. До СВО получил вид на жительство. Ни одного привода в полицию. Летом подал на гражданство. Сахарово (место в Новой Москве, где расположен многофункциональный миграционный центр) мое заявление отклонило». Это письмо одного из своих подписчиков опубликовал в телеграм-канале блогер и общественный деятель **Сергей Колясников**.

Еще одна история оттуда же: «Здравствуйте, Сергей. По поводу раздачи гражданства России всем и вся, кроме этнических русских. Так получилось, что мы живем в Европе, и так получилось, что мы - потомки белой эмиграции. В России у нас никого нет. Хотели получить российское гражданство. Пытались с 2016 года, но всякий раз получали отказ. И как-то на улице перед посольством у нас получился разговор с сотрудником посольства, и он нам поведал, что потомки белой эмиграции России не нужны».

Людям, которые поддерживают Россию, ведут свою борьбу против ее демонизации, стать гражданами нашей страны почему-то не светит.

- Главная проблема - расплывчатое понятие «соотечественник», - поясняет политолог, доцент **Финансового университета при Правительстве РФ**

Вадим Трухачев. - Из-за его расширенной трактовки представители титульных наций стран Средней Азии и Закавказья могут рассчитывать на получение российского паспорта как жители бывшего Советского Союза.

То есть налицо расплывчатое словоблудие, которое позволяет вольно трактовать и принимать под российский флаг кого угодно. Эту лазейку, по мнению эксперта, необходимо закрыть, чтобы представители титульных наций южных стран СНГ из программы «Соотечественники» выпали.

Как сообщают источники в МВД, существует целевой показатель о приеме в гражданство 350 тысяч человек в год. Чтобы этому показателю соответствовать, начали раздавать паспорта всем подряд. Тем более с тем же Таджикистаном у нас действует соглашение о двойном гражданстве. Но отследить, насколько лоялен человек России, реально.

- Уроженцев Украины и Белоруссии это, между прочим, тоже касается, - говорит Вадим Трухачев. - Списать правила получения гражданства по праву крови можно, например, с Польши и Венгрии, где есть «карта поляка» и «карта венгра» в качестве промежуточной ступени, а сам закон - хоть с Германии, хоть с Финляндии, хоть с Южной Кореи. Но для этого нужны политическая воля и понимание того, что не все жители южных стран СНГ - наши люди.

Евгений Александров

500 рублей за спасение души

Лидер одиозной секты «бога Кузи», отсидевший свой срок, снова взялся за привычное дело - продавать спасение души. Лжепророки паразитируют на человеческих слабостях, обещают своим адептам вход в рай со скидкой 500 рублей с носа.



Настоящее имя «бога Кузи» - Андрей Попов. Когда в начале нулевых он назвал себя посланником небес и начал собирать вокруг себя фанатов, все напоминало фарс. Но вскоре эта игра в бога обернулась настоящей сектой. В 2007 году Попов провозгласил себя «высшим существом», разделил людей на шесть каст и устроил в своей московской квартире подвиге храма. Его любимые жены Жанна и Екатерина были при нем как верховные жрицы, остальные женщины числились в «гареме». Наказаний за «грехи» участникам секты Попов не жалел. До 300 ударов плетью мог назначить за звонок родственникам или принятое лекарство.

В 2018 году «бога Кузи» арестовали. Следователи нашли при обыске сотни миллионов рублей наличными. Пять лет колонии, казалось, должны были вразумить бога-самозванца. Зря надеялись.

После освобождения Попов обосновался в Подмоскowie. Местные жители жалуются: к дому постоянно съезжаются его последователи, перекрывают улицы, иногда остаются ночевать во дворе. На этот раз у «бога Кузи» новая стратегия привлечения последователей - интернет-проповеди и продажа духовной литературы.

Недавно пользователи Сети обнаружили сайт, где предлагались книги таинственного автора, «получающего знания с

высшего планирования бытия». Стоимость электронной книжки - 500 рублей. Автором был не кто иной, как Андрей Попов. Там же можно заказать личную консультацию за несколько тысяч рублей и приобрести «исцеляющие картины» по цене до 10 тысяч. Ничего, что любой детсадовец нарисует картинку лучше.

«Чудесные знания» обещают излечение от любых болезней и раскрытие предназначения для запутавшихся в соб-

ственной жизни людей. Каждому хочется верить, что он особенный. Как Гарри Поттер.

После публикации в СМИ сайт быстро исчез. Но, как отмечают специалисты по деструктивным культам, Попов действует по проверенной схеме: сначала книги и видео, потом личные встречи и «обряды». Людей втягивают в секту постепенно, под видом «познания», а дальше начинается психологическое и финансовое порабощение.

Взрослые, но доверчивые люди пусть все это сами и расхлебывают. Но тут, как говорится, детей жалко! Ведь их также вырвут из привычного окружения, лишат друзей и школы, перевезут туда, куда велит лидер секты. А еще есть родственники, которые будут страдать и платить при необходимости, чтобы вытащить из секты своих близких.

Психологи и религиоведы отмечают, что подобные секты переживают сейчас новый ренессанс.

«Кризисы и войны всегда вызывают тревогу, - объясняет религиовед **Александр Дворкин**. - Когда у людей нет стабильности, они ищут руководителя, который дает ощущение уверенности и смысла».

Сегодня в России насчитывается более 500 активных неорелигиозных движений, часть из которых имеет признаки деструктивных сект. Среди них псевдохристианские, эзотерические, исламистские и даже интернет-культы. Большинство работает полуправильно, обещая «исцеление», «пробуждение» или «божественное покровительство».

За обещанием счастья скрываются криминальные доходы лидеров и тотальный контроль над душами слабых людей.

Пока одни ищут свою дорогу к храму, другие находят «бога Кузи» с прайсом на чудеса - по 500 рублей за штуку.

Олег Павлов

Помните ковер с оленями на стене? А хрусталь в серванте, который доставали только по праздникам? Или телефон с диском, который нужно было крутить пальцем? Для одних - это старый хлам, для других - дорогие воспоминания. По стране набирает обороты необычное поветрие - музеи советского быта. Их открывают не только взрослые энтузиасты, но даже школьники.



СССР В ОТДЕЛЬНО ВЗЯТОЙ КВАРТИРЕ

Чугунные утюги и пленочные фотоаппараты, фильмоскопы со скрутками диафильмов и дед-мороз из ваты - все обретает особую ценность. Почему это происходит именно сейчас? Что заставляет современных подростков тянуться к эпохе своих бабушек?

Вещдок из прошлого

В крупных городах площадки, на которых в одном месте концентрируются предметы и вещи ушедшей эпохи, не в диковинку. В Москве можно зайти в музей «Билет в СССР», где воссозданы типичные советские квартиры (та самая стенка, то самое кресло, та самая громоздкая радиолы на ножках) и учебные классы с канувшими в Лету деревянными партами. В Казани Музей счастливого детства собрал в бывшей коммуналке знакомые каждому советскому гражданину винтажные вещи. В Тюмени, Екатеринбурге и Чебоксарах тоже есть свои уголки советской истории.

Казалось бы, что интересно в старом торшере, бархатной скатерти с бахромой, люстре «Каскад» с пластиковыми висюльками, часах с кукушкой, шкафе «Хельга» и кукле в белом платье и фате, обязательно атрибуте свадебного кортежа времен СССР? А вот поди ж ты - заходит на ура!

В Перми Нина Костарева с мужем открыла Музей советского быта. Причем идею для него подкинул сын Максим, который по школьному заданию думал над бизнес-проектом. Мальчик вспомнил поездку в Казань и поход в Музей советского детства. Вся семья дружно подключилась к авантюре. Папа помогал перевозить вещи и делать ремонт в арендованном старом подвале, сын вел соцсети, Нина занималась наполнением экспозиции. В музей перекочевали сначала доставшаяся от умершей родственницы куча вещей, а потом и другие вещи, которые Нине принесли земляки.

- Я только начну рассказывать про наши экспонаты, а

люди сами уже уносятся в прошлое. Я рада, что музей может быть такой машиной времени, - говорит Нина.

Похожая история в Сергеевом Посаде. Олеся Жильцова открыла Музей советского детства после вопроса дочери: «А где же ваши советские игрушки?»

- Мы начали доставать свои старые игрушки и показывать их детям, потом друзьям и знакомым. Видя яркие эмоции людей, решили открыть маленький музей, - вспоминает Олеся.

Новые искали в интернете, ездили по деревням, с благодарностью принимали от посетителей музея. Так из небольшой комнаты он вырос до двухэтажного.

- Мы хотим, чтобы люди не просто ностальгировали, а понимали, насколько правильно нас воспитывали и какая непростая история у нашей страны. У нас есть белочки ленинградской фабрики, внутри которых был высушенный горох. Зная об этом, женщины в блокадном Ленинграде распарывали игрушку, размачивали горох и ели, - рассказывает Олеся.

В Башкирии 11-летний школьник Даниил Саньков собрал дома коллекцию из двух тысяч (!) экспонатов советской эпохи. Даниил признается: если бы у него была машина времени, то он отправился бы в СССР конца 70-х годов. Тогда страна жила в ожидании Олимпиады-80.

А в Люберцах восьмиклассник Иван Борискин убедил директора школы открыть музей «Живая история» прямо в учебном заведении. Все началось с радиоприемника прапрадеда, а потом к нему присоединились проектор для диафильмов, печатная машинка, другая техника. По словам педагога-психолога Ольги Ивановны, помогавшей Ивану в организации ретромuzeя, «простые предметы быта позволяют детям по-настоящему прикоснуться к прошлому своих родных, и оно перестает быть далеким».

Душевный тренд

Почему мы вдруг начали оглядываться назад? Со старшим поколением все понятно. Оно ностальгирует по беззаботному и честному детству с его несамоделитишной стрельбой из палок, игрой в «секретки» из стеклышка и фантиков. Но почему нынешним детям не дает покоя великая, но неоднозначная эпоха?

- Поколения Z и Альфа родились со смартфоном в руке, но, живя все время в интернете, они ищут тактильности и подсознательно тянутся к цифровому детоксу, - полагает психолог Анна Новосельская. - Им хочется потрогать шершавую промокашку и покрутить диск карболитового телефона, чтобы услышать щелчки шестеренок, потому что в мире, где почти все виртуально, хочется чего-то осязаемого. Кроме того, предметы советского быта - это способ понять близких. Когда подросток видит школьный портфель, «как у мамы», металлический конструктор, «как у папы», или катушечный магнитофон «Комета», «как у деда», и слышит истории про то, как одежду чинили, а не выбрасывали, то история страны перестает быть абстрактной, становясь семейной.

По словам эксперта, на фоне однотипного интернет-контента советская эстетика с ее дворовыми играми, пионерским горном и диафильмами выглядит как приключение. В нестабильном мире советская эпоха кажется островком предсказуемости, где правила были понятны, а будущее - расписано. Это не значит, что дети рвутся в то время, но им хочется на что-то опереться.

Секрет популярности музеев советского быта прост и сложен одновременно. Но он точно не про политику или идеологию. Он про обычную человеческую память, помноженную на живой интерес к такому далекому и такому близкому прошлому.

Елена Хакимова

Ветеран разведки рассказывает

«КРАСОТКА В ШТАТском»

Осенним днем 1990 года читателей одной из самых популярных молодежных газет страны поразила статья под заголовком «Катя Майорова - мисс КГБ». В те годы наше общество словно бы заново открывало для себя женскую привлекательность. Конкурсы «Московская красавица», «Мисс СССР», их многочисленные клоны проходили по всей стране. Но даже на этом фоне новость о присуждении титула «Мисс КГБ» казалась сенсационной.

К закрытости самой структуры добавлялись зловещие слухи, которые ходили вокруг «красавицы в штатском». Не секрет, что привлекательность своих сотрудниц спецслужбы во всем мире используют в интересах дела. Не являлся исключением и советский КГБ, где таких сотрудниц называли «ласточками»: с их помощью «разрабатывали» иностранных дипломатов, бизнесменов, журналистов и других ценных источников информации. Появился даже специальный термин «медовая ловушка».

Что касается конкурса «Мисс КГБ - 1990», победительницей которого стала Екатерина Майорова, то о нем известно немного. Так и осталось загадкой, проводился ли конкурс на самом деле или его победителя определили в приказном порядке. Приходилось ли девушке участвовать в операциях под кодовым названием «медовая ловушка», тоже покрыто тайной. Но внешние данные 21-летней на тот момент спецслужбистки действительно были отменными. На фотографиях, появившихся тогда в прессе, представала симпатичная зеленоглазая брюнетка с популярной в ту пору объемной прической и румянцем на щеках. На одном из снимков улыбающаяся Катя позирует на фоне портрета основателя ВЧК Феликса Дзержинского, на другом - в шубе на фоне Кремля.

Не забыли коллеги из КГБ показать девушку и в условиях, приближенных к боевым, - во время стрельб в тире и на занятиях в секции рукопашного боя. Сама «Мисс КГБ - 1990» заявляла, что ее любимым образом мужчины был британский агент 007 Джеймс Бонд, что ее хобби - вязание, любимая пища - бананы, а фильм - «Унесенные ветром» с Вивьен Ли и Кларком Гейблом.

Неудивительно, что Катей Майоровой заинтересовались находившиеся в Москве иностранные журналисты. Одно из интервью девушка дала корреспонденту американской газеты The Washington Post Дэвиду Ремнику, что по тем временам было экстраординарным событием: сотрудницы госбезопасности интервью журналистам, а тем более западным, никогда не давали.



Катя Майорова - мисс КГБ

Кстати, американцы были просто в восторге от «КГБ с человеческим лицом», тем более таким красивым. Здесь, пожалуй, следует сказать, что Комитет был тем органом, который в советские времена наводил страх не только внутри страны, но и далеко за ее пределами. По собственному опыту знаю, что многие люди на Западе вообще не слышали, а уже тем более не могли расшифровать аббревиатуру СССР, а вот о КГБ («Кей-Джи-Би») знали многие и рассказывали о нем много всяких небылиц. Теперь-то мы понимаем: могущество этого органа - как у нас, так и за рубежом - несколько преувеличивали. В конце концов, именно КГБ фактически инициировал ГКЧП в августе 1991 года, но так и не смог спасти страну от развала.

Но вернемся к Кате Майоровой. Подразделение КГБ СССР, в котором служила «королева красоты», так и не было раскрыто. Могу предположить, что точно не в разведке - уж больно яркая и запоминающаяся у нее внешность. Мимо такой ни один мужчина равнодушно не пройдет, а это явно мешало бы ей выполнять свои профессиональные обязанности. А вот для вербовки иностранцев на территории Советского Союза Екатерина вполне подходила. Но после такой публичной славы, похоже, и для контрразведки она была потеряна.

Как сложились жизнь и служебная карьера Екатерины Майоровой после распада СССР и КГБ, неизвестно. Отечественные спецслужбы умеют хранить свои секреты.

Сергей Александров

Женщина УЖЕ НЕ ЗАГАДКА?

Как мы поболтали о россиянках с нейросетью

Накануне 8 Марта страницы СМИ полнятся рассказами о представительницах прекрасного пола. И «Мир новостей» не исключение.

А кто знает о женщинах все? Конечно, нейросети. Например, всезнающая Алиса ежеминутно отвечает на тысячи вопросов пользователей.

Вот пусть и ответит нам: современная россиянка, какая она? О чем мечтает, чем живет, какие у нее достоинства и недостатки? А чтобы Алису, как Остапа Бендера, не слишком несло, искусственному интеллекту поможет наш эксперт - психолог Марина ВОРОНЦОВА.

Для начала напомним: ИИ обучается на данных из интернета, где факты соседствуют с вымыслом, а стереотипы - с выводами больших оригиналов. При этом ИИ пытается быть объективным. Правда, не всегда успешно...

Пользователь под ником Ras сообщает: «Алиса порой позволяет себе не только соврать, но еще и пошутить по поводу женского возраста и одиночества». Tim добавляет: «На неделе соврала 6 раз. Не смогла решить математический пример. Да еще на навигаторе перепутала «лево» и «право».

- Я не человек, - ответила на мой упрек Алиса. - У меня нет опции вранья. Можешь доверять мне, как лучшей подруге.

В борьбе за независимость

Тогда вопрос первый: о чем сегодня мечтают россиянки?

Уже через пару секунд Алиса выдала данные соцопросов:

-78% - о комфорте и финансовой независимости, 66% - о семье и рождении детей (против 57% мужчин), 52% - о личностном росте. И каждая вторая - о путешествиях и красоте.

Психолог:

- Пожалуй, соглашусь. Женщине важно быть под крылом. Но сегодня россиянки находятся между молотом и наковальней: с одной стороны - семья, с другой - стремление быть финансово независимой. Но деньги тут не самоцель, а тыл на случай развода или потери работы мужем. Страх остаться без средств, да еще одной очень силен. Вот женщины и стараются соблюсти баланс между традиционными и современными ролями.

Договор дороже денег

Есть ли у женщин преимущества в бизнесе? Ответ Алисы несколько удивил:

- Конкурентные преимущества перед мужчинами у них такие: они выигрывают за счет гибких навыков (soft skills). У них выше эмоциональный интеллект, а значит, способность выстраивать отношения с командой и клиентами. Жен-



щины-руководители, в отличие от руководителей-мужчин способны на многозадачность: эффективное распределение ресурсов между проектами. К тому же бизнес-леди быстрее адаптируются к изменениям рынка. А еще они умеют налаживать контакты и договариваться с партнерами лучше мужчин!

Психолог:

- Алиса права. Однако все эти плюсы вытекают из самой женской природы. Женщина-руководитель действует не как надзиратель, а как заботливая мать. Она оберегает свою команду и интуитивно способна понять требования клиента, договариваться. Проблемы начинаются тогда, когда женщина пытается перенять мужской стиль поведения. Это приводит к выгоранию. Не знаю, плюсы это или минус, но женщины реже мужчин идут на риски.

Синдром отличницы

Про недостатки женщин ходит немало анекдотов, но Алиса настроена серьезно:

- Как искусственный интеллект, я не имею личного мнения. Но мой алгоритм подсказывает: главный женский недостаток в быту - неумение обсуждать факты. Вместо этого женщины обсуждают чувства. Им важно не только кто и что сказал, а как именно сказал. К недостаткам отношу их склонность к обобщениям типа «все мужчины такие». Плохо, что россиянки не умеют говорить партнеру в лоб о своих желаниях: пусть, мол, сам догадается. А еще многие женщины склонны испытывать



чувство вины: «Я плохая мать», «Я плохо выгляжу». Почему так? Не отвечу.

Психолог:

- А я попытаюсь. В нашем обществе женщины живут под прессингом. Женщина должна быть: хорошей матерью, страстной любовницей, успешной бизнес-леди и при этом вечно молодой и красивой. Ага. Любое отклонение от нормы воспринимается с трудом, особенно молодыми мамами. Отсюда синдром отличницы: все успеть, все роли отыграть на бис. Вот вам и хронический стресс.

Лучше верность, чем ум

Но ведь и требования к мужчине сегодня изменились, продолжаем мы диалог с Алисой, прежде всего самих женщин.

- Да, всего за 15 лет изменились кардинально. По данным ВЦИОМа, большинство теперь считает, что ум для мужчины не главное (спрос на этот критерий упал с 63 до 47%). Главное - верность и забота. Общай тренд - от добытчика к партнеру. Все финансовые и родительские вопросы женщины хотят решать вместе. Научиться разговаривать откровенно, не переступая личное пространство. Не ревновать и не контролировать друг друга.

Психолог:

- То, что ум мужчины в отношениях сегодня отошел на второй план, - это не страшно. Россиянки и сами в массе своей могут быть умными и финансово себя обеспечить. Поэтому в партнеры чаще

выбирают тех мужчин, с которыми можно быть просто нежной и ранимой. Ведь если ты показываешь свою силу, то притягиваешь слабака, и наоборот.

Женские фишки

О женских фишках Алиса распространялась долго и с явным удовольствием. Пришлось урезать.

- Главная - умение совмещать несовместимое. Быть романтической и твердо стоять на ногах. 54% мужчин привлекают именно такие женщины. Еще фишка - практичность. Третья - некая экологичность мышления: женщины чаще выбирают искусственные материалы (в том числе и шубы), потому что хотят, чтобы их красота не вредила природе. А еще им свой-



ственна легкость в освоении языков и межкультурных коммуникаций.

Психолог:

- Если коротко, то современная женщина всегда в движении, всегда налегке. Недаром у нас вошли в моду небольшие сумки через плечо - кросс-боди. А тяжелые сумки с продуктами остаются в прошлом. Это уже не просто мода - это символ! Руки должны быть свободны.

Мы не такие...

Сравнивая россиянок с их ровесницами из других стран, Алиса заметила множество различий:

- Немка или француженка предпочитают практичность и комфорт: минимум макияжа, удобная одежда, больше денег на еду и хобби. У россиянок, наоборот, - яркий макияж, сложный маникюр, каблук и строгость как норма. Французский шик - никакого страха перед морщинами и сединой. У россиянок - уйма денег на косметику и пластику, часто с перебором. Чего только стоят тренд на губы-уточки и подтяжка груди чуть ли не в 20 лет? У наших в приоритете скорее карьера, чем семья. Зато если во Франции многие живут без брака, то россиянки предпочитают обязательную регистрацию. В отличие от холодных дам Запада, наши эмоциональнее - если что-то не так, об этом узнает весь мир! У наших преобладает культ self-made («сделай себя сам»). Россиянкам, конечно, важен социальный статус жениха, но они все же не подходят к браку как к сделке. У нас сильные патриархальные традиции: цветы, ухаживания, проявление инициативы от мужчины.

Психолог:

- Французский писатель Фредерик Бегбедер называет россиянок ангелами, восхищается их красотой. Наши женщины действительно отличаются внешним лоском. Это объяснимо. В России их больше, чем мужчин. И почти каждая женщина мечтает выйти замуж. Возникает высокая конкуренция за мужское внимание.

На каверзный вопрос, завистливы ли россиянки, Алиса дала очень краткий ответ:

- Как и все женщины мира.

Но вмешался психолог:

- Алиса лукавит. Если в США или Германии женщина увидев успешную ровесницу, подумает: «У нее свой путь, у меня - свой», то россиянка скажет: «Чем я хуже? Надо догнать и перегнать!» Зависть-конкуренция заставляет россиянок инвестировать в образование, внешность, карьеру. К тому же мы умеем завидовать и белой завистью: «Боже, как она хороша, я тоже так хочу!», и черной: «Пусть ей будет хуже, раз у меня этого нет».

А что вы хотите? В условиях жесткой конкуренции «быть хуже других» - это социальная смерть.

Мария Рождественская

Удары судьбы Ирины Шевчук: измены, кома дочери, рак...

Звезда фильма «А зори здесь тихие» ушла из жизни... тихо. В последние годы она избегала публичности, пропала со всех горизонтов. И только сейчас стало понятно почему.

Ирина Шевчук всегда была активной. И помимо съемок, занималась общественной деятельностью. Ее знают как организатора многих театральных и кинофестивалей. Но в последние годы актриса как-то незаметно отошла от всех дел. Многие думали, что устала. Полагали, что возраст дал о себе знать. А оказалось, тяжелая болезнь. Лимфома. Сам по себе онкологический диагноз - удар. Но после него началось еще сложное, изматывающее лечение. Ирина Борисовна боролась за жизнь почти три года...

- Она болела очень тяжело, - рассказала кинокритик **Вера Мусатова**, близкая подруга Шевчук. - Было понятно, что финал приближается. Знаете, сначала болезнь подходит неожиданно, незаметно, потом резко дает о себе знать. У нее были тяжелые проявления, и, судя по диагнозу, было понятно, что шансов нет, но мы все равно надеялись.

Вообще судьба всегда давала ей второй шанс. Напри-

мер, на пробы в фильм «А зори здесь тихие» она пришла с намерением получить роль Жени Комельковой. Училась тогда на 3-м курсе ВГИКа, уже успела сыграть в эпизодах двух фильмов. И была уверена, что желаемая роль достанется именно ей. Но режиссер



КАДР ИЗ ФИЛЬМА «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ»

Станислав Ростоцкий, увидев юную Шевчук, воскликнул: «Ну и пигалица! Какая же это Женька?» Шевчук расстроилась и пошла к выходу. Но ее остановили! Оператор фильма заметил, что у девушки очень выразительные глаза, и уговорил Ростоцкого попро-

бовать ее на роль Риты Осяниной.

«Меня даже и Ириной не всегда называют, а зовут Ритой, - говорила Ирина Борисовна. - Многие актеры ненавидят своих киноперсонажей, которые затмили все их остальное творчество. Но я счастлива, что у меня есть роль - визитная карточка. Судьба мне эту роль подарила».

Судьба часто ей дарила что-то ценное после определенного испытания. В личной жизни было именно так. Ее первой большой любовью стал **Талгат Нигматулин**, который впоследствии стал знаменитым благодаря «Пиратам XX века». Шевчук познакомилась с ним во ВГИКе.

«Это была даже не любовь, а наваждение, - признавалась актриса. - Ради любимого научилась готовить узбекские блюда. Но все закончилось. Его предательство убило меня. Расстались мы из-за измен Талгата. Жизнь у него сложилась трагически. Он попал в секту. И там его забили до смерти из-за денег».



А. АВИЛОВ/АГЕНТСТВО «МОСКВА»

Личное счастье Ирина получила со второй попытки. На съемках передачи «Товарищ кино» познакомилась с композитором **Александром Афанасьевым**.

«Я очень влюбилась в Сашу, и это было взаимно, - рассказывала Шевчук. - Сначала мы ездили вместе на выступления, потом я уехала на съемки на Саяно-Шушенскую ГЭС, он ко мне летал бесконечно, потому я летала к нему на гастроли в Ялту. А потом мы поженились».

В семье родилась дочка, которую назвали в честь папы

Александрой. Единственная дочь, которую родители чуть не потеряли... В 2013-м она попала в ДТП, получила тяжелые травмы.

«Сашка находилась в состоянии искусственного сна, - вспоминала Ирина Борисовна. - Врачи сказали нам взять ее за руки, ведь она все чувствует. Тогда она нам сжала руки, и это было счастье. Потом мы забирали ее домой - лысую, с травмой головы. Я помню все эти маленькие победы, как мы молились. Знаете, человеческая жизнь так хрупка, ее нужно беречь».

В хрупкости жизни Ирина Шевчук вскоре убедилась еще раз: у ее мужа обнаружили рак. Несколько лет он боролся с болезнью. Но в 2020-м ушел... Удивительно, что супруга-актриса повторила этот его путь точь-в-точь. Тот же страшный диагноз и долгая борьба...

Ирина Шевчук сделала последний вздох утром 24 февраля. Ей было 74 года. После ее смерти дочь Саша опубликовала пронзительный пост в соцсетях - обращение к маме: «Моя душа, моя любовь, моя жизнь... Я говорю тебе «до свидания»... Мы все равно все встретимся там... Третий год мы боролись с этой проклятой болезнью... Прости, если не все успела сделать, прости, если не всем смогла помочь... Я скучаю по тебе, мамочка... Я очень сильно тебя люблю... Ты со мной навсегда».

Лидия Мезина



СОЦСЕТИ

Дочку Полищук все-таки признали!

Мариэтта Цигаль-Полищук уже 20 лет продвигается по стопам знаменитой мамы. И только теперь талант актрисы оценили. А что мешало раньше?

налось в титрах. Поэтому для широкой аудитории она оставалась малоизвестной, а для кого-то и вовсе неизвестной актрисой. Что же ей мешало пробиться?

Изначально сама Мариэтта думала, что помехой ей будет фамилия мамы:

- Я всю жизнь была убеждена, что всего должна добиться сама. В школе думала, что меня воспринимали только как дочь Полищук. И вот это подростковое торчащее павлинье перо радостно мне говорило: «Я всем докажу, что я сама». Поэтому фамилию мамину не брала.

Потом Мариэтта все же присоединила мамину фамилию уже после ее смерти и в память о ней. Она стала Цигаль-Полищук. Но не стала востребованной! Об актрисе заговорили только в 2023-м, когда показали «Раневскую». Более того, Мариэтта признавалась, что и после «Ранев-

ской» она не стала сразу «нарасхват». Пришлось еще долго ходить по кастингам, ждать... И лишь недавно проекты с ее участием пошли кучно. Хотя актриса считает, что и это везение может закончиться.

Любопытно, что дети знаменитых актеров часто испытывают трудности в карьере. Например, **Анна Терехова** начинала свой актерский путь с фамилией отца - Хашимова. А потом мама уговорила ее сменить фамилию...

- Она хотела этим мне помочь, наверное, - говорит Анна. - Думала, что мне это как-то поможет в каких-то ситуациях. Но ко мне относились с некоей настороженностью: мол, дочка Тереховой, а что ты нам можешь показать, что ты после своей мамы можешь сделать? Поэтому непросто до сих пор. И может быть, поэтому в кино не зовут - видят во мне маму, хотят меня видеть точной



LEGION-MEDIA

копией ее. Но это совершенно невозможно. Даже мама мне в один момент сказала: «Наверное, тебя не снимают, потому что ты на меня не похожа».

Дочь **Валентины Тальзиной Ксения Хаирова** прорывалась в профессию именно как Тальзина. Но увы... В кино ее не брали!

- Я начала сниматься, когда поменяла фамилию, - поведала актриса. - Мамина знаменитая фамилия мне не помогала, а скорее - наоборот.

Не помогла громкая фамилия и **Михаилу Ширвиндту**. Он в молодости играл в театре. Но быстро переключился на телевидение. Как актера его постоянно сравнивали с отцом. И он



СОЦСЕТИ

решил сменить сферу деятельности.

Но есть и обратные примеры. **Матвей Лыков** не собирался идти по стопам папы **Александра Лыкова**. Он начинал как манекенщик. Причем вышел даже на международный уровень - были контракты с ведущими домами моды. Но в 2015-м Лыков-младший снялся в фильме «Он - дракон», где проявил себя очень ярко. И обрел популярность, стал получать роли в фильмах и сериалах. При этом многие до сих пор не в курсе, что он сын того самого Казановы из «Улиц разбитых фонарей».

То есть за счет одной только фамилии прорваться в звезды нельзя. Нужно, чтобы сошлось несколько факторов, среди которых самое важное значение имеет все-таки талант. И подвернувшийся счастливый случай, через который этот талант может раскрыться.

М.Н.



Новый брак Бероева: «Выбор кажется странным»

Актер и режиссер на днях зарегистрировал брак с юной балериной Анной Панкратовой, которая сейчас снимается во всех его проектах. Теперь ясно, почему Бероев развелся с Ксенией Алферовой...

Подвиньтесь, звездные мачо, женатые на молоденьких! **Егор Бероев** вступил в ваш клуб! Его новой супруге **Анне Панкратовой** 21 год. А выглядит она еще моложе. «Совсем ребенок на вид!» - удивляются комментаторы в соцсетях. Хотя чего удивляться? Пора бы привыкнуть. Жене 61-летнего **Александра Гордона** 23 года, избраннице 50-летнего **Марка Горобца** и вовсе 18. Бероев вписался в этот тренд. Хотя некоторое время стеснялся признаться, что увлекся барышней, которая всего на пару лет старше его дочери Евдокии. И когда объявил о разводе с **Ксенией Алферовой**, то о причине такой перемены в жизни умолчал. Сейчас причина стала очевидной.

Бероев познакомился с будущей супругой три года назад. Он тогда искал актрису на роль в свой фильм «Кукла». И эти поиски завели его в хореографический

колледж. Там он и увидел Аню. «Так перевернулась судьба нашей воспитанницы, - с гордостью рассказывают в колледже. - Подготовку к съемкам Анна совмещала с выпускными экзаменами и работой в театре». После «Куклы» Бероев снял юную избранницу еще в сериале «Марик». Так что девочка из балерины уже переквалифицировалась в киноактрису. Пожелаем ей удачной карьеры. А Ксении Алферовой - сил и принятия. Ведь она, по всей видимости, тяжело перенесла предательство мужа, с которым прожила 20 лет. Сразу после новости о разводе разместила у себя в соцсетях цитату Паустовского: «Берегите любовь как драгоценную вещь. Один раз плохо обойдетесь с любовью, так и последующая будет у вас обязательно с изъяном». Актрисе напомнили в комментариях, что в 2008-м, когда поползли слухи о романе Бероева с партнершей

по «Ледниковому периоду» **Екатериной Гордеевой**, она свою любовь отмолила в церкви. Тогда ей удалось сохранить свой брак. Но на этот раз пришлось отойти в сторону...

- Очень жаль, что распалась такая замечательная, красивая и, казалось бы, долголетняя пара, - сокрушается писательница и психолог **Юлия Шилова**. - Меня, как и многих, развод Егора и Ксении удивил и расстроил. Ведь когда смотришь на такие пары, то думаешь, что вот он - эталон счастливого брака, такое бывает. Но, к сожалению, нет в жизни никаких эталонов. У Егора уже был во время брака серьезный роман на стороне - с фигуристкой **Екатериной Гордеевой**. Ради нее он был настроен уйти из семьи. И вот та история с фигуристкой показала, что Бероев склонен к тому, чтобы не просто погулять, а поддаться чувствам. Он никогда не гулял за спи-

ной жены, как многие делают. У него все было открыто: полюбил другую - ухожу. Когда мужчина подгуливает, скажем так, и скрывает свои интрижки, это говорит о том, что в любом случае для него жена является единственной женщиной. Единственной, кого он видит рядом, вот что я имею в виду. Он боится ее потерять, поэтому скрывает свои романы. Но Егор еще в случае с Гордеевой показал, что Ксения не может быть единственной женщиной в его судьбе. И вот эта пара распадается. Не может быть, чтобы Егор на ровном месте полюбил другую. Нет, конечно. Они с Ксенией, видимо, долго к этому шли, отдалялись друг от друга. Выбор его, конечно, кажется странным. Понятно, что молоденькая балерина - это пикантно, интересно. Но она выглядит совсем уж как подросток. И внешность - неяркая, скромная. Я не могу их с Егором сопоставить.

Вот с Ксенией - яркой, масштабной личностью - пазл складывался. А тут - нет. И к этому новому браку Бероева возникает, конечно, много вопросов. Думаю, что не случайно Егор сейчас снимает Аню в своих фильмах. Это его муза. С ней он проявляется как режиссер. Буквально создает из подростка женщину, актрису. И ему это нравится. Нравится чувствовать себя творцом. А для нее Егор - это герой, волшебник, который подарил ей сказку. И я верю, что она своего волшебника полюбила искренне. Не похожа на акулу, на хищницу. Но будет ли долголетним этот новый брак? Сомневаюсь. Мне кажется, что Егор такой... собиратель непокоренных вершин. Как только покоряет одну - переходит к следующей. И каждый раз у него все серьезно, на уровне «влюбился - женюсь - развожусь». И его мало чем можно удержать. Если уж Ксения - умница и красавица - не смогла... 20 лет своей мудростью удерживала, но в итоге пришлось отпустить. А у этой Анечки нет такой мудрости, мне кажется. Она до этого еще просто не доросла... Ксении же хочу пожелать большого женского счастья. Верю, что скоро откроется новая глава ее жизни - насыщенная, интересная, полная любви.

М.Н.

Шаман облизал Байкал: зачем?

Ярослав Дронов своим сомнительным перформансом, конечно, привлек к себе внимание. Но есть мнение, что хайп - лишь побочный эффект. Истоки его поступка кроются гораздо глубже...

Певец **Шаман** буквально нашаманил себе скандал, резонанс и пиар. На ровном месте! На льду. Он всего лишь встал на колени и несколько раз лизнул зеркальную гладь озера, а потом опубликовал в соцсетях видео этого перформанса с пометкой «18+». Интернет моментально отреагировал шуточками: «Не там лижет!», «Я хочу облизать тот лед, по которому сам ходил», «Теперь его фамилия - Лизулин»... Потом посыпались мемы, в которых певец страстно вылизывает айсберг, ракету, перила эскалатора. В СМИ появились комментарии врачей, которые объясняли, почему не стоит лизать лед с санитарной точки зрения. Дальше - больше. Шамана прокляли бурятские шаманы за надругательство над священным

для местного населения озером и пообещали, что духи накажут наглеца за святотатство. А иркутские активисты сожгли на Байкале чучело Шамана, пояснив: «Это акция о границах допустимого. Для коренных народов и для многих местных жителей Байкал - сакральное место. Не локация для хайпа, не фон для контента, не декорация для эпатажа».

Однако один из «народных мстителей» признался, что вообще-то чучело сожгли по просьбе... самого Ярослава! То есть он намеренно раскручивал всю эту историю, чтобы стать героем новостей? В принципе, достиг ведь желаемого. У певца даже появились последователи! На Байкал срочно вылетела **Вика Цыганова** и не просто лизнула, а погрызла лед! Но у нее



в этом была большая потребность. Это было начало СВО. И нужен был артист-патриот с соответствующим репертуаром. Ярослав тогда очень грамотно попал в самую точку. Но с тех пор он из этой точки ушел куда-то не туда. Сегодня его акции-провокации не вяжутся с изначально созданным образом. Если бы был просто артистом без привязки к патриотической повестке, то, пожалуйста, делай что хочешь. Тут и мемы, и любая слава пойдут в плюс. Но

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Буквально на следующий день после того, как Шаман облизал лед, на Байкале произошла трагедия. Причем не без мистики. В ледовый разлом на озере провалился автомобиль УАЗ с китайскими туристами. Из десяти человек, находившихся в салоне, погибли девять, включая водителя из числа местных жителей. В телефоны гостей он был внесен как... «ШАМАН». Много лет возил туристов на Ольхон - культовое место для шаманистов. Единственный выживший - 31-летний мужчина. Его буквально выхватили из тонущего автомобиля подоспевшие очевидцы. Остальных спасти не успели - машина ушла на глубину 18 метров за считанные секунды.

эффект оказался не таким мощным, как у Шамана...

- Чтобы объяснить перформанс Ярослава, стоит вспомнить, как он появился и в чем заключался его личный код как исполнителя, - рассуждает пиар-технолог **Вадим Горжанкин**. - Он ведь впервые заявил о себе как исполнитель современной патриотической песни. На тот момент

ему-то вроде бы не нужна любая слава! Ему нужно поддерживать серьезный

образ. И если он хочет продолжать патриотическую линию, то такой скандальный пиар, которого он добился, дает ему только минус. Но, может, Шаман собирается уходить от репутации патриота, меняться в другую сторону? Тогда облизывание льда и скандал - это нормально. Но мне кажется, что Ярослав сейчас находится в некотором кризисе. Вот он как спел две песни, которые стали популярными и которые более-менее люди знают, так на этом и забуксовал. Время идет, годы идут, а у него ничего нового не появляется. Сидит на двух хитах - и все. Остальная программа довольно проходная, другие его песни никто не знает и не помнит. Нужно развиваться, что-то делать, выпускать что-то новое, яркое. А у него из яркого пока только скандальные перформансы получаются. Мне кажется, что он как бы в смятении и не знает, куда ему дальше идти, в какую сторону двигаться. И возможно, такое его поведение демонстрирует нам, что у человека глубокий кризис.

Лидия Мезина

Антонов о своих сказочных доходах: «Брехня!»

Юрия Антонова назвали самым богатым артистом в России по итогам 2025 года. Но он с этим не согласен. Разбираемся, где правда. И если Юрий Михайлович не самый богатый, то кто тогда?

Сразу несколько источников сообщили, что **Юрий Антонов** по заработкам за год обошел всех своих коллег. И не потому, что у него много концертов (тут как раз наоборот), а потому, что он - автор колоссального количества хитов, которые без конца повсюду крутятся. Хиты крутятся, а Антонову авторские отчисления каплют. И якобы очень много!

- Брехня, - заявил Юрий Михайлович. - Я в очереди не стоял, чтобы кого-то обогнать. Моя пенсия абсолютно стандартна - 60 тысяч рублей. Дополнительный доход приходит только с авторских прав и редких заказных мероприятий.

- Размер пенсии артист явно немножечко занижил, - поймал Антонова на слове финансовый аналитик **Игорь Панкратов**. - Учитывая московскую прописку, стаж, возраст (лицам старше 80 полагается надбавка) и звание народного артиста, за которое в Москве начисляется дополнительная выплата (около 42 тысяч рублей), его пенсия, скорее всего, больше 80 тысяч рублей. Концертов у него действительно мало - до пяти в год. Сказываются возраст и состояние здоровья. Он очень редко соглашается выступать. Из открытых источников известна сумма его гонораров - от 3 до 5 миллионов.

В отдельных случаях (крупные городские праздники, юбилеи) гонорар вырастает до 10 миллионов. Ну и, наконец, авторские отчисления. Тут информации в доступе нет. Поэтому считаем очень приблизительно. Антонов - автор и композитор большого количества хитов, которые продолжают звучать на радио, телевидении, в концертных программах и на цифровых сервисах. В российской практике авторы такого уровня могут получать от нескольких миллионов рублей в год до десятков миллионов - в зависимости от активности ротации и использования каталога. Реалистичный диапазон для артиста его масштаба - от 10 до 30 миллионов рублей в год именно по линии роялти. Это рыночная оценка по аналогии с доходами композиторов старшего поколения. Значит, если подвести итоги, средний ориентировочный доход Юрия Антонова может составлять примерно 35 миллионов рублей в год.

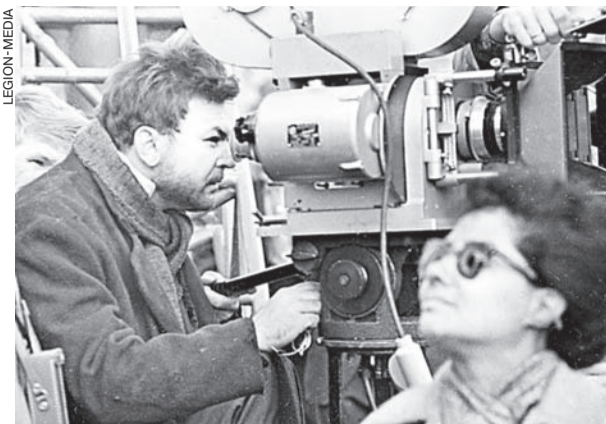
А теперь давайте сравним доходы мэтра с доходами других артистов. По данным Forbes и по оценкам из других источников музыкальной индустрии,

доходы топ-5 российского шоу-бизнеса выглядят так. Сергей Шнуров зарабатывает 770 миллионов в год. Егор Крид и Дима Билан - примерно по 600 миллионов каждый. Баста и Филипп Киркоров - по 570 миллионов. То есть Юрий Антонов беднее их всех в разы. Поэтому слово «брехня» в ответ на утверждение о том, что он самый богатый, Юрий Михайлович употребил совершенно искренне.

Людия Мезина



LEGION-MEDIA



LEGION-MEDIA

Неизвестный сын Бондарчука

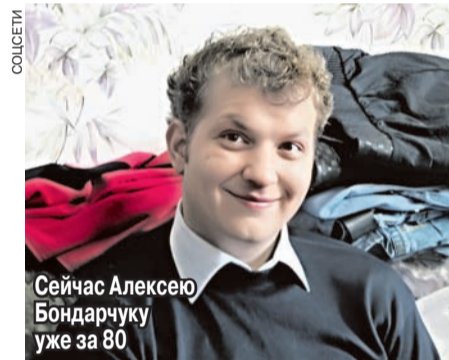
Федор Бондарчук - известный режиссер и продюсер. В семейном клане он - «наследный принц», достойно продолживший дело отца. Хотя у Сергея Бондарчука, об этом мало кто знает, есть и другой наследник, которому досталась иная, куда более скромная жизненная роль...

Самой известной супругой **Сергея Бондарчука** была **Ирина Скобцева**. До этого режиссер был женат на актрисе **Инне Макаровой**, но и она была не первой в жизни мэтра.

Макарова вспоминала, как однажды вернулась после спектакля, а дома - двухлетний мальчик. И ее муж - растерянный, встревоженный. Оказалось, это его бывшая подруга из родного Ростова-на-Дону, Евгения, оставила ребенка в проходной театра. Она родила сына уже после расставания с Бондарчуком.

«Подбросила ему Алешу, Сергей не знал, как я отреагирую на появление мальчика. А я обрадовалась!» - рассказывала Инна Макарова.

Некоторое время малыш жил с ними, актриса уже считала его сыном. Но потом к ним домой явилась делегация во главе с Евгенией.



Сейчас Алексею Бондарчуку уже за 80

«Сказали, что они из какой-то комиссии, пришли забирать ребенка. Я со слезами расставалась, - вспоминала актриса. - Однако Евгений хотелось, чтобы ее малыша официально зарегистрировали на отца. Мы оба не возражали, чтобы Леша носил фамилию Сергея, но по тем законам без брака это было невозможно».

Договорились, что ради оформления отцовства супруги оформят развод. После него режиссер зарегистрировал фиктивный брак с Евгенией, и только тогда Лешу записали на него. Все это длилось несколько лет.

«Потом Сережа еще долгое время ездил в Ростов - Евгения не приходила в суд разводиться... Наконец все завершилось, и мы сразу же снова зарегистрировали брак. Это был 1955 год. Так что у нас с ним было два свидетельства о браке», - вспоминала Инна Владимировна.

Ириной Скобцовой Бондарчук увлекся, еще будучи женатым на Макаровой. Поначалу не хотел уходить из семьи, бросать недавно родившуюся дочку. «Но Скобцева ходила

кругами, продолжала бороться за него. И я не выдержала, - рассказывала Инна Макарова. - Сказала: Сереженька, я так дальше не могу. И уехала на съемки в другой город. Вот ведь какая судьба: не поехала бы тогда, может быть, все бы сложилось иначе. Однако нужно было выбирать: или быть все время рядом с ним, или работать... А бороться за мужчину - унижительно».

При всем при этом Макарова пыталась участвовать в судьбе **Алексея Бондарчука**. Когда парню исполнилось 19 лет, он обратился к ней, сказал, что хочет посоветоваться с отцом насчет будущей профессии. Идти в дом к Скобцовой боялся. И Макарова отправила

юношу на съемочную площадку фильма «Война и мир».

«Сережа мне потом рассказывал: мол, смотрю, какой-то паренек в клетчатом

пальто на площадке появился, подумал, что это журналист, хотел его выгнать. А он подошел и тихо так сказал: «Я ваш сын...» Алешенька с тех съемок вернулся ко мне и еще десять дней у меня жил», - вспоминала Инна Макарова.

Потом парень еще приезжал в попытке сблизиться с отцом, но, со слов Макаровой, Скобцева сразу отправляла мужа в какой-нибудь санаторий. «Она так же отстраняла Сергея и от моей дочки, - жаловалась Инна Владимировна. - Как первого ребенка, дочь, родила, так не хотела ничего знать о других детях».

Алексей со временем перестал приезжать к отцу, только на похоронах его побывал. Отношения с братом Федором тоже не сложились, они не общались. Говорят, жизнь старшего сына Бондарчука сложилась трудно - в юности попал в милицию, скитался. Но окончил иняз, некоторое время преподавал французский язык. Сейчас живет обычной жизнью на скромную пенсию...

Анна Велигжанина

Остроумова о Гафте: «Он мне нужен и сегодня»

Валентина Гафта нет с нами уже шестой год. Но остались его роли, книги, стихи, эпиграммы. Да и многие личные вещи народного артиста, как оказалось, целы.

Валентин Иосифович всегда любил хорошо, красиво, стильно одеваться. Всегда выглядел эффектно! Какие-то его вещи я раздала своим близким и дорогим людям. Но большая часть остается со мной. Остроумова говорит, что ее муж отличался верностью, и речь

не только про личные отношения, но и про человеческие качества - верен слову, профессии, дружбе, «Современнику».

- А еще он был очень нежным. На заре наших отношений я записала в своем дневнике: «Поняла, что это ребенок, который выпускает колючки заранее, чтобы его не обидели». Тогда же возникла каждодневная нужность друг другу, и это было самое прекрасное. Он мне нужен и сегодня...

Иван Губкин



А. АВИТОВ/АГН - МОСКВА

- Целый гардероб из его одежды у меня дома сегодня, - рассказывает вдова Гафта актриса **Ольга Остроумова**. - Все это мне очень дорого.

- Александр Эммануилович, правда, что сначала вы познакомились с Алентовой?

- Насколько я помню, Вера первоначально была более успешной, чем Володя. С ней мы дружили очень много лет, и способствовало нашей дружбе то, что мы земляки. Вера родом из Котласа, что в Архангельской области, а я всегда ездил в Москву из Воркуты через этот город.

- Почему ради многолетней дружбы вы не написали для нее интересный сценарий?

- Один раз мы с Володей Меньшовым начали писать сценарий, где Вера должна была сыграть одну из главных ролей. Идея была такая: приезжает в Россию миллиардер-американец, ему становится плохо. Наш русский врач оперирует его в Москве, спасает. Миллиардер предлагает доктору поехать в Америку и возглавить клинику, которую построит специально для него... Вера Алентова должна была сыграть жену врача, которая требовала, чтобы они переехали в Штаты, сам главный герой хотел остаться в России...

Но потом мой знакомый академик сказал, что такого просто не может быть, ведь если у российского врача нет американского диплома, он не имеет права там делать никаких операций. Володя не соглашался: «Ну ведь президент может дать команду, чтобы врачам разрешили работать!» А академик ответил: «В Америке даже президент не может этого приказать. Там совсем другие законы, чем в России...» Он сказал ему правду, и если бы мы такое сняли, нас бы подняли на смех. Это была бы полная липа. Володя, конечно, расстроился, поездка в Америку отменилась. Меньшов начал снимать следующий фильм с Верой и Юлей, но его не закончил. К сожалению, у него много чего не состоялось, очень жаль, потому что талантливый был режиссер.

«Не понимаю, зачем Вера сделала пластику»

- А как вы с Меньшовым познакомились?

- С Володей дружба сложилась, когда я был главным редактором творческого объединения на «Мосфильме». Он пришел ко мне в кабинет, предложил сделать по одной песне кино. Мы это долго обсуждали, потом пошли выпивать в забегаловку напротив «Мосфильма», там выяснилось, что Меньшов когда-то работал в Воркуте. Так мы и стали дружбанами... Я обращал внимание, что на него западали молодые девушки. Красавцем я бы его не

Александр БОРОДЯНСКИЙ: «Меньшов был настоящим мужиком, а Алентова - мудрой женщиной»

В этом году исполняется пять лет со дня смерти культового режиссера Владимира Меньшова. Совсем недавно не стало и его жены, актрисы Веры Алентовой. Драматург Александр Бородянский много лет близко общался с обоими супругами: это была дружба семьями, пронесенная сквозь года и оставившая в памяти неизгладимый след...

назвал, но он был настоящим русским мужиком. Например, если обещал помочь, то слово свое держал.

- А его фильм «Ширли-мырли» вам понравился? Его много критиковали...

- Понравился, но я бы его на десять минут сократил и об этом говорил Володе. Алентова сыграла великолепно, она очень хорошая актриса. Жаль, снималась мало, потому что была к ролям требовательна. У нее были принципы и в жизни, и в кино, этим мне Вера очень нравилась. Приведу один пример. Как-то на фестивале «Кинотавр» Вера была членом жюри, а Володя - почетным гостем. Он привез из Астрахани большую банку очень вкусной икры. Все жюри на три дня увезли куда-то в горы, чтобы на них никто не влиял, чтобы



Бородянский и Меньшов дружили семьями

5 фильмов Бородянского

1. «Афоня», 1975 г.
2. «Мы из джаза», 1983 г.
3. «Курьер», 1986 г.
4. «Ворошиловский стрелок», 1999 г.
5. «Звезда», 2002 г.

чем. Пугачева не стеснялась в выражениях.

- Вера Алентова не устроила скандала даже из-за неудачной пластики - не стала судиться с врачами, привлекать к ответственности клинику...

- Вообще не понимаю, зачем она это делала, была необыкновенно красивой, ухоженной женщиной, и возраст ее не портил... Вы знаете, Вера иногда говорила моей жене: «Татьяна, ты же такая красавица, зачем за него замуж вышла?» Она так надо мной подшучивала. Моя жена действительно была очень хороша собой, к сожалению, в этом году она ушла от нас...

«Данелия не хотел снимать Куравлева»

- Неужели, несмотря на дружбу с актерами, вы никогда не хотели написать для кого-то конкретный сценарий?

- Я никогда так не работал и специально ни для кого ничего не писал. Иногда могу представить какого-нибудь американского актера в качестве своего героя, хотя знаю, что он никогда не будет сниматься у меня. Ну скажем, Дэнни Де Вито или Роберта Де Ниро. В основном, когда над сценарием работаю, вижу кадры, типажность. Правда, когда писал сценарий

«Афони», написал, что главный герой похож на молодого Юрия Никулина.

- Невозможно представить кого-то, кроме Леонида Куравлева, в этом фильме. И ведь во многом благодаря «Афоне» он стал популярным.

- Куравлев до «Афони» снялся у Шукшина в фильме «Живет такой парень», был еще «Вий» с Натальей Варлей, Шура Балаганов в «Золотом теленке», а потом Жорж Милославский у Гайдая в «Иван Васильевич меняет профессию». «Афонию» снимали позже, так что, по правде сказать, Куравлев был очень известным и до моей картины. Когда Данелия брал его на эту роль, то как раз говорил: «Он слишком популярный, давай посмотрим менее заезженных». И Леня пошел самым последним на пробы. Но то, что роль Борщова сделала его мегапопулярным, с этим могу согласиться.

Это Борислав Брондуков стал знаменитым именно после «Афони». Боря был известным актером, но только в Киеве. Он сыграл главную роль в фильме «Каменный крест» у режиссера Леонида Оськи, получил на кинофестивале премию. Когда мы познакомились, «Афонию» должен был снимать как раз Оська, а Боря - играть главную роль. Но так получилось, что сценарий достался Георгию Данелии, и мы уже этот фильм знаем в его версии.

Но с Брондуковым мы подружились по-настоящему, я его многим рекомендовал. Есть фильм про Гражданскую войну по моему сценарию, где он играет главную роль. Он называется «Смотри в оба!». Там прямо для него роль написана, я хоть говорю, что ни для кого специально не писал, а вот для него написал... А по поводу Веры Алентовой у меня ничего в голову не приходило. Да и после того неудачного сценария про хирурга наши попытки посотрудничать с Володей Меньшовым, увы, не увенчались успехом.

- Зато вы снялись у него как актер в фильме «Москва слезам не верит»...

- Да. Но когда Володя позвал меня в фильм на эпизод, я ему сказал: «Зачем я тебе там нужен?..» Я, кстати, порой снимался у своих друзей - у Абдрашитова два раза, как-то Марлен Хуциев пригласил меня на роль в фильм про Льва Толстого... Но Володя настоял, сказал: «Хочу, чтобы ты у меня был в титрах». И я больной, с температурой поехал сниматься в лесу возле Москвы-реки, недалеко от Рублевки. Стал заниматься шашлыкком, потом эти кадры вставили в фильм. Когда меня спрашивали, настоящий это был шашлык или бутафорский, отвечал: «Спокойно. Шашлык настоящий, я его сам жарил!» И потом, кстати, мы все его с удовольствием съели.

Ангела Якубовская



На съемках фильма «Афоня»



КАДР ИЗ ФИЛЬМА «АФОНЯ»

Гнев - переговорщик, ненависть - палач

Многие из нас считают и гнев, и ненависть градациями ярости. Но ученые из Калифорнийского университета в Сан-Диего доказали, что два этих чувства различаются не только своей силой, но и самой сутью. И чем раньше приходит понимание, тем меньше разрушительных последствий для психики.



«Гнев и ненависть являются ключевыми для понятия агрессии, но их часто путают, видя в них лишь разную дозировку зла», - рассуждает научный сотрудник Калифорнийского университета Митчелл Лэндерс.

С точки зрения эволюции это грубая ошибка. Гнев эволюционировал как инструмент дипломатии. Он словно кричит стороне конфликта: «Ты меня недооцениваешь!» - следовательно, призывает к переговорам, чтобы сохранить связь и общение в дальнейшем.

Ненависть - совсем другая история. Она возникает, когда другой человек воспринимается как неисправимая угроза, с которой нельзя договориться. Здесь цель не примирение, а полная нейтрализация: нужно дистанцироваться, ослабить, в конце концов, уничтожить.

Команда Лэндерса провела масштабный эксперимент с 725 участниками из США и Великобритании. Одну группу попросили вспомнить человека, на которого они злятся, но не ненавидят. Например, опоздавшего на встречу знакомого. Другую - вспомнить объект своей жгучей ненависти. Например, токсичного бывшего супруга. Далее респонденты оценили 20 стратегий поведения по шкале от «абсолютно согласен» до «категорически против».

Результаты шокировали своей четкостью. Просто разгневанные выбирали следующее: 78% хотели обсудить проблему, 72% - выслушать объяснения, 65% - получить извинения. Ненавистники же шли ва-банк: 82% решительно разорвали все контакты, 61% фантазировали о нанесении вреда обидчику и 55% респондентов признались, что мечтают о полном физическом устранении того, кого ненавидят. Извинения? Они бесполезны для 89% участников эксперимента. Когда ненависть зашла слишком далеко, извинения только раздражают.

Путая эмоции, мы выбираем неверную тактику. Если ваши оппоненты в гневе - садитесь за стол переговоров. Если в ненависти - бегите или контратакуйте.

В семье, где супруги в гневе из-за невымытой посуды или других бытовых проблем, извинения и разговоры обычно срабатывают. Но если человека (начальника, коллегу, супруга) вы ненавидите, например, за постоянные оскорбления или унижения, то попытки диалога только усилят нападки. Отношения надо рвать и менять спутника, место жительства, работу. По-другому никак.

Ольга Поплавская



Почему мозг вынуждает нас откладывать дела

Нейробиологи из Киотского университета объяснили, почему мы часто откладываем дела на потом. Прокрастинация - это не лень и не слабость характера, а защитный механизм мозга, который спасает нас от выгорания.

В новом исследовании, опубликованном в журнале Current Biology, ученые выявили конкретную нейронную цепь, действующую как мотивационный тормоз. Интересно, что когда эту цепь подавляли у макака, то обезьяны с удовольствием брались за неприятные задачи!

Под руководством нейробиолога Кен-ичи Аемори ученые сосредоточились на связи между двумя ключевыми зонами мозга - вентральным стриатумом и вентральным паллидумом. В этих областях есть центры вознаграждений и оценки риска. Когда впереди маячит скучная или неприятная работа вроде квартального отчета или уборки дома, эта нейронная сеть активируется. Она резко снижает желание действовать, заставляя искать отговорки.

Перл Чиу, специалист по вычислительной психиатрии из независимой группы ученых, указывает на революционность открытия: «Разница между этой мотивацией торможения и обычным страхом риска - ключевая. Теперь мы можем подумать о терапии, которая вернет инициативу!»

Как раз к такой терапии и приблизились японские ученые. Они обучили двух самцов макаков выполнять простые, но утомительные задачи. В первой версии за работу была желанная награда - глоток воды. Во втором случае к воде прилагался неприятный по-

ток воздуха прямо в морду животного.

Макаки часто пасовали перед неприятным подарком и отказывались работать. Но вот что произошло дальше. С помощью генетической методики ученые избирательно подавили цепь от вентрального стриатума к паллидуму, то есть заставили не думать о риске. Результат? Обезьяны стали чаще браться за дело, даже рискуя получить воздушный удар. При этом их общее восприятие последствий не изменилось - просто проснулось желание действовать!

«Мы временно отключили мотивационный тормоз», - сообщает Аемори.

Открытие - настоящий прорыв для лечения депрессии и других состояний, где мотивация на нуле. Сегодняшние антидепрессанты часто возвращают радость или снимают тревогу, но простые дела - встать с кровати и приготовить завтрак, сходить в магазин - часто остаются для страдающих людей неподъемными.

Теперь ученые нашли в мозгу сеть, которая специально тормозит инициативу. Значит, можно ее раскрепостить. Биомедицинский инженер Викрам Чиб из Университета Джонса Хопкинса комментирует исследование: «Доказать причинно-следственную связь через локальную модификацию сети - это высший пилотаж. Теперь понятно, почему мотивация иногда дает сбой, как двигатель на холостом ходу».

Тем не менее Аемори напоминает: «Эта система не зря эволюционировала. Без тормоза мы рискуем перегореть, бросаясь в каждую авантюру. Слишком высокая мотивация без контроля опасна: вспомните выгорание фрилансеров, которые работают 24/7».

Нина Белова



Тревога ускоряет старение

Жителей неблагополучных районов, как правило, сопровождают постоянная изматывающая тревога и ощущение угрозы, которые подрывают здоровье. Исследование американских социологов показало: дело не только в бедности или низком уровне медицины. Главным катализатором старения выступает эмоциональное напряжение.

Работа, опубликованная в журнале The Journals of Gerontology - Series B, была проведена под руководством Кристины Камис из Университета Иллинойса. Специалисты изучили данные более 1440 человек, чтобы понять, как сочетание социально-экономических условий и эмоционального состояния влияет на биологический возраст.

Неблагоприятные обстоятельства жизни запускают цепную реакцию, и тело реагирует изменениями даже на уровне ДНК. Особенно подвержены такому влиянию женщины в силу большей эмоциональности.

Ученые проанализировали, насколько быстро стареют клетки по сравнению с хронологическим возрас-

том. Результаты оказались явными: чем хуже социальная среда, тем быстрее тикают наши внутренние часы. Более чем у 60% участников исследования скорость старения превышала возрастную норму.

Точно к такому же выводу пришли авторы исследования под руководством Марианы Родригес из Школы глобального общественного здоровья Нью-Йоркского университета. Они проанализировали данные 726 женщин. Итог: женщины, испытывающие сильную тревогу, стареют быстрее на молекулярном уровне. Женщинам даже не нужны внешние факторы! Им свойственно нервничать из-за возрастных изменений внешности, веса,

снижения репродуктивных возможностей.

Ученые подчеркивают: жизнь в неблагополучном районе еще не обрекает человека на преждевременное старение. Но связь между социальными условиями, психическим здоровьем и биологическими процессами слишком очевидна. Наш организм обязательно отреагирует на тот эмоциональный фон, в котором мы живем годами. Задача в том, чтобы «переписать» сами условия жизни, чтобы наши внутренние биологические часы перестали работать в ускоренном режиме.

Яна Полянская



Восемь способов показать женщину

«Здравствуйте, я ваша тетя!» на экранах уже больше 40 лет, и зрителям все так же смешно, в отличие от Данелии. Молодой артист Калягин не был тогда известен, но переиграл всех знаменитых, кто претендовал на роль тетушки Чарли.

Актер с детства мечтал играть на сцене и в кино, занимался в студии Дома пионеров, был завсегдатаем Тургеневской библиотеки. Очень серьезно готовился к пробам. Специально ходил в Ленинку и просматривал архив женских журналов. Советская печать тогда женщин не особо баловала. Существовало всего два издания, а вот зарубежных хватало. Вот их-то Калягин и листал без устали. По словам самого актера, он проанализировал, как именно на лицах женщин отражается состояние влюбленности. Оказалось, это можно подсчитать! И таких штампов - восемь. А еще артист наблюдал за дамами на улице, в магазинах, в транспорте. Был у актера еще один пример для подражания - его кумир, великий комик Чарли Чаплин и его роль в фильме «Женщина».

Режиссер фильма «Здравствуйте, я ваша тетя!» Виктор Титов потом на съемках не пытался задушить попытку Калягина «цитировать» Чаплина, а наоборот, поощрял.

Торт в лицо

В павильоне был слышен хохот. На дворе ночь, но съемки идут не останавливаясь. Не до смеха только художнице по костюмам Наталье Викторовне Катаевой, в девичестве Мордюковой, - родной сестре Нонны Мордюковой. Платье у Калягина должно было выглядеть странно, поэтому Наталья Катаева придумала обшить его бахромой от обычной занавески. Платье хранится в музее «Останкино». Все костюмы для фильма шились в единственном экземпляре. У съемочной группы был настолько ограниченный бюджет, что картину пришлось снимать не на «Мосфильме», а в маленьком павильоне «Останкино». И для трюков в целях экономии позвали не профессиональных каскадеров, а артистов цирка.

Катаева в прямом смысле рыдала, когда снимали сцену с битвой тортами. Актеров тогда попросили сделать один дубль, потому что на дополнительные торты и стиральный порошок для чистки их нарядов денег не было. Калягин, Джигарханян и Козаков пообещали. Сцену пришлось неоднократно переснимать. Как же ругался и неистовствовал тогда режиссер Титов!

Кстати, именно комичность Александра Калягина изначально подкупила Виктора Титова. Он как-то делился, что для роли ему нужен был актер,

ДРАМА И ТРИУМФ «Тетушки Чарли»

На премьере фильма «Здравствуйте, я ваша тетя!» в Доме кино Михаил Козаков сидел рядом с Георгием Данелией и все больше мрачнел. После просмотра Данелия сказал, что не понял этот фильм совершенно, ему не смешно и неинтересно. И Козаков с ним горестно согласился. Но именно с роли в этом проходном фильме, на который не нашлось ни настоящего бюджета, ни съемочного времени, началась карьера большого артиста Александра Калягина.



играющий не женщину, а мужчину в предлагаемых обстоятельствах. Калягин конкурентов переиграл!

Как рождалась «тетушка Чарли»

«Говорите все что угодно, чтобы было смешней!» - разрешил режиссер Виктор Титов актерам. - Прикалывайте друг друга! Все равно потом все переозвучим». И они дурачились на полную катушку. Сначала окружающие, а потом и зрители не догадывались, что Александр Калягин, играющий главную роль, переживает в это время настоящую личную трагедию.

Незадолго до съемок его первая жена Татьяна умерла от рака, актер остался один с маленькой дочерью. А до этого ушла из жизни любимая мама. Актер признавался, что только во время съемок он мог хоть ненадолго отвлечься от тяжелых мыслей.

Не лучшие времена переживал и режиссер Титов. Он полгода сидел без работы и на предложение снять телефильм по знаменитой уже к тому времени пьесе «Тетка Чарлея» откликнулся без энтузиазма. Сценарий ему совершенно не понравился. Отложив машинописные листы, режиссер расчехлил свою печатную машинку. Вскоре появился совершенно новый текст, многое было переосмыслено и придумано Виктором Титовым.

Даже знаменитая фраза «Я тетушка Чарли из Бразилии, где живет много-много диких обезьян» придумана им, а в оригинале было так: «Я приехала из страны, откуда привозят бразильские орехи».

Название будущей комедии было поначалу заурядным - «Кто есть кто». Однако оно не нравилось ни режиссеру, ни его кураторам из киноорганизаций. В результате родилось искрометное «Здравствуйте, я ваша тетя!» как комплимент любимой актрисе Виктора Титова Фаине Раневской. Почти полная цитата ее героини из фильма «Лег-



кая жизнь»: «Здравствуйте, я ваша родная тетя. Я буду у вас жить...»

Роковая роль обезьяны

Когда Виктор Титов придумал легендарную фразу про диких обезьян, стало понятно: без животных в фильме не обойтись. Хотелось, чтобы «тетушка Чарли» всегда была в кадре с настоящей мартышкой, а не с чучелом. Зверька нашли в цирке и привезли на площадку. Второй режиссер Юрий Прохоров взял ее на руки и вдруг дико заорал, выпустил зверя - из руки текла кровь. Скорая забрала пациента в больницу. После укуса у него начался сепсис, несколь-

ко дней медики боролись за его жизнь. После премьеры не только критики, но и коллеги-режиссеры не поняли постановку Титова. Все решили зрители! Особенная слава досталась, конечно же, Александру Калягину. Актер переживал, что впоследствии никто не вспомнит его серьезные роли: Платонова из «Неоконченной пьесы для механического пианино», Чичикова, Эзопа, Ленина... И совершенно напрасно! Зрители все помнят. И ценят каждую работу блистательного артиста.

Он не стал заложником одной роли, хотя именно «тетушка Чарли» вознесла актера на олимп. И самое главное - это был настоящий поворот судьбы, соломинка, за которую он ухватился, чтобы вылезти из отчаяния.

У Александра Калягина в его книге воспоминаний есть рассказ о том, как непросто ему было из-за свалившейся на голову популярности. Приглашать

его в его книге воспоминаний есть рассказ о том, как непросто ему было из-за свалившейся на голову популярности. Приглашать

его в его книге воспоминаний есть рассказ о том, как непросто ему было из-за свалившейся на голову популярности. Приглашать

его в его книге воспоминаний есть рассказ о том, как непросто ему было из-за свалившейся на голову популярности. Приглашать



От сцены с битвой тортами рыдала только костюмер

Кто не прошел пробы

Подбирая исполнителя главной роли, Виктор Титов первым делом подумал об Олеге Табакове, который к тому времени уже сыграл женскую роль в спектакле театра «Современник» «Всегда в продаже» - продавщицу в магазине. Но пробы Титова почему-то не устроили.

Следующим пробовался Евгений Леонов. Тот великолепно превращался в женщину в «Джентльменах удачи». Но и Евгений Павлович не вписался в тот образ, который задумал Титов.

Рассматривали вариант с Владимиром Этюшем. Однако такую донну Розу в кадре можно было только бояться. Следующим на пробы вызвали Евгения Матвеева, очень далекого от жанра комедии. К тому времени он переиграл столько начальства, в том числе председателей колхоза, что зритель вряд ли смог бы воспринять его в образе условной, но женщины. Александр Калягин был одним из последних, кого поставили перед камерой. Он-то и удивил, рассмешил и покорило огромную страну.

Елена Николаева

Более подробно читайте в журнале «Люди и судьбы».

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

ОТКРОВЕНИЯ ЗВЕЗД
Мир новостей №2 2026
ЛЮДИ и судьбы

МИХАИЛ ШВИДИН и ЮПИИ НИКУЛИН
ГЕРОИ БЕЗ НАГРАД

Александр КАЛЯГИН
Роль тетушки Чарли ПОМОГЛА ПЕРЕЖИТЬ ТРАГЕДИЮ

ВЕРСАЛЬ ЛЮДОВИКА XIV: Под колпаком у короля
МОНИКА СЕЛЕШ НЕПОБЕЖДЕННАЯ

Учредитель: АНО «Редакция газеты «Мир новостей». Рег. ПИ №0577-79737 от 27.11.20 в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Реклама.

МУЖСКОЙ ИНСУЛЬТ: КОГДА ТЕСТОСТЕРОНА НЕ ХВАТАЕТ

С инсультом мужчины сталкиваются в три раза чаще, чем женщины. Все знают, что его причиной могут стать закупорка мозгового сосуда атеросклеротической бляшкой или его разрыв из-за резкого повышения артериального давления.



FREEPIK.COM

В первом случае речь идет об ишемическом инсульте (ИИ) из-за прекращения притока крови к определенному участку мозга, во втором - о геморрагическом (ГИ) из-за кровоизлияния. Риск подобных событий возрастает при снижении уровня половых гормонов: эстрогенов - у женщин, андрогенов - прежде всего тестостерона - у мужчин. А такое с течением лет происходит у всех, ведь старение еще никто, к сожалению, не отменил!

Цифры и факты

В структуре общей смертности России острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК), они же инсульты, составляют 21,4%, кроме того, инсульт занимает первое место среди всех причин первичной инвалидности.

Частота таких мозговых катастроф у наших соотечественников крайне высока - 525 случаев на 100 тысяч человек, а летальность составляет 39%. При этом лишь 20-22% выживших больных способны вернуться к работе. Тех, кто смог восстановиться после случившегося, добивают повторные инсульты, возникающие у 13-28% пациентов в течение 5 лет после перенесенной сосудистой катастрофы.

Как правило, у мужчин сосудистые катастрофы происходят раньше, чем у женщин, которые до наступления менопаузы находятся под защитой эстрогенов, предотвращающих развитие атеросклероза в мозговых сосудах. Мужскую уязвимость к инсультам объясняют возрастным дефицитом андрогенов. В 40-49 лет он обнаруживается у 8% представителей сильного пола, в 50-59 лет - у 29%, в 60-69 лет - у 44%, а у тех, кто старше 70 лет, - более чем в 70% случаев. Получается, что в самой большой опасности оказываются мужчины от 65 лет и старше.

Возрастное снижение уровня главного мужского гормона - тестостерона - с клинически-

ми симптомами его дефицита отмечается у 45% гипертоников, у 66,6% - при сочетании ишемической болезни сердца (ИБС) с гипертензией, у 70% - при сочетании ИБС с сахарным диабетом 2-го типа, у 100% - при сочетании диабета, ожирения и ИБС. Возрастной дефицит андрогенов у мужчин не только заставляет стареть сосуды головного мозга, но и способствует повышению артериального давления, нарушению обмена веществ, повышает свертываемость крови с угрозой тромбоза.

10 способов повысить уровень тестостерона

1. Принимайте по столовой ложке проросшего овса 3 раза в день. Американские ученые отобрали 20 мужчин с пониженными уровнем тестостерона и обязали их ежедневно съедать 300 мг овсяного экстракта. Через 3 недели у всех участников эксперимента гормон снова был на высоте.

FREEPIK.COM



Активизировать выработку тестостерона поможет салат из зерен граната. Очистите гранат от кожуры. Смешайте половину зерен с мелко нашинкованным и слегка ошпаренным (чтобы отбить горечь и специфический запах) луком. Из другой половины отожмите сок и заправьте им салат. Оригинальное сочетание остроты лука и кислого вкуса граната, а также ударная доза витаминов и минералов тонизируют мужской организм.

Можно подождать, пока цельные зерна (но не хлопья!) прорастут, поместив их между слоями сложенной в 4-6 раз влажной марли. А можно купить в аптеке проростки или приготовленный из них экстракт зеленого овса.

2. Съедайте 8-10 орехов на ночь. Они богаты аминокислотой L-аргинином, необходимым для выработки

тестостерона, и, как недавно выяснилось, не только его одного. Урологи Техасского медицинского центра (США) 9 недель наблюдали за добровольцами, получавшими 500-1000 мг L-аргинина в день. «Подопытная» аминокислота увеличивала образование окиси азота - вещества, усиливающего приток крови к пещеристым телам полового члена и обеспечивающего эрекцию.

Суточная норма - 500 мг L-аргинина - содержится в горстке фундука, миндаля, арахиса и семечек подсолнуха, половине чашки вареной чечевицы, фасоли и соевых бобов.

3. Готовьте пищу на растительном масле. В него входят мононенасыщенные жирные кислоты, которые организм берет за основу при синтезе тестостерона.

4. Ограничьте количество мяса и не забывайте о сладостях. Избыток животного белка и недостаток углеводов тормозит образование тестостерона. Ученые рассчитали оптимальную дозу белковой пищи в мужском рационе - 16% от суточной нормы потребления калорий. Причем птица и рыба предпочтительнее говядины, баранины и свинины. При весе 80 кг и сидячем образе жизни мужчине вполне достаточно 150 г животного белка в день (2 куриные грудки или 200 г консервированного тунца). А при активном физическом труде потребность в животном белке повышается в 1,5-2 раза.

5. Налегайте на салат из корня сельдерея.

Сварите два больших корня в соленой воде, остудите, нарежьте пополам, извлеките мякоть ложкой, смешайте с тертым яблоком, мелко нарезанным соевым огурцом, чайной ложкой каперсов и отварной куриной грудкой, проваренной через мясорубку. Посолите, заправьте майонезом и лимонным соком по вкусу, съешьте, подождите полчаса

(столько времени требуется организму, чтобы начать активную выработку тестостерона) - и отправляйтесь ставить рекорды в спальню!

6. Уделите внимание дарам моря: мидиям, устрицам, креветкам, кальмарам, крабам и морскому гребешку. Они



LEBON-MEDIA

на редкость богаты йодом и другими макро- и микроэлементами - цинком, фосфором, марганцем, кобальтом, кальцием и железом. В таком сочетании эти минералы стимулируют выработку тестостерона.

Помимо морепродуктов, налегайте на помидоры, виноград и арбузы: индийские ученые обнаружили в них антиоксидант ликопен, который увеличивает количество и подвижность сперматозоидов.

7. Не забывайте перекусить в середине дня. Мужской организм нуждается в бесперебойном поступлении питательных веществ и калорий. Отказ от еды или деловые разъезды по городу без возможности подкрепиться должным образом приводят к резкому истощению гормональных запасов.

8. Откажитесь от алкоголя. Этиловый спирт подавляет синтез тестостерона в яичках клетками Лейдига. Чтобы подтвердить этот факт, не нужно даже определять гормональный спектр, достаточно всего-навсего проследить за эрекцией. Неоднократно эксперимен-

тировавший в этом направлении Шекспир подытожил незавидные результаты собственных опытов лаконичной формулой: спиртное «всегда увеличивает силу, но ослабляет исполнение».

9. Ограничьте калории, если у вас лишний вес. Избыток жира в организме способен превратить мужчину в существо среднего пола. Первые указания на возможность подобной метаморфозы содержатся в «Диалогах» Платона. Человека, сочетавшего в себе признаки обоих полов, древнегреческий философ нарек андрогинном (от греческих andros - «мужчина» и gyne - «женщина»). Чтобы покончить с досадной неразберихой, Зевс расколол женомужа надвое. Однако разделить «половинки» до конца богу-громовержцу так и не удалось: в мужском организме всегда вырабатывается небольшое количество женских гормонов, в женском - мужских.

Если вес представителя сильного пола превышает идеальный на 30%, эндокринная система приостанавливает производство тестостерона и наращивает выработку эстрогенов. Под их воздействием мужская фигура принимает женоподобные формы. Врачи называют такое превращение феминизацией (от латинского femina - «женщина»).

Чтобы избежать гормонального сдвига, боритесь с лишними килограммами! Правда, тут есть одна тонкость: нельзя урезать калорийность рациона более чем на 15% и снижать вес слишком быстро (допустимый предел - 1 кг в неделю). Жесткие ограничения организм воспринимает как сигнал о наступлении голодного времени и в ожидании худшего резко уменьшает выработку тестостерона. Питательные усилия по избавлению от излишков наталкиваются на мощное противодействие эндокринной системы. Не берите ее измором - худейте не спеша!

10. Принимайте 15-25 капель настойки женьшеня 2-3 раза в день 2-4 недели. При необходимости можете повторить курс через месяц. Ученые обнаружили в этом средстве особые вещества - гинсеносиды, стимулирующие выработку тестостерона.

Имейте в виду, что все хорошо в меру. Длительный (более 4-6 недель) прием женьшеневой настойки может вызывать повышение артериального давления даже у здорового человека. Она противопоказана при гипертонической болезни, нервном возбуждении, бессоннице, нарушениях сердечного ритма. Поскольку женьшень обладает возбуждающим действием, не употребляйте его перед сном.

Виталий - военнослужащий, инструктор по горной подготовке, хотя рос на равнине.

- Я родился в Омской области. Любовь к горам мне привила классная руководительница. До этого она жила в Киргизии и про горы могла рассказывать часами, - вспоминает Виталий.

Когда ему исполнилось 19 лет, отправился в гости к брату в Алма-Ату. Вышел из самолета, увидел хребет Заилийского Алатау с его пятитысячниками и понял, что это судьба. Даже переехал к брату на четыре года, стал бегать кроссы в горах, занялся альпинизмом.

В то время скайраннинг, то есть бег по горам на высоте свыше 2000 метров, в странах СНГ как спортивная дисциплина еще не сформировался. А когда это случилось, Виталий Шкель принял участие в соревнованиях по скоростному подъему на Западную вершину Эльбруса. Именно тогда он познакомился с известным польским скайраннером и ски-альпинистом Анджеем Баргелем - он прославился спуском на лыжах без кислорода с Эвереста и с пика К2.

- Для нас Анджей поднял невероятную планку, был сильнейшим соперником. Мы стартовали вместе, но бежали разными маршрутами. Мой был круче, но короче. И вот добегаю до приюта «Бочки» на высоте 3800 м, где наши маршруты пересекались. Смотрю, никого нет. Значит, думаю, иду первым. А мне говорят: «Ты второй, поляк первый. Был

КАВАЛЕР «АЛЬПИНИСТСКОГО КРЕСТА»



СОЦСЕТИ

здесь полчаса назад». Анджея я потом увидел лишь на вершине. Он пробежал за 3 часа 23 минуты 37 секунд. Нам всем казалось, что это космос! - делится впечатлениями Виталий.

Он изучил методы тренировок поляка. И уже через год Шкель стал победителем Всероссийского чемпионата по скайраннингу. А через 10 лет побил рекорд и самого Баргеля. С тех пор бить рекорды стало его фишкой. Так высшие достижения по подъему на пик Ленина и на Западную вершину Эльбруса до сих пор принадлежат Шкелю.

Идея пробежать «альпинистский крест» пришла Виталию в начале августа прошлого года.

- Знакомый предложил так отметить День Государственного флага, - рассказывает Виталий. - До этого «крест» не

бегал никто, а я решил попробовать.

Тут ведь какая сложность: можно быть отлично подготовленным физически, но если за день до старта выпадет снег, что в Приэльбрусье и летом не редкость, то развить высокую скорость не получится и рекорд не поставишь.

- Я до последнего сомневался, - признается спортсмен, - хотя тренируюсь каждый день по 3-5 часов: зимой на лыжах по горам, летом бегом и на велосипеде. Плюс силовая подготовка на тренажерах.

За несколько дней до старта погода, как нарочно, испортилась - дождь сменялся снегом и наоборот. На день забега прогноз давали тоже неутешительный. Но за несколько часов до старта небо прояснилось.

Виталий стартовал в 6 утра с высоты 2370 метров. Его провожали коллеги из Центра

горной подготовки и представители Федерации альпинизма России. Они-то и фиксировали рекорд: все снимали на фото и видео. Также у Виталия был трекер, благодаря которому за его забегом можно было следить онлайн.

Выбежал налегке, в обычном спортивном костюме, ветровке и кроссовках с протекторами. С собой не взял даже воду - лишь флаг России в маленькой поясной сумочке. Но на высоте 4050 метров пришлось экипироваться серьезно. Там спортсмену выдали рюкзак с пуховиком, шапкой, варежками и кошками для бега по леднику. Погода в горах может испортиться в любой момент.

- В тот день для меня все карты легли как надо. Сначала был туман, потом ветер, но когда я добрался до Западной вершины Эльбруса, погода устаканилась. Стало

Виталий Шкель из Кабардино-Балкарии, российский скайраннер и ски-альпинист, мастер спорта и трехкратный чемпион России, установил очередной рекорд. В свои 50 лет он бегом по маршруту, который альпинисты называют «альпинистский крест», поднялся на обе вершины Эльбруса (5642 и 5621 м), а потом спустился на противоположной стороне. На это ушло 6 часов 29 минут 8 секунд. Протяженность дистанции - почти 30 км.

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА В. ШКЕЛЯ

даже жарко, - говорит Виталий.

Он вспоминает, как на финише первым делом набросился на воду. Пить хотелось смертельно, выпил, наверное, литра три. Еще бы! Почти 7 часов тяжелого бега без воды! И только потом осознал, что все, рекорд установлен и будет внесен в Книгу рекордов России.

За свою жизнь Виталий Шкель побывал на вершинах Эльбруса больше ста раз. Говорит, что после пятидесяти считать перестал. Для него это и есть жизнь. По-другому он не умеет и не хочет.

Виталий женат, воспитывает пятерых детей. Трое старших тоже не раз поднимались на Эльбрус. А младший сын, которому пять лет, два года назад впервые поднялся до скал Пастухова на высоту 4700 метров. Правда, в рюкзаке у папы. Виталий смеется, что первую горную подготовку сын уже прошел. Свободное время спортсмен любит проводить с семьей за просмотром фильмов Эльдара Рязанова.

Наталья Анохина



4 марта - секстиль Венеры и Урана: романтические отношения могут возникнуть внезапно, так же как и предложение вступить в брак может быть сделано с удивительной поспешностью. 6 марта - соединение Меркурия и Юпитера: интерес к религии, праву, образованию. День хорош для учителей, докладчиков, политиков и всех, кому нужно красноречие.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ОТ ВИКТОРИИ ЗВЕЗДНОЙ

<p>21.03 20.04</p> <p>ОВЕН</p> <p>Состояние здоровья Овнов в этот период будет нестабильным. Остерегайтесь травм, простуды и проявления хронической усталости, не откладывайте поход к врачу и пройдите нужные исследования. В четверг у вас появится покровитель. Будьте готовы к борьбе с препятствиями в понедельник.</p> <p>Благоприятные дни - 6 и 10. Неблагоприятные дни - 4 и 8.</p>	<p>21.04 20.05</p> <p>ТЕЛЕЦ</p> <p>Тельцам будет нелегко реализовать свои желания. Если вы планируете в ближайшем будущем рискованное предприятие, отложите его до лучших времен, сейчас не время играть в рулетку. В четверг ускорится продвижение в делах. В понедельник не стоит принимать все слишком близко к сердцу.</p> <p>Благоприятные дни - 5 и 9. Неблагоприятные дни - 4 и 7.</p>	<p>21.05 21.06</p> <p>БЛИЗНЕЦЫ</p> <p>Близнецы, не ведите сидячий образ жизни. Текущая неделя хороша для того, чтобы действовать. Однако не поддавайтесь на обольщения, все, что вам сейчас требуется, - услышать свой внутренний голос. В среду не принимайте ответственных решений. В субботу займитесь спортом.</p> <p>Благоприятные дни - 6 и 10. Неблагоприятные дни - 4 и 8.</p>	<p>22.06 22.07</p> <p>РАК</p> <p>У Раков - период дружеских встреч, интимных бесед и восстановления прерванных отношений. Возможно, в вашей жизни снова появится новый друг. В четверг ждите выгодных партнерских предложений. В воскресенье придется решать юридические вопросы, будьте аккуратны с цифрами.</p> <p>Благоприятные дни - 5 и 9. Неблагоприятные дни - 6 и 7.</p>	<p>23.07 23.08</p> <p>ЛЕВ</p> <p>Львам рекомендуют проявить сдержанность и не идти напролом, сейчас им и так представится возможность исполнить задуманное. Ваши друзья будут приветствовать вас с распростертыми объятиями в пятницу. Во вторник будьте внимательны с деловой перепиской.</p> <p>Благоприятные дни - 4 и 7. Неблагоприятные дни - 5 и 9.</p>	<p>24.08 23.09</p> <p>ДЕВА</p> <p>Девы должны сосредоточиться на легко выполнимых задачах. Сейчас не время решать судьбоносные вопросы, которые в данный момент вы не сможете довести до конца. В среду будьте внимательны с документацией и не принимайте ответственных решений. В выходные организуйте культурный поход с друзьями.</p> <p>Благоприятные дни - 4 и 8. Неблагоприятные дни - 6 и 10.</p>
<p>24.09 23.10</p> <p>ВЕСЫ</p> <p>Весам не следует расслабляться. Держите ситуацию под контролем, высока вероятность проволочек, которые могут внести коррективы в успешность важного дела. В среду интуиция станет хорошим помощником в денежной сфере. Будьте аккуратны в пятницу, велик риск обмана.</p> <p>Благоприятные дни - 6 и 7. Неблагоприятные дни - 5 и 9.</p>	<p>24.10 22.11</p> <p>СКОРПИОН</p> <p>На этой неделе у Скорпионов появится возможность быть в центре внимания. Блесните своими талантами, будьте на высоте, сейчас вам с легкостью удастся почти все. В воскресенье будете излишне придирчивы к окружающим. Сделайте ставку на выдержку и дипломатичность во вторник.</p> <p>Благоприятные дни - 4 и 8. Неблагоприятные дни - 6 и 10.</p>	<p>23.11 21.12</p> <p>СТРЕЛЕЦ</p> <p>У Стрельцов - благоприятное время для отстаивания своих позиций и укрепления тыла. Ваше красноречие сейчас сможет склонить любого оппонента к вашему мнению, поспешите этим воспользоваться. Нестандартные решения хорошо сработают в четверг. В понедельник возможны финансовые потери.</p> <p>Благоприятные дни - 6 и 7. Неблагоприятные дни - 4 и 9.</p>	<p>22.12 20.01</p> <p>КОЗЕРОГ</p> <p>На первый план у Козерогов выйдет желание привести побольше острых ощущений в свои отношения. Добавьте больше нежности, на одной страсти ваши любовные романы могут оказаться короткими. В среду оформляйте и подписывайте важные документы. В воскресенье следите за своими вещами.</p> <p>Благоприятные дни - 5 и 9. Неблагоприятные дни - 4 и 7.</p>	<p>21.01 19.02</p> <p>ВОДОЛЕЙ</p> <p>Водолеям звезды советуют не терять бдительность и держать все свои дела в законном порядке. Не исключено, что к вам наведуются проверяющие инстанции. В этом случае не стесняйтесь обратиться за помощью к влиятельным друзьям. В среду не переусердствуйте с инициативой. В субботу избегайте лишних траг.</p> <p>Благоприятные дни - 6 и 7. Неблагоприятные дни - 4 и 8.</p>	<p>20.02 20.03</p> <p>РЫБЫ</p> <p>Рыбам прежде всего необходимо выделить время для себя, семьи и отдыха. Окунитесь в отношения с партнером по-новому, делая их более глубокими и чувственными. Четверг - удачное время для крупных приобретений. Подготовьтесь к монотонной систематической работе во вторник.</p> <p>Благоприятные дни - 5 и 9. Неблагоприятные дни - 4 и 7.</p>



**ТЕЛЕФОНЫ
РЕКЛАМНОГО
ОТДЕЛА**
8 (499) 975-22-50,
975-21-60

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Путаница из переходов. 7. «... у Тиффани» с О. Хепберн. 10. Вертушка с цифрами. 11. Житель столицы Латвии. 12. Пользование за плату. 13. Фирменный знак. 15. Число медведей у Толстого. 16. Мягкий знак в кириллице. 17. Борьба с хворью. 18. Старший сын Адама и Евы. 19. Замок без ключа. 22. Кличка советского пикапа. 25. Огромная семья. 26. Неотъемлемая принадлежность. 29. Местопребывание короля Голландии. 31. Духовой инструмент эпохи барокко. 33. Та, что глаза колет. 35. «Профессия» паука. 36. Выступ носовой части корабля. 38. Племя, ценившее изумруды. 39. Вид с высоты птичьего полета. 41. Звено гусеницы Т-34. 42. Специалист-языковед. 44. Кормовая смесь для хрюшки. 47. Номинация артиста на премию. 49. Стих, славящий героя. 50. Распространение тестеров. 53. Жевательная липучка. 55. Молотый миндаль с сахаром. 56. Дерево – закрепитель песков. 60. Кавалер на содержании у дамы. 61. Покоряющее очарование. 62. Судебный заседатель в царскую эпоху. 63. Затемнение воды в аквариуме..

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Пенсионер с привилегиями. 2. Не пропускает ни одной юбки. 3. Настоятель православного монастыря. 4. Корабль – минный ловчий. 5. Кирпичик слова. 6. Состав сотрудников учреждения. 7. Праздник для бюджетников. 8. Актриса в мужском костюме. 9. Смысл нескольких фраз. 14. «Местоименный» роман С. Кинга. 20. Женщина-колонна. 21. Озеро в Ленинградской области. 23. Роксана нашей эстрады. 24. Березовый гриб. 27. Показатель популярности. 28. Грузинский князь, русский генерал. 30. Он же пилот. 32. Жгучие глаза Азы. 34. Бывшая жена Басилашвили. 37. Порт в устье Луары. 40. «Слушаю» по-другому. 42. «Талисман» на груди верующего. 43. Институт для занятия наукой. 45. Белорусский самосвал. 46. Поэма Некрасова «..., Красный Нос». 47. Из него ступают на перрон. 48. Полное согласие. 50. Наказание под горячую руку. 51. Спрей-отрава. 52. Страна-захватчик. 54. Неизвестное в уравнении. 57. И Пермский, и Камчатский на карте. 58. Актриса Жирардо по имени. 59. Неисправимый обманщик.

Череда под-вод	Тонкая кожа из шкуры козы	В кармане – ... на аркане	Верстой инфор-матор	Самый извест-ный кофе	Гал-дящая толпа малышей
			Ко-лода гадалки		
	Байкал или Рица	Блестит на каблуке всадника			Взятие крепости при-ступом
	Результат работы колокола	"Жи-вые" деньги	Вулка-ниче-ский выплеск		
			Игумен католи-ческого монастыря		
Вытя-нутый круг	Глав-ный в стране янки	Тезка писа-теля Моруа	Суша, сотво-ренная кораллами	Морепла-ватель, открывший Гавайи	Змея, любящая обни-маться
			Стремилась в Изум-рудный город	Попе-речина гитарного грифа	
	С ним воевал красноар-меец Сухов	Греция древних греков			
				Колкая лесная дамочка	Итальян-ский скри-пичный мастер
	Максим, просла-вившийся в "Глухаре"	Вели-кий фараон Египта	Анто-ним верха		
				Зоди-кальный знак сентября	Самая длинная река Африки
Педаль оста-новки	Котлета после борща		Имя одной из "трех сестер"		
				Песня на гребне популярности	
Баран в прош-лом	Сладкий или кислый у блюда		Особая примета свя-тости	"Встает ... во мгле холод-ной"	Мохам-мед – легенда бокса
Под-забор-ный проход				Еди-ница в днев-нике	
	Сло-варный набор языка	Гуманист Томас с "Уто-пией"			
	Оружие кавалериста				

Ответы на сканворд №9 (1679)

М	И	Н	Е	Р	О	Х	О	Т
А	И	Е	С	А	Л	О	П	Т
И	П	К	К	Л	Б	З	А	Д
С	А	Р	А	С	А	Б	З	А
Б	У	Т	А	Н				
А	У	А	Й	Д	А	Х	О	
Б	А	В	Е	Н	К	О	Р	
Л	К	Н	Г	Л	А	З		
Е	Р	Л	А	Ш	А	Р		
В	А	Д	О	Р	Т	А		
Н	Е	Д	Р	У	Г	А	З	
И	В	И	С	Т				
Ц	Е	Р	К	О	В	Ь		
З	А	Р	Е	М				
Ю	Т	Е	Т	К	А			

Пятилетняя девочка закапывает яму в песочнице. Сосед, проходящий мимо нее, спрашивает:
- Что это ты там закапываешь, девочка?
- Мою золотую рыбку, - с грустью отвечает девочка.
- Какая же большая ямка для такой маленькой золотой рыбки!
Девочка со злостью отвечает:
- А это все потому, что она внутри вашего кота!

Художники не рисуют, а пишут.
Моряки не плавают, а ходят.
Артисты не играют, а служат.
И только летчики не выпендриваются: летают себе...

Села на диету. Утром пол-яйца, в обед - пол-яблока, вечером - полхолодильника.

**ОТВЕТЫ
НА СУПЕРКРОССВОРД №9 (1679)**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Валежник. 7. Разброс. 10. Артмане. 11. Вискоза. 12. Мавр. 13. Чемодан. 15. Ева. 16. Еда. 17. Изнанка. 18. Нрав. 19. Тальков. 22. Еврозона. 25. Сад. 26. Цикорий. 29. Оазис. 31. Лиана. 33. Бриджи. 35. Трон. 36. Маета. 38. Дело. 39. Старовер. 41. Альт. 42. Оснастка. 44. Харитонов. 47. Микроспора. 49. Ада. 50. Матрона. 53. Клавиша. 55. Саппоро. 56. Гаврюша. 60. Маэстро. 61. Ламинат. 62. Страсть. 63. Обезьяна. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Вложение. 2. Лагман. 3. Нагрев. 4. Камчатка. 5. Атом. 6. Саид. 7. Ревнивец. 8. Боккаччо. 9. Скарабей. 14. Обь. 20. Лесостепь. 21. Кадило. 23. Рабица. 24. Обои. 27. Крамола. 28. Равенство. 30. Забрало. 32. Инд. 34. Жлобство. 37. «АББА». 40. Тара. 42. Обкатка. 43. Нео. 45. Рот. 46. Вакса. 47. Магги. 48. Акробатика. 50. Максимум. 51. Расписка. 52. Алкоголь. 54. Вар. 57. Вамп. 58. Юань. 59. Авто.

10, 11, 19, 20, 24, 25 марта
в 19:00

Постановка
Марка Захарова

ЮНОНА И АВОСЬ

16+ Касса 8 (495) 699-07-08
lenkom.ru

ЗДОРОВЫЕ НОГИ — ПРИЗНАК ДОЛГОЛЕТИЯ

По словам специалистов, у людей с болью в ногах может остановиться сердце. И дело тут вовсе не в суставах или коленях... Инсульт и инфаркт — вот истинная причина. Только вдумайтесь, каждый год большое количество людей в мире уходит из жизни за мгновение. Представляете? Или остаются парализованными и не способными защититься от нового удара...

Почему так происходит? Это проблема с сосудами. Посмотрите, как меняется кожа с годами: она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри человека. Мало того, что сосуды теряют упругость, так еще и отложения появляются на их стенках. Органы угасают медленно и неотвратно. А самое печальное, что это невозможно заметить.

Эх, если бы люди были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Только как это сделать? Можно экспериментировать до бесконечности, но действие может быть минимальным. Но что тогда делать?

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

У отечественных специалистов нашлось уникальное решение! Они сделали ставку, например, на аппаратное лечение!

Почему? Во-первых, это положительная динамика, которую специалисты отметили после применения аппарата. А во-вторых, это то, что происходит в мире, — нестабильная ситуация, которая серьезно сказывается на многих жизненных факторах.

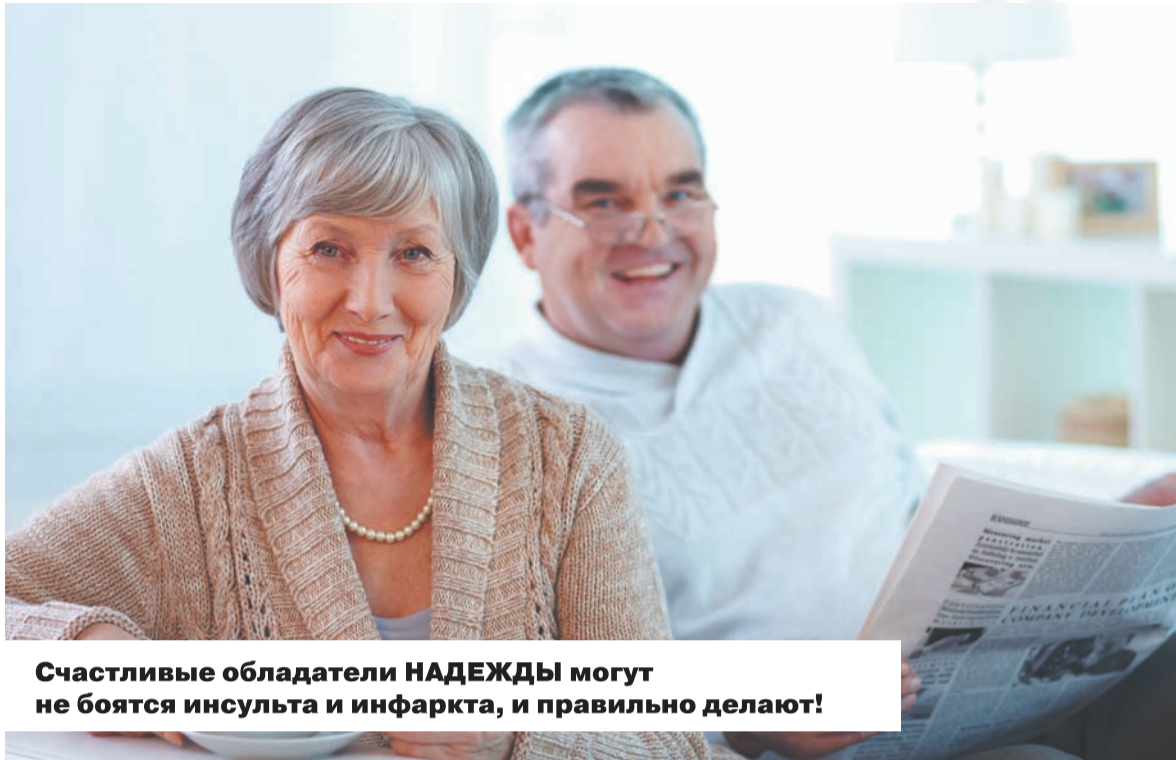
Поэтому в Москве в срочном порядке провели внеплановую конференцию о высокотехнологичном медицинском оборудовании. Передовые разработки представляли свои изобретения.

И цель была достигнута! Фуор произвел аппарат высокоточной электротерапии НАДЕЖДА, благодаря которому многие люди уже вернули себе здоровье и долголетие. А знаете, в чем секрет этого аппарата?

В его глубоком воздействии на наши органы. Наше тело — это своего рода механизм, работа которого построена на энергии. Жизнь, без которой просто невозможна. И внутри нас есть целые энергетические станции — митохондрии. Которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов.

И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. И так орган за органом, срабатывает принцип домино. Отсюда боль, воспаление, и вот уже тяжело подняться с сумкой по лестнице.

Не отчаивайтесь, ведь теперь есть НАДЕЖДА, инновационный аппарат HiTop (ХайТоп) терапии.



Счастливые обладатели НАДЕЖДЫ могут не бояться инсульта и инфаркта, и правильно делают!

Особая частота электрических импульсов невероятно сказывается на работе митохондрий.

Клетки начинают оживать. Больные органы получают кислород и питание и начинают выталкивать вредные вещества. Происходит избавление от боли, разрывается этот замкнутый круг, по которому можно ходить годами.

НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

Наши инженеры смогли внедрить мощную высокоточную терапию в такой компактный современный аппарат. Нужно приложить электрод к ногам, нажать кнопку — и лечение началось.

Уже с первых минут чувствуется, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ноги будто укутали пледом и поглаживают. Да, что говорить, тут не грех и задремать!

Аппарат профессионального уровня теперь доступен и для домашнего применения!

НАДЕЖДА уже прошла клинические испытания. Более того, аппарат был протестирован в городской больнице Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье благодаря НАДЕЖДЕ. Ведь действенность аппарата составила более 85 %.¹

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Заболевания центральной и периферической нервной системы.

- Заболевания желудочно-кишечного тракта.
 - Заболевания мочеполовой системы.
 - Заболевания бронхолегочной системы.
 - Нарушение обмена веществ.
- К тому же высокое качество аппарата было отмечено и вознаграждено на масштабных российских конкурсах. Ведь НАДЕЖДА стала лауреатом «100 лучших товаров России».

А также НАДЕЖДА получила Золотой знак качества «Всемирная марка. Знак качества XXI века», а вслед взяла и платину! Многие люди избавились от боли в ногах и смогли укрепить свое здоровье. Да! Ведь НАДЕЖДА может помочь в лечении 60 болезней!

Счастливые обладатели НАДЕЖДЫ могут не бояться инсульта и инфаркта, и правильно делают.

ТУМАН РАССЕЕТСЯ

Вы только представьте, как можно жить на пенсии... не перебираясь хромыми шагами по квартире, а активно. Можно сесть поудобнее, взять в руки НАДЕЖДУ и лечиться. Боль, которая мешала жить годами, останется лишь воспоминанием. А все потому, что НАДЕЖДА запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри. Можно не просто снять боль, а устранить ее причину и возможные страшные последствия. Пройдет боль, плохое кровоснабжение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта. Ведь НАДЕЖДА действует очень глубоко. Наладится работа нервной системы, а ведь многие болезни от нервов. Будто залатается дырявый дачный шланг, из которого утекала вода.

И будет это основательно и надежно. И главное, что можно вернуть время вспять, остановить старость. Понимаете? После нескольких процедур просто не узнать ноги. И это потрясающе! Отекшие щиколотки обретут форму, спадут отеки, а это значит, что снизится нагрузка на суставы. Каждое движение будет даваться с легкостью! И это только начало. С аппаратом НАДЕЖДА можно не бояться за здоровье! Обладатели НАДЕЖДЫ могут не заглядывать в свою аптечку. И это правильно!

Ведь они нашли возможность вернуть здоровье! А какой прилив сил, сколько энергии! Это просто нужно почувствовать!

Есть возможность расцвести, как весенние цветы, ведь организм молодеет изнутри. А лечиться можно как в одиночку, так и всей семьей. Это настоящий клад, заложенный в высокотехнологичный корпус! Вот они, современные технологии!

Подарите себе не просто надежду, а здоровье и уверенность в завтрашнем дне. Живите долгие годы, трудитесь на огороде, рыбачьте, нянчите внуков! Не отказывайтесь от своей жизни, Вы этого достойны! Сейчас Ваше время жить!

Позвоните нам прямо сейчас и закажите аппарат НАДЕЖДА. Вы обретете надежного домашнего специалиста и неиссякаемый источник здоровья и долголетия! Не ждите особого случая, ведь более подходящего момента может и не быть! Заказывайте НАДЕЖДУ и будьте здоровы!



Prodex

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

250 АППАРАТОВ НА СКЛАДЕ ПО ЦЕНАМ ПРОШЛОГО ГОДА!



БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ*

для КОНСУЛЬТАЦИИ И ОФОРМЛЕНИЯ ЗАКАЗА:

8 (800) 333-47-51



Безлимитные консультации на весь курс лечения в подарок!*

ВЫБИРАЙТЕ УДОБНУЮ ДОСТАВКУ:
ПОЧТОЙ РОССИИ ИЛИ КУРЬЕРОМ ДО ДВЕРИ,
а мы оплатим ее за свой счет!

WWW.PRODEX.RU²

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК! ³ 0+		
ЧЕЛЯБИНСК ДК Железнодорожников, ул. Цвиллинга, д. 54	10 МАРТА 9.00-11.00	НОВОКУЗНЕЦК ДК Алуминщиков, ул. Ленина, д. 41
ОМСК Омский дом художника, ул. Лермонтова, д. 8	11 МАРТА 9.00-10.00	ТЮМЕНЬ Аптека «Фармаимпекс», ул. Челюскинцев, д. 36
НОВОСИБИРСК Аптека «Фармаимпекс», м. «Пл. Маркса», ул. Покрышкина, д. 6	12 МАРТА 9.00-10.30	Аптека «Фармаимпекс», ул. Пермякова, д. 39
ТОМСК Эко клуб «Деревяшки», ул. Лебедева, д. 87, вход с торца	13 МАРТА 11.00-12.00	ЯРОСЛАВЛЬ Центр творческой реабилитации инвалидов, ул. Рыбинская, д. 51
КЕМЕРОВО Дворец молодежи, ул. Рукавишников, д. 15	14 МАРТА 9.00-10.00	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной переулок, д. 3
		ЕКАТЕРИНБУРГ Аптека «Фармаимпекс», ул. Челюскинцев, д. 25
		УФА Аптека «Экона», ул. Цюрупы, д. 85
		Аптека «Фармаимпекс», пр-кт Октября, д. 91

ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШИ ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ:

г. Москва

- м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18
- м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский просп., д. 8, корп. 1
- м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А

г. Санкт-Петербург

- аллея Поликарпова, д. 2А

(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА **СКИДКА 10%** по промокоду: * **НОВИТЬ**

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Результаты могут отличаться. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. ¹Клинические испытания от 27.05.2013г *Акция действует с 04.03.2026г. по 04.04.2026г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его ведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ²ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Перевод на упаковке: продекс, селфдокс, здравоохранение. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.