

КОМУ НА РУСИ ЖИТЬ ХОРОШО? НОТАРИУСАМ!

■ стр. 6

■ стр. 18

TV
программа
8 - 14
сентября



Мир

www.mirnov.ru

НОВОСТЕЙ

3 сентября 2025 г. №36(1654)

**Почему супруга
Боярского его
не понимает?**

ПЫТОЧНАЯ

Исповеди бойцов, вернувшихся из плена ВСУ

■ стр. 5

**Убийцу
президента
Кеннеди
прикрывало
ЦРУ**

■ стр. 4

**Меню от
Альцгеймера:
что есть, чтобы
не заболеть**

■ стр. 21

Слуховые аппараты
с повышенной
разборчивостью речи!

**Разбирать речь
по телевизору –
это просто !**

«МИР СЛУХА»

Скидка от 20 до 50%!

- Гарантия качества
- Пенсионерам скидки
- Выезд специалиста на дом
- Пробное ношение слухового аппарата
- Узнайте, как получить компенсацию за слуховой аппарат
- Ремонт слуховых аппаратов
- Бесплатная консультация по подбору слухового аппарата

8 (495) 411-90-16
mirsluha.ru

М «Боровицкая», ул. Знаменка, д. 13, стр. 1, под. 2
М «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
М «Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1
М «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

Реклама. 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, пом. V, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953. Срок проведения акции с 10.08 по 10.09.2025.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Диплом врача придется отрабатывать

Уже в следующем году, по задумке правительства России, перед желающими стать врачами и фармацевтами возникнет альтернатива: либо идти на платное отделение и после выпуска получить полную свободу трудоустройства, либо поступать на бюджет, но потом три года отработать в медучреждениях системы ОМС.

Уклонистам придется оплачивать весь курс бюджетного обучения и штраф. Такой придумали кнут для решения проблемы дефицита врачей. А вот пряников пока не просматривается.

С 1933 года у нас в стране существовала целая система распределения выпускников. И тогда с этим не шутили. За уклонение могли, что называется, и привлечь.

В хрущевские времена уголовную ответственность отменили, сменив кнут на пряник. Диплом молодому специалисту выдавали только после обязательной трехлетней отработки, но при этом организацию, куда принимался выпускник, обязывали предоставлять ему достойную жилплощадь и неплохую зарплату. Уволить его было нельзя. Это было серьезными бонусами для молодежи.

В последний раз о системе обязательного распределения говорилось в приказе Гособразования СССР 1988 года. Но обязателька была не для всех. Скажем, беременным или родителям маленьких детей работа предоставлялась по месту постоянного жительства. К тому же нельзя было разделять супругов. То есть эти правила работали на демографию.

Что же ждет тех, кто выбирает стезю медика, эту почетную некогда профессию? В случае принятия закона он начнет действовать с 1 марта 2026 года. Прибавится ли врачей в регионах - вопрос!

Варианты платного обучения сильно кусаются. В столичных медвузах шестилетнее обучение доходит до 7-9 млн рублей. Сколько родителей студентов способны поднять такие суммы? Сколько молодых людей, мечтающих «лечить и профилировать», не попадут в профессию, потому что заработков их родителей на обучение не хватит?

Но, допустим, хватило. Что дальше? По оценке портала «Город Работ.ру» врачи где-нибудь на Дальнем Востоке, который государство пытается активно заселять, получают в среднем 86 513 рублей в месяц. И это если ты работаешь на 1,7 ставки. Жилье? Попробуй выпроси его у местной власти! Ну и ворох сопутствующих социальных проблем.

Словом, кроме кнута государству обязательно придется придумывать и пряник - систему поощрения молодых специалистов. Иначе сфера здравоохранения просто обречена на авральную работу в режиме ускоренного износа. Никакое супероборудование людей не заменит.

Павел Максимов

600

млн рублей
ЦИФРА НОМЕРА

Только по большой наивности наши люди - они же иной раз и авиапассажиры - думают, что аэропортовое хозяйство должно содержаться в идеальном состоянии. Увы. И тут у нас не без проблем. Так что в ближайшее время в России будет введен новый сбор - авиационный. Деньги должны пойти в некий фонд реконструкции аэропортов.

В стране действуют несколько сотен аэропортов, более тридцати из которых обслуживают не менее миллиона пассажиров в год. По мнению специалистов, многие из этих объектов давно нуждаются в обновлении, так как являются важнейшим компонентом национальной и региональной инфраструктуры. Независимо от того, закрывает ли аэропорт потребности одного региона или работает на международном и межрегиональном уровне, это всегда мощный центр экономического притяжения.

По словам президента Владимира Путина, перед правительством стоит конкретная задача: за шесть лет провести модернизацию инфраструктуры не менее 75 аэропортов,

Группа депутатов Госдумы обнародовала доклад, посвященный неравенству в школьном образовании. По данным авторов исследования, у нас в стране как минимум каждая десятая школа не оборудована теплыми туалетами - школьники пользуются уличными!

«Формально вода и канализация - стандарт для школьной инфраструктуры, однако сотни школ - в основном в небогатых регионах России - по-прежнему лишены элементарных удобств. Это нарушает санитарные нормы, влияет на здоровье, посещаемость, а главное - унижает человеческое до-

похитили мошенники за первое полугодие 2025-го, используя малолетних россиян, с которыми знакомились во время онлайн-игр. Они обманули 3,5 тыс. детей и получили доступ к банковским счетам родителей. Об этом сообщила компания, которая специализируется на борьбе с киберпреступностью. Детей просили взять телефон мамы или папы, на который затем отправляли СМС-сообщение с кодом доступа к «Госуслугам».

Подайте... на аэропорт



больше трети аэропортовой сети России.

Правительство ответило: «Есть!» Но выполнять задачу взялось в привычной манере.

Сбор составит 150 рублей с одного пассажира. Вроде бы немного. Однако будут учитываться действующий уровень инфляции и корректирующий коэффициент. То есть сумма по решению кабинета может увеличиваться. А это значит - она и будет увеличиваться. Но даже не это главное.

Проект модернизации аэропортов изначально предусматривает включение суммы сбора в стоимость авиабилетов. Превращение сбора в поборы с граждан, таким образом, уже запрограммировано. Минтранс пошел по пути «заранее предусмотренного повышения сбора», чего опасались авиаперевозчики. Вряд ли в ближайшие годы появятся предпосылки к удешевлению строительных работ. Поэтому легко представить, как

сбор в 150 рублей будет индексироваться в 3-5 раз!

А почему, собственно, государство не может полностью профинансировать модернизацию аэропортов, которые по факту являются объектами стратегическими? Тоже понятно. Таковы особенности современного российского капитализма: введением и повышением сборов и тарифов власти спонсируют крупный бизнес. В смысле это мы с вами его спонсируем.

Алексей Воробьев

Дети - в школе, туалет - на улице

стоинство наших детей. Это неприемлемо! Такое безразличное отношение к детям не пройдет бесследно, они его прекрасно чувствуют. Сложно в таких условиях воспитать патриота и гражданина. Школьные уборные на улице в XXI веке!» - констатируют депутаты.

Образование у нас вообще как падчерица у беспотолковой мачехи: с начала либеральных реформ власть раз пять - не меньше! - меняла организацию образования в России, перекаривая Минобрания с Минпросвещения. Но друзья, словно в басне Крылова, как ни садятся, а музыки все нет.

В тех же удаленных региональных школах эле-

ментарные санитарные нормы не соблюдаются (в докладе отмечается, что более 70% родителей сообщили об отсутствии мыла и туалетной бумаги), нет устойчивого интернета. Что уж говорить о зарплатах учителей. В 73 регионах, как свидетельствует профсоюз «Учитель», им назначают оклады ниже МРОТ, то есть в среднем меньше 22 тыс. рублей.

Подушевое финансирование (средства, выделяемые в год на одного ученика), которое распиарили в свое время реформаторы, сыграло со школьным образованием злую шутку. В Москве на одну «школьную душу» - почти 200 тыс. рублей, а в

Ставропольском крае, например, в шесть раз меньше. Меньше денег - меньше возможностей, хуже условия обучения...

«Если мы хотим, чтобы школьное образование в России соответствовало всем современным требованиям, надо изменить отношение к зарплатам учителей. Возможности регионов ограничены, и бесполезно их уговаривать тратить больше на школы и учителей. Надо создать для них единую федеральную систему оплаты труда, чтобы уравнивать наконец вознаграждение педагогов в стране», - делают вывод исследователи.

И канализацию в школах хорошо бы провести. Лаврентий Павлов

По расчетам Института народнохозяйственного прогнозирования РАН, уже в этом году произойдет резкий рост площади аварийного и ветхого жилья. Это связано с предельными сроками эксплуатации советского жилого фонда.

Проблема обострилась до такой степени, что председатель Следственного комитета РФ Александр Бастрыкин собрал недавно руководителей территориальных групп СК со всей страны, чтобы обсудить вопросы защиты прав граждан, живущих в аварийных домах.

По словам главы СК, государство вкладывает большие средства в программу по расселению аварийного фонда. Каждый год правительство направляет в регионы (не во все, примерно в половину - туда, где в этом есть острая необходимость) более 20 млрд рублей. И это деньги только федерального центра. В программе на условиях софинансирования должны участвовать и региональные власти.

За последнее время, отметил Бастрыкин, число аварийных случаев сократилось на 8 процентов. Но ситуация остается очень сложной как в северных и дальневосточных регионах, на Урале, так и на юге России, например, в Волгограде и Астрахани. Жилье в этих климатических зонах стремительно ветшает, аварийные дома рушатся.

ЗА АВАРИЙНОЕ ЖИЛЬЕ ВЗЯЛИСЬ СЛЕДОВАТЕЛИ

В России более миллиона человек живут в домах, которые угрожают их жизни и здоровью. Попросту говоря, люди рискуют быть погребенными под обломками своего ветхого жилища. Да, многих рано или поздно переселяют в пригодное жилье. Но треть «заложников квадратных метров» ждет переселения, каждый день ожидая худшего, не менее пяти лет.

Так, 29 июля рухнула секция трехэтажного административного здания 1963 года постройки в Екатеринбурге. 30 июля в Уфе развалилась секция пятиэтажного здания бывшего общежития Башкирского кооперативного техникума. В Астрахани в конце июля сложился целый подъезд аварийного дома. Только чудом в этих случаях обошлось без жертв. Как и в Ростовской области: в Таганроге спасатели эвакуировали 40 жителей многоквартирного дома после обрушения плиты перекрытия и появления трещин в конструкции здания.



РИА НОВОСТИ/А. КРАЖЕВ

На данный момент в стране около 70 млн квадратных метров жилья признано ветхим и аварийным. Причем эта цифра из года в год растет. По расчетам экспертов, на пик проблемы мы выйдем лет через 10-15. Именно тогда закончится срок службы домов первого индустриального периода. Хорошо, если коэффициент прочности позволит эксплуатировать жилье и дальше, все-таки в советское время строить умели. А если нет?

Следователи решают проблему по-своему. В этом году СК возбудил более 600 уго-

ловных дел по аварийному жилью. Это на 25 процентов больше прежнего. Но из папок с материалами дела новый дом не сложишь. По всей стране не выполнено более 2 тысяч судебных решений, которые предписывают переселить людей из аварийного жилья. Треть таких неисполненных решений - в Архангельской области. Денег в бюджете кот наплакал, подходящих жилых метров для бедолаг тоже нет и не предвидится.

Как редкий пример положительного для жильцов исхода на совещании у Ба-

стрыкина привели историю аварийного дома в Прокопьевске. Это, напомним, Кузбасс, шахтерский край. Доведенные до высшей точки кипения работники, мягко говоря, не слезли с мэра, пока не получили адекватную выкупную цену за свои дышащие на ладан квартиры.

Но многие муниципалитеты почти не имеют маневренного фонда, куда можно было бы временно переселять граждан. В итоге люди остаются в аварийных зданиях. К примеру, пятиэтажное общежитие в Ростове-на-Дону признано аварийным три года назад, но люди все еще ждут расселения.

Новостройки тоже не спешат распахнуть двери перед вынужденными переселенцами. Алчность застройщиков, о которой не раз писал «Мир новостей», не позволяет им снижать цены на жилье даже в ситуации затоваривания.

В этом году почти половина новых домов была введена с опозданием из-за проблем с поставками стройматериалов, финансированием и проектированием. Продажи жилья падают, застройщики откладывают сдачу, чтобы не терять доходы при низком спросе.

Александр Бастрыкин поручил руководителям на местах держать ситуацию под контролем до полного восстановления прав жильцов. Ну хоть какая-то надежда...

Олег Павлов

Тысячи и тысячи онкобольных в России сталкиваются с жестокой реальностью, оставшись без жизненно важных лекарств. По данным опроса пациентской организации «Движение против рака», каждый третий такой больной в нашей стране получает - если получает! - выписанные препараты с перебоями.



ОНКОБОЛЬНЫЕ МЕЧУТСЯ В ПОИСКАХ ЛЕКАРСТВ



LEGION-MEDIA

Наиболее острая ситуация с препаратами новейшего поколения, которые считаются основой современной онкологии и дают реальный шанс на выживание. Но иногда даже базовые химиотерапевтические средства, а также препараты, предотвращающие критическое падение иммунитета после химиотерапии, исчезают из аптек и даже из клиник.

Проблемы с госзакупками (их нередко выигрывают те, кто не способен обеспечить своевременные поставки по относительно низкой цене), сложности с логистикой, валютные колебания все чаще превращают получение нужных препаратов в лотерею.

У 68-летнего Николая Ивановича из Пензы рак мо-

чевого пузыря. Необходима тяжелая химиотерапия. Чтобы снизить риски, нужен препарат «Месна». «Без этого защитника организма страшно проходить лечение. Это и врачи говорят», - объясняет пенсионер. Николай Иванович метался между аптеками, искал «Месну» через знакомых, нашел за границей через посредников. За большие деньги. «Я не миллионер. Я всю жизнь работал на заводе. Почему я теперь должен бегать в поисках лекарства, без которого могу умереть?»

У 54-летней Татьяны из Ростова-на-Дону те же трудности: «Прихожу в аптеку при онкодиспансере, а там говорят: «Лекарства нет. Ждите, звоните, уточняйте», - рассказывает

больная с тяжелой формой рака молочной железы. Ей прописали «Иксабепилон», который тормозит прогрессирование болезни. Но лечение превратилось в рулетку: будет лекарство в наличии или нет? Для Татьяны это еще и риск потерять результаты прошлых курсов химиотерапии. «Доктор говорит, что прием препарата пропускать нельзя. А где я его возьму? В обычной аптеке - 120 тысяч рэ за упаковку. Я просто в отчаянии».

Сухие цифры бьют не хуже диагноза. С 2018 по 2024 год расходы пациентов на онкопрепараты выросли с 4 до 9 млрд рублей. Больше, чем в два раза. И хотя объемы государственных средств на оказание медпо-

мощи в рамках федерального проекта «Борьба с онкозаболеваниями» ежегодно увеличиваются, этого явно недостаточно.

Проблему спускают в регионы. В богатых вроде Ямала на одного онкопациента в год тратят почти 200 тысяч рублей, а в Пензенской области - около 20 тысяч. Хочется спросить: а что, жизнь в Пензе стоит в 10 раз дешевле, чем на Ямале?

После начала СВО на нашем рынке все чаще появляются дженерики (отечественные препараты с тем же активным веществом) и биосимиляры (лекарственное средство, разрешенное к применению после истечения срока действия патента на оригинал). Вот только не все хотят испытывать их на себе. Опыт подсказывает, что наши препараты действуют, мягко говоря, не столь эффективно и безопасно, как оригиналы. Людям нужны не громкие слова об импортозамещении, а

доказательства, то есть открытые результаты клинических испытаний. А их нет.

В 2024 году в России выявили почти 700 тысяч новых случаев рака. Несколько лет назад таких диагнозов было на 150-200 тысяч меньше. Врачи объясняют: увеличилась продолжительность жизни россиян в целом и онкобольных в частности, улучшилась диагностика. То есть специалисты знали, что число тех, кому понадобятся лекарства, растет. Но распорядители бюджета не учли это в планах госзакупок.

«Движение против рака», на горячую линию которого в прошлом году поступило 7785 обращений (35% из них касались как раз доступности терапии), направило премьер-министру Михаилу Мишустину письмо, которое больше похоже на крик о помощи. Кричат и сами пациенты, и члены их семей, и врачи, ежедневно вынужденные искать выход из безвыходных ситуаций.

И если до недавнего времени чиновники от здравоохранения на всех углах обнадеживали, что рак, мол, не приговор, то острый дефицит противоопухолевых средств грозит превратить этот диагноз в окончательный вердикт.

Елена Хакимова

Ноутбуки проиграли шариковым ручкам

Профессор Пенсильванского университета Иезекииль Эмануэль рассказал в The New York Times о своем опыте по изменению методики обучения. Он запретил студентам применение телефонов и компьютерных устройств и обязал их вести записи только от руки обычными шариковыми ручками. Блестящие результаты не заставили себя ждать.

Попросту говоря, профессор воссоздал атмосферу 30-летней давности. Сперва студенты очень скептически отнеслись к нововведению. Но уже через пару недель они обнаружили, насколько интереснее им стало учиться. Лекции усваивались лучше и быстрее. Эксперимент был подхвачен другими преподавателями. Студенты, лишенные ноутбуков, не успевали записывать все дословно. Им приходилось быстро анализировать сказанное и фиксировать в своих конспектах ключевые слова и высказывания. Это значительно повлияло на понимание материала.

Результаты подобных экспериментов опубликовал журнал Psychological Science. Вывод: для более эффективного усвоения материала учащимся следует отказаться от автоматической записи с помощью гаджетов.

Эксперимент был повторен несколько раз. Выяснилось, что те, кто пользовался ноутбуками, хуже отвечали на концептуальные вопросы, чем записывавшие от руки. То есть курс на внедрение персональных компьютеров в учебу ошибочен. Хорошо бы этот опыт взять на вооружение и нашим образовательным ведомствам.

Со смартфонами та же беда. Простое нахождение этих устройств на столе отвлекало внимание студентов и затрудняло, например, решение математических задач. Лучший результат показала та группа, чьи телефоны были оставлены в соседней комнате.

«Смартфоны не делают нас умнее, скорее, наоборот», - считает профессор Эмануэль.

Это касается и коммуникативных навыков. В исследовании Колумбийского университета людей попросили сходить в ресторан с приятелями или родственниками. Те, кто сидел со смартфонами, пусть и выключенными, общались с окружающими гораздо меньше тех, кто пришел на встречу без оных. Более того, любители смартфонов потом жаловались, что им было скучно.

С 2022 по 2024 год Берлин потратил на войну более 50 млрд евро. Половина этой суммы ушла на размещение украинских беженцев. И вот теперь решено каждый год выделять на помощь Киеву по 9 млрд евро. Все это время деньги изымали из статей расходов, выделенных на социальную поддержку населения.

Канцлер Фридрих Мерц после своего прихода к власти тут же начал сокращать пенсии, социальные и родительские пособия. Предполагается вообще не выплачивать пособий тем, кто «отказывается» от работы, то есть не хочет менять специальность или соглашаться на любую работу, какой бы тяжелой она ни была.

Мерц может позволить себе многое, даже перечить Трампу, так как пользуется поддержкой влиятельных семей в самих США. «Я думаю,

Берлин жертвует социалкой ради войны



он вдумчивый и хорошо подготовленный политик», - заявил его друг Джон Шмитц, входивший в администрацию президента Джорджа Буша. Именно Шмитц помог Мерцу устроиться на денежное место в германском представительстве международной чикагской юридической фирмы «Майер Браун». Он же подталкивал его к тому, чтобы стать канцлером Германии.

Мерц внесен в список юристов этой фирмы, поставляющей кадры для верховной власти США.

Он входил в советы крупнейших банков и компаний, таких, например, как инвестиционный гигант BlackRock. Американцы вернули его в политику сразу после ухода Меркель. Мерц очень богатый человек, которого совершенно не беспокоят проблемы простых немцев. Бывший генеральный секретарь христианских демократов Рупрехт Поленц предупреждал, что у его однопартийца Мерца есть один изъян - он никогда не думает о том, к чему могут привести его действия.

Рассекреченные по приказу Трампа документы по расследованию убийства президента Кеннеди принесли неожиданные открытия. В них, в частности, говорится о Джеймсе Энглтоне, который в 1954 году возглавил контрразведку ЦРУ и стал одним из самых опасных закулисных манипуляторов мировыми событиями. Это его люди прикрывали Ли Харви Освальда - убийцу президента.

Историк Джефферсон Морли пишет, что серый кардинал ЦРУ разработал операцию по передаче Израилю американских ядерных секретов и участвовал в краже ядерного материала и отправке его в Тель-Авив. Он воспрепятствовал расследованию убийства Джона Кеннеди, который выступал против создания Израилем атомной бомбы и готов был ввести антиизраильские санкции.

Корреспондент The New York Times Тад Шульц под присягой извести Конгресс США, что Энглтон лично информировал его о передаче Израилю в конце 1950-х годов тех-

Убийцу Кеннеди прикрывала контрразведка ЦРУ



нической документации по ядерным устройствам. По данным Морли, завод в Пенсильвании, где вырабатывался уран, принадлежал влиятельному финансисту Дэвиду Левенталю. В 1965 году директор завода Залман Шапиро тайно перебрал в Израиль сотни килограммов ядерного материала.

Именно Энглтон организовал «истеричный поиск» среди сотрудников ЦРУ коммунистических агентов и был инициатором экспериментов по контролю над человеческим сознанием.

Издание The Grayzone отмечает, что Энглтон осуществил инфильтрацию созданной им шпи-

онской сети в важные сферы в СССР и добился отъезда из СССР иммигрантов в еврейское государство, чья армия очень нуждалась в живой силе для ведения войн. Позже Энглтон хвалился, что его агенты передали из Советского Союза 22 тысячи докладов. Одним из главных своих достижений он называет публикацию в 1956 году секретной речи советского лидера Никиты Хрущева с разоблачением культа Сталина. Конечно, его совершенно не волновала судьба узников ГУЛАГа. Огласка помогла поднять антисоветские восстания в Венгрии и Польше.

Рассекреченные ФБР файлы свидетельствуют, что Энглтон являлся главным источником шпионских сведений для МОССАД. Взамен он полагался на поддержку Израиля для укрепления своего положения в шпионском ведомстве США.

Энглтон неоднократно лгал, давая показания в конгрессе и комиссиях, расследовавших убийства Кеннеди и правозащитника Мартина

Берлин был одной из самых притягательных европейских столиц. Сегодня модные клубы прекращают работу: бешеный рост стоимости аренды, затрат на электроэнергию, нежелание клиентов слишком тратиться на выпивку. Плата за вход выросла до 30 евро.

Германская экономика охвачена банкротством. Показатели валового внутреннего продукта падают. В стране объявлено о начале рецессии. А затраты на Украину продолжают расти по мере того, как российская армия за счет увеличения производства ударных дронов и ракет уничтожает прибывающие вооружения и боеприпасы до того, как они оказываются на фронте.

Нынешние и без того катастрофические инвестиции Евросоюза в войну угрожают вырасти вдвое. Все идет к тому, что Берлину потребуется отдавать бандеровцам не 9 млрд в год, а все 20, а то и 30.

Лютера Кинга. Теперь выясняется, что контрразведка ЦРУ обеспечила Ли Харви Освальду, официально признанному убийцей президента, удаление его имени из списков людей, находившихся под наблюдением, за шесть недель до ликвидации Кеннеди. И это несмотря на то, что Освальд проходил по категории лиц, представляющих особо высокую опасность для безопасности государства. Кстати, наблюдение за ним велось одним из агентов Энглтона родом из Литвы.

Когда Энглтону стали задавать вопросы о его слишком тесных связях с МОССАДом, он оправдался тем, что договорился с израильской разведкой вместе работать против советского блока и коммунизма. Энглтон был уволен из ЦРУ в 1974 году. Официальный повод - организация незаконной слежки за активистами антивоенного движения. Но, говорят, это был личностный конфликт директора ЦРУ Колби с его излишне самостоятельным подчиненным.

Материалы подготовил Николай Иванов

Стали известны подробности доклада посла по особым поручениям МИД России Родиона Мирошника, который лично опрашивал российских военных, вернувшихся из плена в рамках обмена. Своими впечатлениями Мирошник поделился с журналистами и дал эксклюзивное интервью спецгору «МН».

Застрелили, чтобы не оказывать помощь

Авакьянц Григорий Артемович, 1998 г. р., мотострелок. Попал в плен в окрестностях г. Часов Яр, ДНР, в январе 2024 года:

«Завели нас в подвальное помещение, в котором я в дальнейшем провел год и 19 дней. Есть человек, который полтора года там провел без выхода, а еще двое - по 10 месяцев.

Нет прогулок. Нет окон. Мало воздуха. Прокисшая еда.

Если кто-то начинал жаловаться Сан Саньчу (местному надзирателю), он отвечал: «Заткнитесь. Нам на эту Женевскую конвенцию наплевать: никто не знает, что вы здесь». Очень много ребят с отрезанными пальцами. Я оказывал им помощь. С обморожением привозили, избитых настолько, что по несколько дней не вставали».

Сергей Н., 1986 г. р., военнослужащий, мотострелок. Говорил на условиях анонимности. Попал в плен на территории ЛНР в феврале 2024-го:

«Мы им (боевикам ВСУ) сказали, что у нас раненый. Его можно было перевязать и оказать помощь. А его застрелили - не стали заморачиваться...»

Мне перемотали ноги, потому что они уже чернеть начали. Сан Саньч начал меня избивать кулаком в область головы. Потом пришли эсбэушники в масках. Один видит, что ноги перебинтованные, и начинает по ногам бить. Спустя время мои ноги загнили, начало мясо отваливаться».

Ампутация пальцев проходила в Харьковском СИЗО №1. «Приехал Красный Крест, - продолжает Сергей. - У них есть медики. Они говорят, что меня надо везти в больницу делать ампутацию или пойдет гангрена. А сотрудники СИЗО им: «Мы сами знаем, что делать». Доктор наживую отрезал мне на одной ноге пальцы. Без наркоза... Потом отвели в больницу к хирургу. Он мне на второй ноге тоже отрезал по сустав пальцы. Не было никакой анестезии. Лечение было минимальным. Перевязки только, и то сами военнопленные мотали».

Еремин Вячеслав Вячеславович, военнослужащий ВС РФ. Попал в плен в окрестностях г. Ясиноватая, ДНР, в июле 2023 года:

ПЫТОЧНЫЙ КОНВЕЙЕР

В секретных тюрьмах Украины с нашими военнопленными обращаются хуже, чем в гитлеровских концлагерях



Родион Мирошник



Наши бойцы рассказывают о зверствах, которые они пережили в плену

«Подпольная тюрьма «Азова» была расположена в промзоне Покровска в оккупированной киевским режимом части ДНР. Бетонный подвал. И мы голые находились на этом бетоне, связанные. У нас руки были замотаны скотчем. Глаза тоже скотчем замотаны. С 7-8 вечера и до 4-5 часов утра нас били каждый день. Резиновыми дубинками отбывали на нас удары. Первый раз меня положили после избиения в черный пакет. Не кормили вообще, просто давали воду.

Взяли мою руку, шприц и какое-то вещество вкололи со словами: «Тебя поменяют, но ты сдохнешь от СПИДа». Что он мне вколол? Я об этом 20 месяцев думаю...»

Пытали электричеством: «Привязывали к пальцам два провода, ставили на воду. Мы же босиком были... Пена со рта идет, мышцы полностью сковывает. И ты ничего не

можешь. У кого сердце слабое - тех выносили из подвала без сознания. Не знаю, куда их дальше девали.

Затем мы попали во Львов на «Запад-1». Это колония. Там нас не били. Мы работали с 6 утра до 10 вечера. Колония строилась. Тягали бетон, камни, землю».

Выжгли на спине герб СССР

Лихачев Максим Владимирович, мотострелок. Попал в плен в окрестностях населен-

ного пункта Нью-Йорк, ДНР, в июле 2024 года:

«Завязали глаза, руки. Погрузили в грузовик и увезли в какую-то деревню. При мне был сотовый телефон, в который загружена карта. Они его достали. Но я выхватил телефон и разбил о брусчатку. В отместку мне начали палец отрезать большим секатором для кустов. Вырвали четыре зуба пассатижами».

И традиционная пытка электричеством...

«Стоит железный стул. Просто из куска железа сваренный. Деревянный пол. И ванна металлическая на коврике резиновом. Туда опускают ноги и привязывают. К одной ступне краб от сварочного аппарата пристегивается. Второй краб - к шее. Заводится генератор, подается ток... После первого разряда я опорожнился автоматически. В голове адская боль. И очень сильно болела грудная клетка, как будто ударили кувалдой. Это продолжается на протяжении примерно 40 минут».

Смецкой Андрей Юрьевич, 1985 г. р., военнослужащий. Попал в плен на территории ЛНР в октябре 2024 года:

«Избивали трубами пластиковыми, дубинками резиновыми. Минут по 15, но сильно. Ногами по ребрам били вплоть до того, что ребра хоть и не ломались, но хрустели сильно, дыхание перекрывало. Раз в неделю стабильно. Не только меня, но и остальных. Одного парнишку до смерти забили за два часа. Завалили на пол и ногами просто запинали. У них не было никаких опознавательных знаков. Просто заходили в зеленой форме и начинали себе жертву выбирать».

Васильев Алексей Александрович, 1976 г. р., военнослужащий. Попал в плен в окрестностях г. Угледар летом 2024 года:

«Врач, когда нас привезли в Харьков из тюрьмы, была в шоке: «Я не видела никогда такого. Вы одно сплошное мясо, ни одного живого места». Избивали очень сильно. И ногами, и подручными средствами. Видел в СИЗО человека. Ему лет 30. У него на спине был выжжен герб СССР (серп и молот). Непосредственно выжгли, когда он попал в плен».

Западные спонсоры знают, но молчат

Родион Мирошник отмечает, что все вернувшиеся из плена российские военнослужащие подтверждают: на Украине существует разветвленная сеть секретных тюрем. Они располагаются в подвалах частных домов, в сараях и гаражах, в помещениях промышленных предприятий на территориях Сумской, Харьковской, Днепропетровской областей Укра-

ины, на временно контролируемых ВСУ территориях ДНР и ЛНР в Киеве. Были и в оккупированных населенных пунктах Курской области.

«Опрошенные военнопленные чаще всего описывают такие места содержания как подвалы или другие помещения без окон, куда могут загонять десятки военнопленных, не измеряя их число с размерами помещения, - говорится в докладе. - Крайне редко соблюдаются хоть какие-то нормы питания. Пленные, которые провели более двух недель в такой тюрьме в Покровске (Красноармейске), указывают, что их все это время вообще не кормили, только давали воду, так как туалет для содержащихся в этом помещении не был предусмотрен».

Материалы свидетельствуют: весь персонал, как правило, скрывает свои лица, ходят в масках или балаклавах. Попавших в плен военных привозят и увозят с завязанными глазами. Медицинская помощь не предоставляется. Попавшие в секретные тюрьмы российские военнопленные подвергались тотальному грабежу - изымались ценные вещи, телефоны, банковские карты. На системную основу поставлен шантаж близких родственников с требованиями прислать выкуп.

Палачи используют широкий арсенал зверств: электрический стул, утопление, угрозы сексуальным насилием, немедицинская ампутация конечностей, травля собаками, имитация расстрелов... «Военнопленные демонстрируют последствия надрезов в районе гениталий, вырванные без наркоза зубы, плохо зарубцевавшиеся раны, которым не давали заживать, загоняя туда инородные предметы», - говорится в докладе.

Число замученных насмерть военнопленных пока не поддается точному подсчету, однако объем показаний о наличии тайных кладбищ неуклонно растет.

Автор доклада напомнил, что пытки и жестокое обращение с военнопленными строго запрещены Международным гуманитарным правом и Международным правом прав человека. Никакие исключения, отступления или оправдания не допускаются. Пытки являются серьезным нарушением Женевских конвенций.

«О существовании секретных тюрем и царящих там порядках официальным властям Украины прекрасно известно, - подчеркнул в беседе с «МН» Родион Мирошник. - Известно об этом и международным так называемым правозащитным организациям. Однако никакие меры не принимаются. Все это похоже на умышленное сокрытие преступных практик, реализуемых при молчаливом согласии государств - спонсоров украинских неонацистов».

Подготовила
Виктория Катаева

Моя коллега недавно похоронила отца. Ей с братом от родителя остались «двушка» в панельке на окраине Москвы кадастровой стоимостью 9 млн рублей и участок в ближнем Подмоскowie, который оценили в 2,5 млн рублей. По нынешним временам не ахти какое наследство. И вот за одно свидетельство на двоих, поделенная со мной горестями коллега, пришлось выложить нотариусу 50 с лишним тысяч рублей. «Раньше я с нотариусами как-то не сталкивалась, - сказала она. - И больше не хотелось бы с такими-то расценками...»

И здесь самое время перейти к официальным цифрам. Валовой доход нотариата в прошлом году достиг кругленькой суммы - 95,8 млрд рублей! В 2023-м этот показатель составлял 90,4 млрд. Рост на первый взгляд скромный - 6%. Но если учесть, что за это время расходы выросли на 9%, а чистая прибыль (после уплаты всех налогов) составила 58,7 млрд рублей, то хочется присвистнуть: окупаемость на уровне 61%! Сферу с такой рентабельностью в России еще поискать!

Ситуация с непропорционально растущими доходами нотариусов и непрозрачностью самой системы нотариальных услуг давно вызывает вопросы даже у первых лиц государства. Два года назад глава Совфеда Валентина Матвиенко по-



LEGION-MEDIA

В СТРАНЕ НАШЛИ ЗОЛОТУЮ ЖИЛУ - НОТАРИАТ

Пока большинство отраслей экономики борется за каждый процент роста, пока специалисты наукоемких производств и социально важных сфер вроде здравоохранения считают копейки от зарплаты до зарплаты, отечественный нотариат без особых усилий наращивает финансовые мускулы. По данным Минюста России, 2024 год стал для отечественных нотариусов поистине золотым.

просила Госдуму совместно с Минюстом подготовить проект соответствующего федерального закона, так как действующее законодательство, по ее словам, предоставляет слишком много свободы Федеральной нотариальной палате РФ и не отвечает современным реалиям. Свое негодование она тогда прямо высказала президенту палаты Константину Корсику (цитирую): «Что у вас такая высокая степень свободы? Вы что, у нас свободный художник? Или вы возглавляете творческую мастерскую? Министр юстиции, министерство, которому вы должны подчиняться, подготовило проект подзаконного акта... Почему вы не согласовываете подзаконные акты, которые гото-

вит министерство?» И еще: «Тут сидят серьезные люди, сенаторы РФ. Что вы из нас дураков-то делаете?»

В дураках по факту оказываются все, кто рано или поздно прибегает к услугам нотариусов. Конечно, считать деньги в чужом кармане - моветон. Но когда эти деньги вынуты из твоего кошелька...

В России насчитывается 8,2 тыс. нотариусов. Разделим чистую прибыль (58,7 млрд рублей) на их количество, а потом на 12 месяцев. Получается, что нотариальная контора (иногда в лице самого нотариуса, иногда с одним-двумя помощниками) получает полмиллиона рублей в месяц помимо основных зарплат. Сумма, о которой подавляющее большинство россиян даже не

мечтает. Профессиональные риски минимальны, спрос на услуги стабильно высок. На фоне постоянных жалоб на материальное состояние, например, представителей малого бизнеса, врачей и учителей из государственной сферы нотариусы выглядят как суперуспешный класс - баловни судьбы, у которых жизнь удалась. Ну, может, не у всех. Но Минюст публикует общую статистику без региональной детализации.

«Нотариальные услуги не должны превращаться в непосильную ношу для граждан, а перечень льгот для социально незащищенных категорий населения надо расширить», - заявила спикер верхней палаты парламента.

Изменения в тарифах нотариусов случились в конце

2024 года. Госпошлина и плата за услуги правового и технического характера (УПТХ) слились в единый тариф. Теперь он состоит из двух частей - федеральной и региональной. На практике же для многих популярных услуг вроде оформления доверенности или завещания суммарная стоимость увеличилась.

Возьмем ту же Москву. К примеру, если владелец доли в квартире продает ее за 1,5 млн рублей, удостоверение такой сделки у нотариуса обязательно, госпошлина составит 7,5 тыс. рублей (1 500 000 руб. x 0,5%), которые попадут в госбюджет. А вот региональный московский тариф 9 тыс. рублей получит нотариус. Не гроши, одним словом.

Факт остается фактом: система, созданная для правовой защиты граждан, стала одной из самых непрозрачных и прибыльных корпораций в стране. И пока законопроект, где заложены пересмотр формирования стоимости нотариальных услуг и должный контроль за нотариусами, не станет законом, пока приоритетом нотариата будет прибыль, а не реализация прав граждан, армия посредников, каковыми, по сути, и являются нотариусы, продолжит безжалостно грабить россиян.

Кстати, законопроект собираются внести в Госдуму уже в этом сентябре. Поживем - увидим.

Елена Казанцева

По данным Минздрава, на начало 2025 года в России не хватало более 23 тысяч врачей. Среднего медперсонала - около 63 тысяч человек. Дошло до того, что с 1 сентября врачей с официального разрешения ведомства начнут подменять фельдшеры. Причина массового бегства врачей из регионов банальна - низкие зарплаты.

Особенно тяжело сейчас приходится первичному звену. Участковые терапевты и педиатры работают с нагрузкой в два-три раза выше нормы. При этом санитарка без медицинского образования в Ямало-Ненецком округе получает в среднем 126 тысяч рублей, а дипломированный врач в Ингушетии - 53 тысячи. Врач учился минимум шесть лет. Несет огромную ответственность, включая уголовную. А зарабатывает в два раза меньше санитарки. Парадокс? Нет. Дело в том, что санитарка из богатого региона, а врач - из бедного. В правительстве почему-то считают, что зарплата врачей должна быть привязана к экономике региона. Хотя врачи везде выполняют одну и ту же работу. В результате люди в белых халатах бегут либо из профес-

ТРИШКИН КАФТАН ДЛЯ ЛЮДЕЙ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ

сии, либо в Москву. Поликлиники и больницы в регионах испытывают острейший дефицит специалистов.

У половины врачей России в регионах - а это свыше 270 тысяч человек - базовый оклад меньше 27 тысяч рублей в месяц. У половины медсестер и фельдшеров - менее 15 тысяч. Без довыплат это нищета. Медики вынуждены работать на полторы ставки и больше, чтобы свести концы с концами. Оклад составляет только 30% от зарплаты. Остальное - надбавки и стимулирующие выплаты.

В Москве мэр может доплачивать врачам из городского бюджета. В дотационных регионах лишних денег нет. Поэтому московские врачи зарабатывают в два раза больше коллег из Иркутской, Кемеровской, Тверской или Псковской областей.

Статистика не учитывает разницу и между специальностями. А она огромная. Так, хирург получает деньги за каждую операцию. Анестезиолог-реаниматолог работает в той же операционной. Не-

сет не меньшую ответственность за жизнь пациента. Но получает не за всю операцию, а почасовую оплату.

Конечно, хирург работает больше, работа у него сложнее. Но почему разница с анестезиологом в разы? Зачем так экономить-то?

Минтруд разработал новую систему расчета зарплат медработников. Заработок будет зависеть от экономического развития региона. Формула выглядит так: $Z = z \times k_1 \times k_2$. Расшифруем: Z - зарплата, z - базовый оклад, k_1 - коэффициент сложности работы от 1 до 4, k_2 - региональный экономический коэффициент.

«Наша цель - обеспечить справедливую оплату труда всем бюджетникам, независимо от места работы», - заявил глава Минтруда Антон Котяков. Доцент Финансового университета Николай Яременко настроен скептически: а кто будет определять сложность работы - начальство? Так это обычно создает почву для конфликтов и коррупции. И вместо решения

проблемы низких зарплат эта формула может увеличить неравенство, потому что доплачивать будут своим да нашим, а недовольным и языкастым - шиш с маслом. Все тот же тришкин кафтан.

Новую формулу запустят в нескольких регионах в 2025 году. К 2027 году планируют внедрить ее по всей стране. Но результат предугадать можно уже сейчас: без дополнительного финансирования новые формулы ничего не изменят. Да и сделать зарплаты врачей везде одинаковыми сложно - разный уровень жизни в регионах. Как объясняет Владимир Климанов, директор Центра региональной политики РАНХиГС: «Нужны корректирующие коэффициенты по прожиточному минимуму и стоимости жизни».

Новую систему планировали внедрить еще в 2023 году. Но денег так и не выделили. Трехлетний бюджет, принятый в 2024 году, не предусматривает заметного роста финансирования медицины. Вот бюджетные ассигнования на здравоохранение:

- 2025 год - 1864 миллиарда рублей;
- 2026 год - 1862 миллиарда рублей;
- 2027 год - 1918 миллиардов рублей.

Расходы на медицину в доле ВВП в России находятся на уровне Мексики и Турции. Но так было не всегда, и врачи спокойно могли жить на свою зарплату не только во времена СССР. Земские врачи тоже получали примерно одинаковое жалование во всех уголках империи. Платили им земства. Средний заработок врача составлял тогда 150 золотых рублей в месяц. Это 235-275 рублей на современные деньги, подсчитал историк Алексей Кочетов. Для сравнения: средний доход крестьянской семьи был около 10 рублей в месяц. То есть врачи зарабатывали в 15 раз больше. Земский врач мог позволить себе просторное жилье и прислугу. Вел прием с помощниками - фельдшером и медсестрой.

Отчего же покупательная способность врача столетней давности перекрывает почти все возможности современных докторов? Оттого, что тогда доктора по факту относились к высшему классу общества. А теперь к высшему классу относятся те, кто распределяет бюджет, в том числе и на медицину.

Нина Белова

ОТ БОЛИ К СВОБОДЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ВАРИАНТЫ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТАТИТА, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ



Мужики, давайте по-честному: есть темы, о которых мы не любим говорить вслух. Особенно когда речь идёт о здоровье «ниже пояса». Но, что уж лукавить, рано или поздно с ними сталкиваются. Ко многим после 60-и приходит «незванный гость». И это не сосед Петрович, который зовёт на рыбалку или помочь в гараже. И даже не старый знакомый с работы, который пришёл в гости без приглашения. Нет. Это простатит. Он подкрадывается постепенно. И сейчас даже и не вспомнить тот момент, когда ночь перестала быть отдыхом и превратилась в марафон до туалета.

А ведь многие, по старой привычке, машут рукой: «Простатит? Да у кого его нет?». Пропуская тем самым «первые звоночки», запуская дело аж до ужасных последствий! Представляете? Знаете, что хочется сказать? Не надо терпеть! Надо действовать!

ВЫХОД ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА

Бывает, для мужчин сходить к специалисту при первых признаках болезни — последнее дело. А организм, он же, как лампочка на приборной панели, показывает, где «загорелось». И действовать нужно, пока не поздно!

А что делают многие? Живут по принципу «авось пронесёт» отмахиваются от всего, пока не прижмёт так, что уже и вздохнуть тяжело.

И вот тогда, когда уже совсем невмоготу, начинается то, что врагу не пожелаешь! Долгие, изматывающие поиски лечения. После которых уже не до рыбалки и любимой ласточки в гараже. А цены на все это Вы видели? Космос!

Так вот, мужики, этот замкнутый круг страданий, сожалений и бесконечных трат можно разорвать! И самое главное — сделать это лучше на стадии, когда это ещё не смертельно, не мучительно и не разорительно!

ПОЛНЫЙ АРСЕНАЛ

«Неужели это возможно?» — спросите Вы. А наши отечественные специалисты уже дали долгожданный ответ! Ведь именно они не просто смогли, а создали нечто по-настоящему прорывное! То, что может помочь вновь обрести забытое чувство комфорта и лёгкости. И вернуть ту самую мужскую силу, которой порой так не хватает! И всё это благодаря разработке инновационного физиотерапевтического аппарата «ПРОСТАМАГ»!



Понимаете, здесь даже название говорит само за себя!

И, казалось бы, причём тут физиотерапия? Всё просто! Именно она, проверенная годами, считается одним из действенных вариантов борьбы с простатитом! И главный секрет этой разработки — это её сильная мощь! Поскольку она объединяет сразу ТРИ действенных варианта воздействия! Инфракрасный лазер, постоянное магнитное поле и мягкие, но глубокие микровибрации! Вы только представьте: дома окажется целый арсенал оружия против простатита! И всё это в одном аппарате

ПРОСТАТИТ ПОД КОНТРОЛЕМ!

Представьте, всего один компактный аппарат, который всегда рядом! И можно выбирать, как и когда его использовать. Менять «режимы» под самочувствие, будто переключать передачи на машине.

Например, режим инфракрасного излучения. В данной разработке это тонкий и сильный луч, который проникает прямо в самый эпицентр боли и дискомфорта — в простату. При этом никаких лишних действий! Только мягкое действие, которое, как внутренний компресс, снимает отёк и убирает воспаление.

А ещё лазерное воздействие стимулирует приток крови к простате. Что это значит? Воспаленные от простатита ткани получают больше кислорода и питательных веществ. Токсины начинают выводиться быстрее, процесс заживления проходит гораздо действеннее!

С «ПРОСТАМАГОМ» можно спать спокойно всю ночь, как в молодые годы! А просыпаться с бодростью и уверенностью.

И это не фантастика, а реальная современная медицина, которая доступна!

ЛИЧНАЯ НАСТРОЙКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Не забываем про магнитотерапию и низкочастотные микровибрации! Эти режимы действительно дополняют и усиливают работу друг друга! А если использовать все их в комплексе, то это не оставит болезни шанса!

Всё потому, что магнитотерапия даёт стойкое противовоспалительное действие. А низкочастотные микровибрации помогают убрать застои. Знаете, как бывает, когда всё «застоялось», как вода в болоте? Вот так же и в организме. Особенно там, в малом тазу. А это как раз и причина многих мужских проблем, в том числе и простатита!

А с микровибрациями аппарата «ПРОСТАМАГ» бразды правления можно взять в свои руки! Так ещё можно выбрать, какая «мощность» нужна! Это словно регулировать обороты на двигателе. Это не просто подход, это — личная настройка для здоровья!

И вишенка на торте! Эти самые микровибрации запускают в организме настоящую химию! Начинают вырабатываться гормоны «молодости» (глюкокортикостероиды). Их благотворное влияние распространяется на ВСЬ организм! А это значит, что возвращается бодрость и энергия. И тот самый огонёк в глазах, и желание!

МУЖСКАЯ СИЛА: ВЕРНУТЬ ПИК ПОСЛЕ 60-И?

Вспомните себя в расцвете сил! Уверенного, сильного. Когда любая гора — по плечу, настроение — огонь, хоть спички прикуривай!

Думаете, всё это в прошлом? Поверьте, сегодня даже после 60-и можно жить такой же насыщенной половой жизнью! И не просто «жить», а чувствовать ту самую силу, тот самый мужской огонь!

С аппаратом «ПРОСТАМАГ» это реально!

Как он работает? Всё просто. Там, внизу, где годами был застой, кровь начинает мощно и свободно циркулировать. Будто застоявшаяся река вдруг снова наполняется стремительным потоком! И там, где раньше был застой и вялость, теперь бурлит жизнь! А мышцы и нервные окончания, которые, казалось, «заснули» с годами, просыпаются! Они будто вспоминают, для чего они созданы!

Снова чувствуется, как возвращается та самая, забытая мужская сила! Уверенная, крепкая, как сталь, эрекция. И главное — СТАБИЛЬНАЯ! Как в те самые годы, когда были на самом пике! И самое время — это повторить!

ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Представьте: никаких ночных походов в туалет. Никакой ноющей боли и постоянного дискомфорта. С аппаратом «ПРОСТАМАГ» можно забыть о мучительном простатите и оградить от печальных последствий!

А главное — вернуть ту самую мужскую силу, былую уверенность и радость жизни, которая, казалось, ушла навсегда! И всё это можно в домашних комфортных условиях! Согласитесь, такая возможность выпадает нечасто!

Как же сделать этот решающий шаг к новой жизни, полной энергии и уверенности? Всё проще, чем думаете!

Всего лишь необходимо позвонить по номеру 8-800-505-95-21!

Помните: простатит — это проблема многих мужчин, и спрос на такие решения огромен. Поэтому количество аппаратов может быть ограничено.*

Не откладывайте свою жизнь и мужское здоровье на потом. Настало время действовать!

**КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
НА ВЕСЬ ПЕРИОД ЛЕЧЕНИЯ В ПОДАРОК!***

 **УСПЕЙТЕ ЗАКАЗАТЬ:
8 (800) 505-95-21**

Prodex | **БОЛЕЕ 10 ЛЕТ НА РЫНКЕ
МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОМА**

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!*

WWW.PRODEX.RU

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Результаты могут отличаться. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. *Акция действует с 03.09.2025 г. по 03.10.2025 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. Перевод упаковки: Селфдокс, андроллин, продекс. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ!

Уроки финансовой самообороны

Сообщения о том, как мошенники в очередной раз кого-то обманули, заставив выдать важную информацию или перевести им деньги, стали рутинной новостной повестки. Но если это вдруг случилось с вами - не паникуйте. По словам финансового аналитика Аркадия Зиновьева, шанс спасти деньги есть. Но надо действовать быстро!

Если у вас выманили информацию о банковской карте...

Срочно заблокируйте доступ к своим счетам, позвонив в банк по номеру, который указан на банковской карте или на официальном сайте банка. Никогда не звоните по номеру, который вам назвали мошенники! Сообщите банку, что вам звонили или писали мошенники, продиктуйте номер, с которого они связывались. Предупредите своих родных, близких и коллег, чтобы они не переводили вам деньги на вашу скомпрометированную карту.

Если взломали личный кабинет на важных сайтах, например на «Госуслугах»...

Быстро поменяйте пароль для входа. Придумайте сложный пароль, который раньше нигде не использовали. Если вы еще можете войти в свой личный кабинет, проверьте, не оставили ли мошенники какие-то заявки или разрешения от вашего имени. Позвоните на горячую линию этого сайта и расскажите о случившемся.

Если ваш номер телефона используют мошенники...

Свяжитесь с оператором связи по официальному номеру, сходите в салон связи. Если приходят СМС-сообщения о блокировке или перевыпуске вашей сим-карты, то предупредите родных, друзей и коллег, что с вашего номера им могут звонить или писать мошенники.

Если взломали ваш аккаунт в «Одноклассниках», «ВКонтакте», «Ватсапе», «Телеграм»...

Немедленно обратитесь в службу поддержки сервиса, поменяйте свой пароль на новый - сложный, а также включите «двойную проверку» (двухфакторную идентификацию) - это когда для входа, помимо пароля, нужно ввести еще код из СМС-сообщения или специального приложения. Посмотрите, какие устройства (чужие телефоны, компьютеры) подключены к вашему аккаунту, и отключите их. Предупредите людей из списка контактов, что мошенники могут рассылать им сообщения от вашего имени.

Подобных неприятностей можно избежать, если не переходить по подозрительным ссылкам, не открывать сомнительные файлы и не сообщать посторонним личные данные, коды из СМС-сообщений, пароли и данные банковских карт. Помните: работники банка, операторы связи, поликлиник, полиции или центров госуслуг никогда не спрашивают по телефону эти секретные данные.



Трудовой кодекс против детектора лжи



Пациент нашего стационара обвинил медработников в вымогательстве. Служба безопасности собирается провести проверку персонала на полиграфе. Законно ли это? Можно ли отказать?

Олег С., Красноярский край

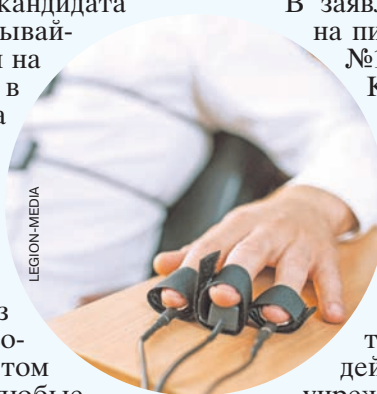


Юрист Алексей Заботин: «Работодатель вправе использовать полиграф, но только с письменного согласия кандидата или работника. Смело отказывайтесь от проведения проверки на полиграфе. Лучше это сделать в письменном виде, сославшись на нормы законодательства. В частности, Трудовой кодекс РФ не предполагает применения полиграфа в трудовых отношениях. Даже если это предусмотрено в локальных нормативных актах (ЛНА), применять полиграф без письменного и добровольного согласия работника запрещено. В том числе и потому, что по закону любые условия трудового договора, ЛНА, ухудшаю-

щие права работника, не подлежат применению (ст. 8, 9, 57 ТК РФ).

В заявлении можете еще сделать ссылку на письмо Минтруда России от 11.12.2024 №14-6/ООГ-7120 и на Определение 6-го КСОЮ от 12.11.2020 №88-22308/2020.

Рекомендую указать в заявлении, что отказ от прохождения полиграфа не может нести для заявителя негативных последствий (лишения премий, привлечения к дисциплинарной ответственности, привлечения к материальной ответственности, увольнения). Вы также можете направить жалобу на действия службы безопасности вашего учреждения в прокуратуру либо в Госинспекцию труда».



Как оплатить учебу в вузе маткапиталом



Можно ли за счет материнского капитала оплатить учебу старшего сына в вузе?

Нина Севостьянова, г. Москва.



Начальник Управления по взаимодействию со СМИ и связям с общественностью ОСФР по Москве и Московской области Елена Гилевская: «В 2025 году Отделение Соцфонда по Москве и Московской области упростило порядок использования средств маткапитала на оплату обучения детей в высших учебных заведениях. Родители могут подать заявление о распоряжении материнским капиталом в вузе при заключении договора об оказании платных услуг. С конца апреля этого года такой возможностью воспользовались 168 семей Московского региона, дети которых уже учатся или будут обучаться в 11 вузах столицы, участвующих в пилотном проекте. А всего с начала года по этому направлению было оплачено более 61,8 тысячи заявлений.

Для оплаты обучения маткапиталом достаточно обратиться в учебное заведение и заполнить заявление. В московских вузах, которые пока не стали участниками «пилота», процедура направления документов на оплату маткапита-

лом платных образовательных услуг остается прежней: владелец сертификата подает заявление в личном кабинете на портале госуслуг, в МФЦ или в любой клиентской службе Отделения СФР.

Использовать маткапитал можно, даже если сумма на счету сертификата меньше стоимости по договору. В такой ситуации в нем указывается, какая часть суммы будет оплачена капиталом.

Кроме вузов маткапиталом могут быть оплачены обучение в средних специальных учебных заведениях, автошколах, на курсах иностранных языков, занятия в творческих и спортивных секциях. С помощью этих средств можно оплатить и проживание, а также коммунальные платежи в общежитии на период обучения. Данная мера господдержки распространяется на любого ребенка в семье при условии, что на момент начала обучения ему не исполнилось 26 лет.

По всем вопросам звоните в контакт-центр взаимодействия с гражданами по бесплатному номеру телефона 8 (800) 100-00-01».

Можно ли детсаду подарить кондиционер?



Хотим установить в детсаду кондиционер за счет родителей - в группе 39 человек, на улице жара. Имеем ли мы на это право?

Анна Захарченко, г. Краснодар.



Юрист Алена Вишнякова: «Да, вы можете это сделать. Действующее законодательство не содержит положений о запрете установки кондиционеров в групповых помещениях дошкольного образовательного учреждения, как и положения об обязательной их установке. В СанПиН также нет норм, запрещающих установку кондиционера.

Согласно п. 1 ст. 582 Гражданского кодекса РФ, вы можете заключить договор пожертвования (дарения в общепользовательных целях). Пожертвования могут делаться гражданам, в том числе образовательным организациям, причем на принятие пожертвования даже не требуется чье-либо разрешение (п. 2 ст. 582 ГК РФ), а пожертвование юридическим лицам может быть

обусловлено жертвователем использованием этого имущества по определенному назначению (п. 3 ст. 582 ГК РФ).

Вам следует провести общее собрание родителей и администрации, все запротоколировать и выбрать родителя, который подпишет договор пожертвования. С одной стороны в нем участвует жертвователь (выбранный от родителей представитель), с другой - благополучатель (детский сад). В договоре также укажите точные характеристики кондиционера и общепользовательную цель, ради которой вы жертвуете технику этой организации. С ее стороны договор должно подписать лицо, имеющее полномочия на совершение подобных сделок. Деньги собирайте по ведомости».

Уважаемые читатели! Отправляйте свои вопросы по адресу: 129090, Москва, Большой Трехсвятительский пер., д. 2/1, стр. 4, или на сайт: www.mirnov.ru

Материалы подготовила Елена Хакимова

О Беринговом проливе вновь заговорили в контексте недавней встречи на Аляске двух президентов - Владимира Путина и Дональда Трампа. Мол, не так уж и далеки мы, русские с американцами, друг от друга - всего 4 километра, только пролив переплыть. Кстати, потомок Витуса Беринга живет в России. И служит ей.



ЛИЧНЫЙ АРХИВ М. БЕРИНГА

Марат Талгатович Беринг родился в 1956 году в Ташкенте. С детства увлекался спортом - футболом, баскетболом, стрельбой, - имел взрослый разряд по самбо. Неудивительно, что стал кадровым военным. Служил в Прибалтике, на Камчатке, в Туркмении, Узбекистане, Новосибирске. Сейчас на пенсии. Живет в Бийске Алтайского края. Но гены знаменитого первопроходца не дают Марату Талгатовичу покоя.

Выйдя в отставку он активно взялся за популяризацию имени своего предка. Водит кадетов по маршрутам той самой Великой Северной экспедиции, изучает архивы, читает лекции. Но было время, когда фамилия

ПОТОМКИ БЕРИНГА СЛУЖАТ РОССИИ

Беринга таила смертельную угрозу для всей семьи.

- Мой дед Владимир Беринг в 1937-м был расстрелян как руководитель «вредительской группы», через 20 лет полностью реабилитирован, - рассказывает Марат Талгатович.

Дед, кстати, был геройский. В 1933 году как главного конструктора сорокапятки, без которой представить нашу армию военных лет невозможно, его наградили орденом Красной Звезды. И в том же году Владимира Беринга арестовали. Помимо «неправильной фамилии», у него были и «порочащие связи» - он тесно общался по работе с крупными военна-

чальниками, в том числе с будущим репрессированным маршалом Тухачевским.

- Только в конце 1970-х бабушка призналась, что мы являемся прямыми потомками великого мореплавателя, - говорит Марат Талгатович.

Датчанин Витус Беринг в России стал военным моряком, хотя среди его предков были люди в основном мирные - пасторы, придворные поэты. А вот сын окончил Морской корпус, другие потомки стали пехотинцами и кавалеристами. Служил Витус, взявший себе здесь имя Иван Иванович, не корысти ради. Пермские школьники нашли письмо, где Беринг отказывается от наследства в пользу бедных.

Чем больше Марат Талгатович изучал архивы и читал про своего предка, тем больше им восхищался.

- Более известен облик Беринга с полным, одутловатым лицом, - комментирует он. - Но по воспоминаниям его соратников Свена Вакселя и Мартына Шпанберга, Беринг был худощав и весьма неплохо владел шпагой. Поэтому я склоняюсь к портрету, который создал профессор Виктор Звягин со своей командой пластической реконструкции. Именно такие бюсты стоят в Перми, на Камчатке, в городе Хорсенс - на родине капитан-командора.

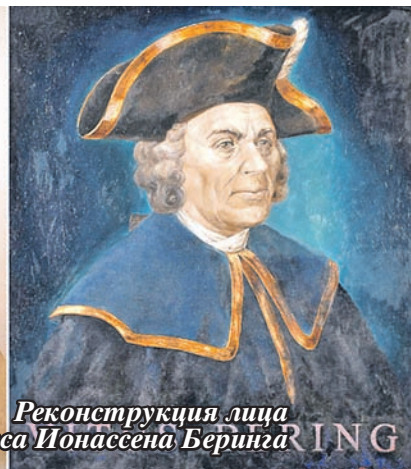
Последние пять лет Марат Беринг сотрудничает с

московской школой №709. Директор там Владимир Петрович Дружинин - не только педагог, но и выпускник Клуба юных моряков. Каждое лето кадеты путешествуют по различным участкам Второй Камчатской экспедиции. Ребята проходят этот путь пешком, на лыжах, на байдарках.

- В городе Оса Пермской области мы неоднократно бывали гостями великолепного фестиваля «Берингия», - говорит Марат Беринг. - Там очень хороший краеведческий музей, после его посещения ребята всегда стремятся попасть в музей везде, где только можно. И всюду нам рады. Казус вышел только в Екатеринбурге. К нам пришли сотрудники Ельцин-центра, пообещали провести экскурсию, раздали анкеты, чтобы дети заранее записали свои вопросы. Ну ребята и спросили, почему Ельцин, будучи в Америке, сказал: «Боже, храни Америку». Почему не Россию? В этот момент мы, взрослые, были заняты съемками на телевидении, поэтому ребята писали все сами. В общем, Ельцин-центр отказал нам в экскурсии - обиделся.

У Марата Талгатовича двое детей и шестеро внуков. Его сын Александр - подполковник, служит в Новосибирске. Пошел по стопам предков.

Галина Погодина



Реконструкция лица Витуса Ионассена Беринга

CREATIVE COMMONS

Читатели интересуются: «Почему наши лучшие изобретения уходят за рубеж? Недавно я купил в Германии аппарат для стабилизации артериального давления «Антигипертоник». Он разработан российскими учеными и в Европе завоевал широкую популярность. Меня 20 лет мучили гипертония и аритмия сердца, не помогали никакие таблетки. Моя знакомая была удивлена, встретив меня бодрым и энергичным. Она захотела купить себе такой же аппарат, но в России его так и не нашли, а за границей продается. Получается, сапожник без сапог».

Отвечаем: Ваше негодование понятно и справедливо! Но спешим Вас обрадовать. Наконец-то аппарат «АНТИГИПЕРТОНИК» зарегистрирован Минздравом России (рег. удостоверение №ФСЗ 2011/09419 от 30.03.2011, срок действия неограничен) и рекомендован к применению при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и для стабилизации артериального давления.

Это первый в мире биофизический лечебный прибор, который, используя биоэлектричество человека, стимулирует сердечно-сосудистую систему, работу головного мозга и позволяет избавиться от множества различных заболеваний. Его уникальность заключается в том, что он исправляет дисбаланс в клетках. При соприкосновении с телом человека аппарат

«АНТИГИПЕРТОНИК» НЕ для россиян

«Дарите родным и близким здоровье!»

Аппарат помещается на ладони, его вес всего 150 грамм. Он разрабатывался с целью продления жизни. Осуществление его высокой технологичности стало возможным лишь в XXI веке. Его рабочий ресурс рассчитан более чем на 10 лет, а лечебный принцип действия не утратит своей актуальности многие годы.

как бы встраивается в замкнутую цепь всего организма и улавливает сигналы поврежденных клеток. Он проводит через себя излишек положительных ионов клеток, преобразует их в отрицательные и посылает их назад в клетки, тем самым восполняя дефицит отрицательных ионов и восстанавливая клеточный баланс. В результате воздействия аппарата восстанавливается биоэнергетический потенциал в организме, нормализуется кровоток, уменьшается вязкость крови, разрушаются холестериновые отложения и восстанавливается эластичность сосудов.

Так же аппарат растворяет тромбы сосудов мозга, нижних конечностей и всей сердечно-сосудистой системы. Ионы тромбоцитов имеют положительный

заряд, аппарат направляет в них отрицательно заряженные ионы. Отрицательные ионы создают в тромбоцитах баланс положительных и отрицательных ионов, за счет чего тромбы в сосудах разрушаются и угроза тромбозов отступает. Опасность развития этих заболеваний заключается в нарушении метаболического обмена в клетках. Сосуды сердца сужаются иногда более чем на 70%, кровоток замедляется, сердечной мышце не хватает питания, и происходят инсульт и инфаркт. Научно доказано, что клетки любого живого организма на нашей планете обладают биологическим электричеством и представляют собой своеобразный биоэнергетический конденсатор.

Ярким примером тому являются такие морские животные, как

электрический угорь и скат. Это касается и людей. От живого организма всегда исходят биотоки, утрата которых, в свою очередь, ведет к угасанию жизни. А редко кто задумывался, что клетки ребенка обладают электропотенциалом 100 милливольт, клетки человека среднего возраста - 70 милливольт, пожилого человека - 40 милливольт, и с возрастом электропотенциал иссякает и клетки погибают. В идеале, если

положительные и отрицательные ионы находились бы в абсолютном балансе, то их жизнь была бы вечной. Но в процессе жизни клетки постоянно теряют отрицательные ионы, а их место занимают излишек положительных, электробаланс нарушается, и это ведет их к неминуемой гибели. Вот здесь на помощь приходит аппарат «АНТИГИПЕРТОНИК»!

Он обновляет энергетический потенциал клеток сердечной мышцы и дает сердцу большой запас энергии, за счет чего восстанавливается хорошее сокращение сердца, отступает угроза инсульта и инфаркта, а по очищенным сосудам ко всем органам беспрепятственно поступает питание. За счет улучшения метаболических процессов из организма выводятся шлаки и токсины, накопившиеся за время приема лекарств. Применение аппарата «АНТИГИПЕРТОНИК» позволяет успешно устранять причины заболеваний, ограничив прием лекарств, не нарушая физиологических функций здоровых клеток организма.



Зарубежные пользователи по достоинству оценили аппарат «АНТИГИПЕРТОНИК», и ему были присвоены 8 международных наград. Теперь его можно приобрести в России, позвонив по телефону:

8 984 140 69 88

или по WhatsApp, а также ознакомиться с аппаратом на сайте onegagipertonik.ru

Начало учебного года - это чувствительный удар не только по нервам родителей школьника, но и по семейному бюджету. А если в семье 27 детей и 8 из них школьники? Суший кошмар!

По просьбе «МН» уроки для родителей дали многодетные семьи Абдульменовых из Воронежской области и Савельевых из Подмосквья.

У Светланы и Радика Абдульменовых из села Пески Поворинского района Воронежской области 27 детей. Трое родных, они уже взрослые. Остальные приемные. Восемь из них - школьники, трое - первоклашки.

Воронежскую область периодически атакуют украинские дроны. На днях в очередной раз ударили по Борисоглебску, это недалеко от села Пески. Но жизнь продолжается, и местные жители давно научились находить радости в обычных житейских делах.

- В этом учебном году у нас восемь ребят пошли в школу, - рассказывает Светлана Валерьевна. - Трое из них первоклассники - Надюша, Максимка и Владушка. Сашенька и Ира - в третьем классе, Ариша и Полина - в шестом, Володя - в восьмом. А Юле 18, она уже студентка.

Первоклассники, говорит, пошли учиться с энтузиазмом. Цветы для учителя вырастили сами на приусадебном участке. Школьную форму, портфели и канцелярию закупили заранее, не в сезон, чтобы не бегать в панике в последнюю неделю августа, обрушив семейный бюджет.

- Летние каникулы не должны быть для ребенка расслабушками и временем ничегонеделанья, - подчеркивает мама большой семьи, - когда он сидит в телефоне или компьютере все три месяца. А потом наступает сентябрь... У нас день наполнен вне зависимости от того, каникулы или нет.

Все вместе - родители и дети - ухаживают за садом-огородом, за теплицами. Особая гордость - лимоны весом от килограмма и больше. Посмотреть на эти царь-плоды приезжают даже из других городов. В последние дни перед школой Абдульменовы делали заготовки на зиму - соленья-варенья. Опять же все вместе. В процессе обсуждали планы на грядущий учебный год. Можно сказать, грандиозные...

«Учитель - это волшебник»

Когда-то Светлана и Радик выступали в художественной самодеятельности, там и познакомились. Оба

ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ - НА ЦЕЛЫЙ КЛАСС!



убеждены, что творчество помогает раскрывать лучшие качества в детях. Поэтому создали собственный семейный ансамбль «Семья». Ставят музыкальные номера и целые спектакли, с которыми выступают в родной Воронежской области, иногда выезжая за ее пределы. Сейчас, например, готовятся к конкурсу для вокальных коллективов, объявленному певицей Дианой Гурцкой. Он пройдет в Москве.

Выполнение домашних заданий в большой семье - зона ответственности самих детей, уточняет собеседница.

- Я им так говорю: не накормить вас я не имею права. А вы не имеете права не выполнять заданные на дом уроки, - отмечает Светлана Валерьевна. - Бывает, ленятся. Ладно. Не хочешь - не надо. Но когда мы с другими детьми поедem на экскурсию или с концертом выступать, или в парк кататься на аттракционах, ленивец остается дома. И, знаете, помогает. Двойки тоже случаются: это жизнь. Мы не делаем из этого трагедии. Особенно если видим, что ребенок старается, но предмет пока не дается, ведь у всех разные способности. «Молодец, так и продолжай», - говорю в ответ на сообщение о двойке. Как-то одна из дочерей сказала мне: «Лучше бы ты кричала и ругалась, чем эта фраза. Я же понимаю, что не молодец». Постаралась и двойку исправила. И я похвалила: «Теперь точно молодец». Вижу, как засияли ее глаза. Когда ребенок ощущает, что у него получается и подмечает восхищение родителей, то ему начинает нравиться учиться.

Также важно, чтобы родители и школьные педагоги слышали друг друга. Светлана Валерьевна сама педагог по образованию, более 30 лет преподавала математику.

- Мы нашим первоклассникам говорим, что волшебник-учитель научит вас читать и писать. К врачу идем - рассказываем, что волшебница-доктор подарит вам здоровье. Нельзя ни в коем случае, даже если педагог не прав, обсуждать его при ребенке: мол, таковой-сякой. Лучше пойти в школу и поговорить лично. Если педагог умный, то всегда можно найти общий язык.



Семья Савельевых с Ярославской Ольгой Владимировной, Уполномоченной по правам ребенка в г. Москве

Школа не сказка, а обязанность

У Светланы Савельевой и ее мужа Рустама Гильванова из Одинцовского района Московской области 19 приемных детей. Часть из них уже взрослые и самостоятельные. Трех мальчиков - они родные братья - приемная мама забирала из детского дома в Донбассе, где военные действия идут с 2014 года. Многие дети там с рождения не знают, что такое мирная жизнь.

- Довольно долго они адаптировались к спокойной жизни. Вздрагивали от каж-

дого звука. Среди ночи, проснувшись, бежали прятаться в подвал, забываясь, - призналась Светлана.

На прифронтовых территориях учебные заведения работают в удаленном формате. Это создает неудобства и для педагогов, и для самих учеников. Не всегда работает связь, нет возможности выполнить уроки. И даже обычная прогулка во дворе превращается в опасное предприятие: в любой момент может начаться артобстрел. Кстати, дети Донбасса и приграничных территорий отличают виды оружия на звук. Поэтому дети «оттуда», как никто, понимают цену возможности ходить в школу каждый день и под мирным небом.

- Володя, младший из братьев из Донбасса, в прошлом году с удовольствием бегал на подготовительные занятия. Очень хорошо учился, буквально впитывал каждое слово учителя. Сейчас бегло читает, таблицу умножения выучил. И в этом году в пер-

вый класс с радостью пошел, - рассказывает приемная мама.

Вещи для школы, уточнила она, заказывают на маркетплейсах. Не в магазинах покупают или на рынке. Это дает существенную экономию.

- Максиму 10 лет, он - в четвертом классе, Катя - в шестом, Матвей - в седьмом, Дима - в восьмом, Леша - в девятом, - перечисляет Светлана остальных учеников своей большой семьи. Признается, что Катя, например, учиться не очень любит. Но мальчишки из Донбасса заряжены интересом к школьным знаниям и ее.

СОВЕТЫ «МН»

Краткий курс советов для родителей школьников

● **Не паниковать.** Любые школьные проблемы решаемы в диалоге с ребенком и педагогами.

● **Не замыкаться на школе.** Надо искать интересы вне школьных стен. Особенно важны совместные занятия ребенка и родителей. Это могут быть домашние дела, занятия спортом, творчество. Общность интересов объединяет семью в любом количестве.

● **Правильная мотивация.** Надо постоянно напоминать, что выполнение уроков - тоже работа, которая требует волевых усилий. Полученные знания нужны не только здесь и сейчас, это капитал на всю жизнь.

● **Не забывайте хвалить ребенка,** обращайтесь внимание пусть на незначительные, но все же успехи. Ведь даже малое достижение дается ребенку гораздо сложнее, чем взрослому.

● **Нельзя критиковать при детях школьных педагогов.** В противном случае это путь к затяжным конфликтам.

● **Соблюдайте режим дня.** Идеальный подъем - в 7 утра. Затем зарядка и сборы в школу. Спать ложиться желательно не позднее 22.00.

- Крайне важны и эмоции родителей. Если папа с мамой уже выгорели от постоянных школьных проблем, нет лишнего ресурса, с тревогой ждут 1 сентября, то чего мы хотим от детей? Они же как лакмусовая бумажка - отображают мир своих родителей, - говорит собеседница.

Светлана считает, что многие вовлеченные в собственную карьеру взрослые мечтают только о том, чтобы ребенок не создавал им проблем. И если он ведет себя нормально, то зачем ему время уделять? И только когда он обрастает двойками, спохватываются - ругают и кричат, садятся вместе делать уроки.

А детям того и надо! По мнению Светланы, они порой нарочно хватают двойки, лишь бы родители обратили на них внимание.

- Уделяйте время детям не потому, что грянул гром, а потому, что они нуждаются в вас, - советует опытная мама. - При этом важно объяснить им, что школа не сказка, не праздник, а обязанность, а знание - ресурс, которым они будут пользоваться в будущем.

Виктория Катаева

- **Наталья Утевлевна, у вас такая сложная роль была в этой картине и с таким грустным финалом. Не боялись, что роль может негативно сказаться на вашей судьбе?**

- Я об этом не думала, в детстве воспитывалась в балете, где приходилось играть самые разные образы в самых разных предлагаемых обстоятельствах. Не раз приходилось исполнять и трагические роли, где героини умирают. Как видите, все обошлось. Когда Андрей Сергеевич предложил мне эту роль, я прочитала сценарий и сразу сказала, что согласна. Судьба этой девочки меня тронула, я ее очень жалела. Мне было очень жалко сиротку Алтынай, которую все обижали. Потом прочитала все повести Чингиза Айтматова, до этого я не знала такого писателя, и поняла, как мне повезло воплотиться в истории такого великого человека.

- **Почему Кончаловский взялся за эту историю, ведь кажется, что тема казахского народа совершенно не близка ему?**

- Он не случайно взял эту историю, его любимым режиссером был Акира Куросава. Андрона привлекала фактура с азиатскими лицами. Степная суровость, молчаливость. И одновременно отчаяние, страсть. Поэтому он и взялся за эту тему, влияние Курасава на него было очень сильное.

- **В фильме очень достоверно показано, какое было**

Наталья АРИНБАСАРОВА:

«КОГДА РАЗВАЛИЛСЯ СОЮЗ, Я ИСПУГАЛАСЬ»

Фильму «Первый учитель» в этом году исполняется 60 лет. Эту картину снял режиссер Андрей Кончаловский. А главную роль в нем сыграла 17-летняя тогда Наталья Аринбасарова, за что была удостоена двух наград: Венецианского фестиваля и Кончаловского лично, который взял актрису в жены.

сопротивление у местного населения. Как они противились и сами получать образование, и давать его детям...

- А зачем им было образование в пустыне? Они привыкли к своему образу жизни, веками пасли овец и баранов. Так жили они, так жили их предки, и они хотели, чтобы так жили их дети. Животных сосчитать получалось - и этого достаточно... У режиссера Райзмана есть фильм «Коммунист», я обожаю эту картину, там показаны упертые фанатичные люди, которые хотят сделать все, чтобы другие жили лучше. Наш главный герой в фильме - такой же преданный народу коммунист, только казахский. Он сам мало что знал, но хотел учить детей грамоте, геогра-

фии, истории. Готов был отдать всего себя ради светлого будущего человечества. Вот на таких людях и строилась советская власть.

- **Современному зрителю, наверное, сложно понять все традиции и обычаи, которые показаны в фильме, возможно, кто-то сочтет их дикими...**

- Это в России. А в Азии и сейчас выдают девушку замуж за того, кого выбрали родители. В советское время в глубинке это практиковалось в каждом ауле. Еще выкрадывали девушек и насильно против их воли выдавали замуж за нелюбимого мужчину. У меня была знакомая, она работала монтажником на киностудии, так вот ее украли, увезли и держали несколько дней, по-



PERSONA STARS

ней Азии по сравнению с таджичками, туркменками были самыми свободными. Казахки никогда не носили паранджу, и право голоса в казахской семье у матери было сильное, к ней все прислушивались. Я, кстати, очень люблю слушать, как выступают по телевидению казахки, они, как правило, все очень хорошо говорят и их мнение послушать очень интересно.

- **У вас есть ностальгия по Советскому Союзу? Временам, когда много снимались?**

- Да, снималась очень много. А когда развалился Союз и перестали снимать кино, я так испугалась. От отчаяния даже пришлось поступить на курсы бухгалтеров, потому что не

знала, что делать, как выживать. В кино начал твориться такой бардак - вспоминать тошно. Все советское кино отвергли, старых заслуженных мастеров раскритиковали, в кинематограф пришли какие-то странные продюсеры, которые сказали, что будут снимать ком-



В фильме «Первый учитель»

мерческие фильмы. И стали снимать такую чернуху и пошлятину, что это невозможно было смотреть. Тогда нам всем было очень тяжело, мы все были растерянные. Слава богу, эти времена ушли...

Ангела Якубовская

«ТАК НЕ БЫВАЕТ!»

В фильмах и сериалах часто встречаются расхождения экранной подачи с реальностью. Вроде бы и сценарий отличный, и актеры прекрасные... Но не веришь в предлагаемые обстоятельства, потому что внешние детали вызывают диссонанс.

Совсем недавно вышел сериал «Дыши» с **Маринной Александровой** про врача-гинеколога. Зрители хвалят: отличная вещь - захватывает и есть над чем подумать. Но один из кинокритиков, признавая все достоинства этого проекта, отмечает: «У меня всего лишь одна претензия к российскому кино: почему? Почему простые учителя, врачи и инженеры, появляющиеся на экране, всегда, вообще всегда, живут как минимум в 100 квадратных лофтовых метрах?!»

И ведь правда - разве так бывает? Конечно, героиня Маринны Александровой - не простой врач. Работает в элитной клинике, обслуживает состоятельных клиентов. И получает, наверное, большую зарплату. Но все равно стометровая квартира - явный перебор. А сколько фильмов, где в таких же хоромах живут обычные врачи из государственных больниц... Обычные учителя, инженеры и полицейские.

- Потому что так дешевле снимать сериал и удобнее распо-



ОККО

ложить съемочное оборудование, - объясняют представители индустрии. - Квартира строится с одного плана, перемещать оборудование и терять на этом дорогостоящие часы съемочного времени не надо. Подобный формат помогает героям перемещаться по пространству для разных мизансцен: герои могут эффектно появляться или, например, шептаться где-то в уголке.

Допустим, с размером квартир разобрались. Почему тогда

для простых персонажей выбирают локации с дорогим дизайнерским ремонтом? Или вот еще замечание от зрителя: «В нынешних фильмах все подряд герои не только живут в хоромах, но и повально ездят совсем не на «жигулях». А в шикарных офисах появляются, только чтобы договориться, в каком ресторане будут проводить время».

Но особенно много претензий - к историческим костюмным фильмам: «Мушкетеры сколько-то лет спустя» - это

старики с белоснежными зубными протезами. А изумрудные контактные линзы, костюмы и интерьеры, блестящие новизной? На последней чернавке белоснежные «бедные» наряды!»

Или вот еще про фильмы о войне: «Уйма несуразностей, никак не соотносимых с реальными войнами. Это и необмывтые новенькие гимнастерки, и шинели на бойцах, и не подверженные налипанию осенней грязи сапоги. Идут, например, солдаты через лес... А он напоминает московский парк - прозрачный, с большими просветами, чист от валежника и прочего лесного мусора. Атмосфера павильонности во всем, все какое-то картонное, на скорую руку - «пипл схавает».

Получается, что у народа при просмотре нашей кинопродукции постоянно возникает мысль: «Ну ведь так не бывает!» Почему же киношники не учитывают подобные замечания и продолжают множить приукрашенное, лакированное неправдоподобие?

- Есть несколько причин неправдоподобия, - разъясняет киновед **Александр Шпагин**. - Во-первых, огромная выработка, когда просто не до того, чтобы заниматься правдоподобием. Надо гнать материал! Тем более что широкому зрителю правдоподобие и не нужно. И это вторая причина: широкий зритель

не любит правдоподобия. Он любит, чтобы ему сделали красиво. В этом корень культуры гламура. И эти корни гламура простираются уже и на историю, и на Великую Отечественную войну в кино. Потому что все некрасивое напрягает. И тут мы подходим к сегодняшним социальным обстоятельствам, в которых напрягать никого не нужно! Надо, чтобы все было гладко и радовало глаз... Но есть еще третий момент. А так везде снимают! Это стандарты Голливуда, выработанные еще в 30-е годы, во время Великой депрессии: не надо никакого правдоподобия, кино должно отвлекать. Иногда во всем этом возникают прорывы, потому что появляется некая внутренняя усталость от обилия гламура. Но потом все снова успокаивается и затягивается рысью. Если сегодня посмотреть голливудскую продукцию, то мы увидим ровно то же самое, что и у нас. Все герои живут в шикарнейших квартирах. И к реальной американской жизни это не имеет никакого отношения. Там создается миф о богатой Америке. Создается сказка, в которой, например, хрупкая девушка обезвреживает 10-15 здоровых мужиков: помашет ножками - и они все падают как подкошенные. Так строится американское кино. И мы до такого уровня неправдоподобия еще не дошли.

Людия Мезина

Загадочная болезнь

Родион Щедрин умер в Мюнхене (Германия) в клинике «Богенхаузен» от сердечного приступа. Он в точности повторил последние дни Майи Плисецкой, которую в мае 2015-го тоже увезли в мюнхенскую клинику с признаками инфаркта. Врачи пытались ее спасти, но увы... Сердце великой балерины остановилось.

После ее смерти Щедрин изменился. От природы жизнерадостный и энергичный, он сразу сник, потускнел и резко ограничил круг общения. Стал очень редко соглашаться на интервью. И все они в основном сводились к воспоминаниям о Майе:

«Она была удивительной. Доброй, отходчивой, легкой в общении, домашней, бесконечно женственной, внимательной и ласковой. Мы скучали друг по другу, когда кто-то из нас был в отъезде. Мы звонили друг другу несколько раз в день, чтобы просто услышать голос и обменяться новостями».

Родион Константинович признавался, что продолжает разговаривать с супругой так, будто она жива:

«Я чувствую ее присутствие в своей жизни, знаю, что она где-то рядом. Я обращаюсь к ней, рассказываю о чем-то. Знаю, что она не уходила далеко».

На фоне психологического надлома композитор начал сдавать и в физическом смысле. Он тяжело болел. Во всяком случае, сейчас многие источники говорят, что его сердце отказало «после продолжительной болезни». Многие предположили, что у Щедрина была онкология. Но точных данных об этом нет. Родион Константинович никого не посвящал в свои диагнозы. И, например, в некрологе Генконсульства РФ в Германии сообщается, что маэстро умер «вследствие обострившихся заболеваний, связанных с почтенным возрастом».

Брак по расчету

О Майе Плисецкой и Родионе Щедрине всегда пишут в романтическом ключе и в сокращенном виде: встретились, влюбились, поженились. На самом деле они очень долго шли друг к другу. И брак их начался не с любви, а с прагматичных соображений.

Свела их Лилия Брик. И сначала это было заочное знакомство. Дело в том, что муза Владимира Маяковского одной из первых в Москве приобрела чудо техники - магнитофон. И стала записывать на бобины голоса тех, кто бывал в ее доме. Однажды она предложила аспиранту консерватории Щедрину оценить вокальные данные балерины Майи Плисецкой и включила запись, где прима Большого театра поет «Золушку» Прокофьева. Щедрин был впечатлен: такой чистый, чарующий

Родион Щедрин и Майя Плисецкая: тайны легендарной пары

Композитор, которого называют гением современной музыки, десять лет прожил без своей жены и музыки. Тосковал. Закрылся от внешнего мира. И вот ушел сам...



голос! Обладательницу этого голоса он потом увидел на очередном музыкальном вечере все у той же Лили Брик. «Сердце мое забилося чаще. Я сильно влюбился. Она ответила взаимностью», - уверял Щедрин в своих мемуарах. Однако в некоторых интервью он сам себя опровергал. Например, в беседе с журналистом The New Times на вопрос о любви с первого взгляда заявил: «Нет, этого не было... Мы не влюбились с первого взгляда... Это не та история как на балу, маски сняли и полетели в объятия».

Плисецкая тоже говорила, что «какая-то искра обоюдного интереса пробежала между нами, но тут же затухла».

Следующие три года они жили каждый сам по себе. Щедрин писал музыку для «Союзмультфильма» и киностудий. Плисецкая репетировала новые партии в балетах. И даже успела выйти замуж за первого красавца Большого театра Мариса Лиепу. Но уже через две недели от него ушла. А в 1958 году ей вдруг пришла в голову идея стать законной женой Щедрина... Он пришел на премьеру «Спартака», после чего позвонил Плисецкой и рассыпался в комплиментах. Напросился на репетицию спектакля «Конек-горбунок», где увидел Майю во всей ее красе:

«Она была в очень эффектной купальнике. Тогда таких еще никто не носил. Я, как теперь модно говорить, запал окончательно».

Майя решила, что роман с восторженным поклонником может быть ей полезен. Плисецкая в то время находилась в разработке КГБ как неблагонадежная. Во-первых, у нее в сталинские времена отец был репрессирован и расстрелян, поэтому балерина могла иметь



Это не была любовь с первого взгляда

зуб на советскую власть. А во-вторых, она общалась с иностранцами. Все это вызывало у чекистов подозрения. За примой Большого театра организовали слежку. Ее подозревали в шпионаже... И вот она уезжает в отпуск с молодым и абсолютно благонадежным композитором Щедриным. А вскоре регистрирует с ним брак.

Майя Михайловна признавалась, что предложение руки и сердца сделала сама:

«Это была моя инициатива. Щедрину не хотелось брачных официальных уз. Но мне интуиция подсказывала: власти меньше терзать меня будут, если замужем. Об этом не раз намекали. А Фурцева напрямую говорила: выходите замуж, вам веры будет больше».

То есть их брак начинался по расчету. И по расчету именно

Плисецкой. Любовь пришла позже. Но зато оказалась крепкой - на десятилетия. «Похоже, нас соединил Господь Бог, - говорил Щедрин. - Мы подходим друг другу. Нам ни минуты не бывает скучно, когда мы вместе. Мы живем интересами и заботами друг друга».

Обрекли себя на бездетность

Их семейный тандем называли «союзом музыки и танца». Ведь Щедрин многие свои произведения написал специально для жены. Он подарил ей четыре балета: «Кармен-сюита» (адаптация музыки Бизе), «Анна Каренина», «Чайка» и «Дама с собачкой». Плисецкая подчеркивала, что супруг создавал музыку буквально под ее тело, учитывая ее пластику и артистический темперамент: «Он писал для меня, думая обо мне. А я танцевала, думая о нем». Да и Щедрин называл свои произведения балетного цикла «музыкальными портретами Майи».

В творческом плане их союз принес замечательные, гениальные плоды. Но он не был плодотворным в житейском смысле: детьми знаменитые супруги не обзавелись. Хотя шанс стать родителями у них возник еще до свадьбы, после первого совместного отпуска. «Появились все признаки, что забеременела, - написала Майя Михайловна в своей книге воспоминаний. - А может, родить? И расстаться с балетом? Ан жалко. После «Спартака» и чешского турне я в хорошей

форме. Худая. Повременю маленько. Срок еще есть. Танцевать или детей нянчить - выбрала первое. Щедрин без восторга, но согласился».

Плисецкая сделала аборт, который привел к роковым осложнениям. Больше иметь детей она не могла. Сами себя, получается, обрекли на бездетность... И это не единственное, что омрачало счастье супругов. Ведь были еще слухи о неверности обоих!

Скрывали измены?

В 1980-х Родион Щедрин и Майя Плисецкая много времени проводили за границей. Вдвоем их не боялись выпустить. Наоборот, они стали являть собой славу и гордость советской культуры. И активно сотрудничали с зарубежными театрами и оркестрами.

Особенно прочные творческие связи у них установились в ФРГ, в частности, в Мюнхене, где супруги нашли благоприятные условия для работы, а также обзавелись друзьями, среди которых были режиссер Максимилиан Шелл и его старшая сестра - знаменитая австрийская актриса Мария Шелл. И вот якобы с ней у Родиона Щедрина возник роман, который длился аж 11 лет. По легенде, Мария даже подарила Щедрину квартиру в Мюнхене, где он поселился с женой. И где, кстати, жил все последние годы.

В 1991-м фрау Шелл наглоталась таблеток. Ее спасли, после чего вроде как и раскрылась тайна ее близких отношений со Щедриным: композитор пообещал Марии, что уйдет от Плисецкой, поехал поговорить с супругой и... не вернулся. Актриса, осознав, что бросили не Плисецкую, а ее, попыталась покончить с собой. Но подтверждений этому нет...

Впрочем, Плисецкой тоже приписывали романы на стороне. И если верить сплетникам, любовники у нее были самого разного статуса - от водителей до крупных политиков. Родион Щедрин реагировал на это с юмором: «Я прекрасно понимаю всех мужчин, которые влюбляются в Майю Михайловну». В измены жены он не верил.

Они прожили вместе почти 60 лет. И после смерти своей музы Щедрин посвятил себя ее памяти: то он открывает памятник Плисецкой в Москве, то запускает международный балетный проект ее имени... Журналисты однажды напомнили Щедрину про его мечту о том, чтобы «жить всегда». На что он ответил: «Я хотел жить вечно при условии, что Майя будет рядом со мной. Сейчас это желание больше неактуально».

Он устал без нее... Продержался до 92 лет. И ушел 29 августа. Согласно завещанию, после кремации прах Родиона Щедрина соединят с прахом Майи Плисецкой. И развеют над Россией...

Людия Мезина

Цензуры нет, а цензоры есть!

Впервые на уровне Госдумы прозвучало официальное подтверждение того, что в стране работает институт госконтроля в сфере культуры. Ранее открыто говорить о такой структуре никто не решался.

Самой смелой оказалась депутат Госдумы **Ольга Казакова**. В интервью ТАСС она посетовала на тяжелую работу цензоров и острую нехватку кадров в этой сфере:

- Эти люди за день отсматривают огромное количество фильмов, сериалов разных жанров - кинокомедии там, какие-то ужастики, боевики, еще что-то. Человек может за день пересмотреть четыре с половиной часа чистого времени. Понятно, что количество этих людей нужно увеличивать.

Ольга Михайловна призналась также, что поле деятельности у цензоров расширяется:

- Появляется еще заявительный характер, когда они должны будут работать с обращениями, которые могут поступать, и давать заключение, действительно ли там усмотрено то или иное явление, которое противоречит законодательству или противоречит 809-му указу.

О противоречиях каким юридическим актам идет речь? Это Федеральный закон №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» и Федеральный закон №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации», запрещающий пропаганду секс-меньшинств, наркотиков, экстремизма и насилия. Есть еще отдельный закон, который не позволяет пропагандировать чайдффри. А упомянутый указ №809 направлен на «сохранение и укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей» и прямо обязывает всех причастных к сфере культуры, образованию или СМИ учитывать эти ценности при реализации различных проектов и подготовке контента. Скоро в этот спи-

сок будет включен и закон, который уже одобрен Госдумой и Советом Федерации, - о запрете фильмов, дискредитирующих традиционные ценности. Вот через такой многослойный юридический фильтр приходится цензорам пропускать всю кино/видео/интернет-продукцию...

Заметим: обозначив наличие некой государственной структуры, которая занимается фильтрацией контента, **Ольга Михайловна** ни разу не употребила слов «цензура» или «цензор». Хотя именно об этом речь... Вообще депутаты и чиновники предпочитают в таких случаях использовать иную терминологию. Например, Минкультуры и Роскомнадзор обычно говорят об «экспертных советах» и «классификации». Почему? Потому что цензура как таковая запрещена действующей Конституцией. И формально ее у нас нет.

Но по факту (теперь уже публично обозначенному!) она все-таки есть. И многие деятели культуры, кстати, совершенно не против госконтроля, а очень даже за!

- Не надо бояться слова «цензура», - убежден **Николай Бурляев**. - Цензура в переводе означает «строгое суждение, взыскательная критика». Вот что говорил о цензуре наше все - Александр Сергеевич Пушкин: «Разве речь и рукопись (а я бы добавил: и кино, и театр, и телевидение) не подлежат закону? Нельзя позволять проповедовать на площадях каждому, что в голову взбредет».

- Я за цензуру в этой области, - заявил **Михаил Боярский**. - Мне кажется, что распушенность художественная не на пользу государства.

- Цензура - это не когда запрещают, а

когда не дают денег на бездарное, на то, что разрушает и разъедает душу, - объяснил **Никита Михалков**.

И раз уж сами люди искусства в большинстве своем за цензуру, то почему бы не называть вещи своими именами? Но нет. Другой депутат Госдумы **Анатолий Вассерман** сообщил:

- Такую работу (о которой сказала **Ольга Казакова**. - **Ред.**) у нас ведут при выдаче прокатных удостоверений на фильмы и многие виды компьютерных игр. Это не то чтобы цензура... Это значит, что те фильмы и игры, которые не получают удостоверения, государство не рекомендует для коммерческого проката. Их некоммерческое применение, насколько я знаю, законом не ограничено. То есть речь идет именно о прокатных удостоверениях, а не о цензуре в ее классическом смысле.

М.Н.



ФОТО Ф. ГРОЗДАНОВА

В чем секрет Леонтьева?

76-летний артист стал настоящей сенсацией недавней «Новой волны». Публика обсуждает его неожиданно молодежавый внешний вид, упругие движения и сильнейшую энергетику.

Валерий Леонтьев на «Новой волне» исполнил сразу пять своих хитов: «Дельтаплан», «Казанова», «Маргарита», «Светофор зеленый» и «Ты меня не забывай». И после финальных аккордов зрители аплодировали народному артисту стоя - такое мощное впечатление он произвел. На пенсию ему явно рано. Хотя Леонтьев официально свернул концертную деятельность и не выступал перед широкой аудиторией с ноября прошлого года. Лишь изредка соглашался спеть на корпоративах. Многие думали, что артист ограничил свою активность по состоянию здоровья или потому, что уже устал... И вдруг Леонтьев так отжег в Казани!

Интернет заполнился восторженными откликами и комплиментарными заголовками: «76-летний Валерий Леонтьев произвел фурор!», «Леонтьев поразил новым лицом!», «Леонтьев стройный, под-

жарый, скулами можно белее гладить». А **Филипп Киркоров** заявил: «Зарядился от Леонтьева, получил такой импульс! Это легенда, это мастер, это учитель мой. Это гениальный артист и гур. И он доказал в очередной раз, что равных ему нет. Мне у него еще учиться и учиться».

Так в чем же секрет явного омоложения Валерия Яковлевича?

- У него много пластики на лице, это видно, - считает пластический хирург **Зухра Балакерева**. - Но, например, платизму (широкая поверхностная мышца шеи) ему плохо подтянули, она выдает возраст. Еще Валерий Леонтьев очень сильно похудел, возможно, на препаратах. Потому что очевидно, что похудение было резким. В этом случае кожа шеи подвисает. Но в свои 76 лет артист выглядит очень хорошо. И это замечательно, что он старается не соответствовать своему био-

логическому возрасту и делает все, чтобы выглядеть моложе.

Но заметим, что публике поразило не только «новое лицо» Леонтьева, но также его упругие, совсем не старческие движения и энергичность «не по возрасту».

- Секрет в совокупности нескольких факторов, - говорит терапевт, специалист по возраст-менеджменту **Елена Руднева**. - Первое: хорошая наследственность. Второе: привычка много двигаться и продуманные, индивидуально подобранные профессионалом физические нагрузки. Третье: постоянные вокальные тренировки, которые держат дыхание в тонусе и улучшают оксигенацию мозга. И четвертое: контроль здоровья у врачей. Плюс позитивный настрой и глубокая вовлеченность в работу над собой. Все это вместе может дать эффект как у Леонтьева: человек выглядит и чувствует себя заметно моложе своих лет.

Лидия Мезина

Буланова устала от ажиотажа

Концертный график Татьяны Булановой расписан до мая будущего года! Причина - внезапная волна интереса к певице у зумеров, которые родились в период с 1997 по 2012 год.

к себе сейчас, ведь популярна уже почти 30 лет, на моих концертах всегда была молодежь. Ничего нового не произошло.

Ажиотажу этому она во многом обязана своим танцорам - **Дмитрию Берегуле**, а также **Максиму и Алене Алашкиным**. Алена танцует у Булановой около десяти лет. А Максим - вдвое дольше.

- Мы рады, что вся страна танцует и копирует нас, - говорит он. - И все лето это этим танцем ознаменовано.

А вот Дмитрий на фоне этой небывалой популярности Буланову покинул. «Он состарился», - пояснила исполнительница.

Ажиотаж вокруг Булановой настолько ве-

лик, что на недавней «Новой волне» в Казани выступления певицы ждали не меньше, чем номера редко выходящих на сцену **Ирины Аллегровой** и **Валерия Леонтьева**, а пресса жадно ловила каждое слово, фиксировала каждый жест Татьяны.

- Если честно, жду, когда этот странный ажиотаж закончится, - улыбается исполнительница. - Я не очень люблю хайп, а сейчас прямо нездоровый ажиотаж.

Федор Гришин



СОЛСЕТ

Популярность на звезду 90-х обрушилась неожиданно - кто-то выложил в интернет видео, где ее танцоры вполсилы танцуют под песню «Один день». «Энергосберегающая хореография», как ее прозвали люди, вмиг стала мемом и породила новый тренд. Теперь в Сети повторяют незамысловатые движения танцоров, снимают видеопародии. Даже сын и бывший муж Булановой записали свои версии этих странных танцев.

- Я рада, что эту песню наконец-то услышали, хотя ей уже много лет (вышла еще в 2012-м. - **Ред.**), - говорит исполнительница. - Но, не скрою, удивлена этому интересу

10 сентября
12 октября
(30 лет спектаклю)

Королевские игры

Президент театра
заслуженный деятель искусств России
МАРК ВАРШАВЕР

Художественный руководитель театра
заслуженный деятель искусств России
ВЛАДИМИР ПАНКОВ

Директор театра
ДМИТРИЙ БЕРЕСТОВ

16+

Касса: 8 (495) 699-07-08
lenkom.ru

РЕКЛАМА

Лариса Луппиан: «Боярский - сложный человек. Даже я не всегда его понимаю»

«Благодаря Ларисе я хорошо выгляжу, делаю зарядку, не пью... И все еще играю в театре», - говорит Михаил Боярский. И это чистая правда. Лариса Луппиан - не только верная и терпеливая жена своего знаменитого мужа. Пять лет назад она стала его начальником, возглавив Театр им. Ленсовета...

- Лариса Регинальдовна, кем вы мечтали быть в детстве?

- Я очень любила танцевать и мечтала быть балериной. Мои физические данные очень приспособлены для балета: будучи актрисой Театра им. Ленсовета в спектакле «Левша», я играла роль Блохи и хорошо танцевала на пуантах, не имея хореографического образования... В общем, очень хотела стать балериной, но по семейным обстоятельствам родители не отпустили меня в хореографическое училище, о чем я всю жизнь ждала. До сих пор считаю, что балерина из меня получилась бы более успешная, чем актриса.

- Не отпустили в хореографическое, а когда решили стать актрисой, сменили гнев на милость? Вы же все-таки уехали из Ташкента в Ленинград...

- Вначале я не собиралась никуда ехать. После окончания школы решила поступать на актерский факультет в Ташкенте. Однако оказалось, что в этот год не было набора, я подала документы на режиссерский. Но мастер, который набирал курс, заметил, что я поступаю на режиссерский от безысходности, и рекомендовал не терять время, а поехать поступать в театральный в Москву или Ленинград. Я знала, что в Москве много престижных театральных вузов и легендарный ВГИК, но выбрала Ленинград, потому что здесь жили мои знакомые, у которых можно было остановиться. Я легко поступила в ЛГИТМиК и с тех пор живу в Петербурге. Вместе со мной учились популярный уже многие годы Сергей Мигицко, Елена Шанина - актриса «Ленкома»... Не знаю почему, но больших кинозвезд с нашего курса не получилось. Возможно, в этом виноват наш руководитель Игорь Владимиров, который не любил кинематограф.



И мы не очень стремились сниматься в кино. Зато весь наш курс был успешно занят в театре. У нас было по 30 спектаклей в месяц, нам просто было не до кино. А еще нам некому было подсказать, что нужно сниматься в кино, потому что это хорошее материальное подспорье и приносит известность. По молодости и занятости в театре мы этого не понимали тогда...

«Миша многого не помнит»

- Как вы познакомились с будущим мужем?

- Мы с Мишей были поверхностно знакомы по институту, учились на разных курсах, периодически встречались, но не общались. После окончания института Миша был зачислен в труппу нашего Театра им. Ленсовета, где мы и познакомились по-настоящему. Вместе играли в массовке, потом стали часто ездить на Ленинградское телевидение, где играли в телевизионных спектаклях. Тогда процветала драматическая студия при Ленинградском телевидении, где делали хорошие телевизионные спектакли. Режиссеры приглашали артистов ленинградских театров и быстро ставили спектакли, которые тогда были востребованы. Актеры были очень мобильные, после репетиций в своем театре мы ехали на метро в телестудию, где быстро учили текст, репетировали и тут же снимали. Благодаря этим спектаклям мы с Мишей и подружились. А потом в своем театре получили роли в спектакле «Трубадур и его друзья». Начались репетиции, спектакли, и тут уже завязалась наша романтическая, любовная

история, которая закончилась браком... Вообще во всех профессиях есть браки, которые держатся десятилетиями, а есть - которые быстро распадаются. Семейные отношения зависят от двоих, и поэтому с самого начала должно быть умение приспособиться друг к другу, что-то вытерпеть, перетерпеть. И потом отношения переходят на более высокий уровень. Например, у нас с Мишей сейчас отношения намного лучше, чем были в начале семейной жизни. Потому что со временем все успокоилось. С возрастом браки становятся более крепкими, а чувства - более нежными.

- А вы не боялись выходить замуж за такого красавца, у которого море поклонниц?

- Во-первых, в молодости я была невероятно смелая, даже отчаянная. У меня вообще не было страхов и комплексов. Михаила Боярского, как уже сказала, я знала по театральному институту, и он бывал у меня дома, как и другие студенты, но моя симпатия к нему возникла именно на сцене. Мне понравилось, как он репетировал, как работал над ролью, как вживался в каждый образ, как думал. На сцене он становился простым и ясным, и с ним было очень интересно.

- Михаил Сергеевич утверждает, что вы посвятили себя семье, что отказывались от съемок в кино и эти жертвы - ради него.

- Он многого не помнит из прошлого. Мы с Михаилом Сергеевичем одновременно

снимались в фильмах, которые открыли нам дорогу в кино. Боярский снимался в «Мушкетерах», а я - в картине по сценарию Юрия Нагибина «Поздняя встреча». Фильм с моим участием имел успех, его до сих пор часто показывают. Но меня не приглашали больше сниматься. Наступило время других героинь - не таких хрупких, ранимых, как моя Наташа в «Поздней встрече». Могу сказать, что мой роман с кинематографом не сложился. Поэтому я советовала и своей дочери, и советую всем молодым актерам - больше сниматься. В Театре им. Ленсовета все актеры снимаются. Я всех отпускаю...

- А правда, что Боярский очень устал от народной любви и маскируется, чтобы его не узнали?

- В Петербурге все знают, где мы живем и где можно встретить Михаила Сергеевича. Разумеется, он дает автографы и в интервью почти не отказывает, и фотографируется со всеми. Но в душе хочет тишины и по-



Сын, по словам Ларисы, больше похож на нее, а дочь - в отца

кой. Боярский - сложный человек. Даже я не всегда его понимаю.

«Дети - моя самая большая любовь»

- Как вам удалось прожить со своим мужем увлечения другими женщинами?

- Я могу все простить, но не могу забыть. У меня очень хорошая память с самого детства. Я помню даже мелкие детали всей своей жизни. А потом, я не только жена, мать. Я - человек, в котором есть все. Не только хорошее, но и плохое.

- Еще Боярский любит говорить, что выбрал вас в жены ради красивых детей. Как к этому относитесь?

- Я - сторонник селекции. На мой взгляд, человек, когда женится, должен заниматься селекцией, улучшением породы. Я не считала себя красавицей. Но у меня есть хорошие качества, которые я передала своим детям: любовь к учебе, чтению, организованность и ответственность.

- Кто из детей больше унаследовал ваши качества?

- На меня больше похож Сергей. Лиза унаследовала больше качеств своего отца.

- Елизавета стала успешной киноактрисой. Какие ее роли в кино вам особенно нравятся?

- Из ролей дочери мне очень нравятся ее работы в сериале «Я вернусь», в фильме «Ирония судьбы. Продолжение». В то же время не очень нравится фильм «Адмирал». Но нравится сериал, потому что он более подробный и там видишь мотивацию поступков. Мне также нравится ее работы в сериале «Долгий путь домой», в комедии «Пять невест»... Лиза молодец, у нее, в отличие от меня, случилась дружба с кинематографом, которая переросла в роман... Но, кстати, мне и театральные ее роли нравятся. Я всегда могу ей высказать все, что думаю о ее ролях, и она на меня не обидится. Раньше чаще подсказывала, давала советы. Теперь делаю это гораздо реже.

- Как вы относитесь к расхожему выражению, что внуков любят больше, чем детей?

- Внуков я обожаю. Но не могу сказать, что детей люблю меньше. С появлением Сергея и Лизы я абсолютно растворилась в детях. Они - моя самая большая любовь. Внукам я не могу уделять столько внимания, сколько уделяла детям. Вообще я считаю, что родители в первую очередь должны быть родителями, а уже потом бабушками и дедушками. Мы, конечно, балуем своих внуков, но воспитывать детей должны родители.

- У вас есть какие-то семейные традиции?

- Поскольку все занято на работе, мы поздравляем друг друга с днем рождения накануне в полночь, с боем курантов. Новый год с семьей всегда празднуем дома. Когда дети были маленькие, ходили в новогоднюю ночь на Дворцовую площадь. Хотя в 90-е годы было страшновато выходить на улицу ночью... Сейчас мы живем вдвоем с Михаилом, дети отдельно. Но все равно часто встречаемся. Недавно отдыхали в Турции с детьми и внуками, удалось нормально пообщаться. О внуках раньше больше думала, заботилась. А сейчас, думаю, в семье рады, что я отвязалась от них. Очень уж беспокойной бабушкой я оказалась...

Андрей Князев,
Рита Волошина

В ночь на 1 января 1944 года впервые прозвучал гимн Советского Союза. В этот же день текст и ноты опубликовали во всех газетах страны. Позже гимн несколько раз переделывался: был и без слов, и с новым текстом. Лишь 1 января 2001 года он приобрел тот вид, в котором звучит сегодня, но уже как гимн РФ.

223 варианта

До 1943-го в качестве гимна молодого государства использовался «Интернационал». Но во времена, когда шли яростные бои с гитлеровской Германией, Иосиф Сталин решил, что советскому народу нужна такая песня, которая поднимала бы на защиту Отечества и вселяла гордость за страну. Весной 1943 года была создана государственная комиссия во главе с маршалом Климентом Ворошиловым, и тогда же объявили конкурс на лучший вариант гимна СССР. Для участия в нем были задействованы лучшие композиторы и поэты страны. Сроки поставили жесткие - три месяца. Но и награда была соответствующей - целых 100 тысяч рублей, что по тем временам считалось какой-то невообразимой суммой. И плюс машина с дачей или же прикрепление к продуктовому спецраспределителю, что в военное время было, может, даже значимее денежных вознаграждений.

Всего было представлено 223 варианта от 170 композиторов и 19 поэтов. Среди них было немало известных фамилий. Например, от музыкального цеха в конкурсе участвовали Дмитрий Шостакович, Арам Хачатурян, Сергей Прокофьев, Дмитрий Кабалевский, Тихон Хренников, Исаак Дунаевский, Матвей Блантер.

На финишную прямую вышло три варианта: Шостаковича, Александрова и грузинского композитора Ионы Туския. В итоге остановились на мелодии, которая была написана композитором Александром Александровым еще в 1938 году для гимна партии большевиков.

Вещий сон

В поэтическом конкурсе тоже было немало знаменитых фамилий: и Ольга Берггольц, и Константин Симонов. В итоге выбор пал на текст, написанный двумя авто-

Как был создан советский ГИМН



рами - детским поэтом Сергеем Михалковым и Эль-Регистаном (это псевдоним, настоящее имя - Габриэль Уреклян). Причем изначально Михалкова никто вообще не рассматривал в качестве возможного автора текста. Вот как вспоминал об этом сам поэт:

«В тот период я и мой давний друг Габо большую часть времени находились на фронте и лишь наездами появлялись в столице. Заглянув как-то в ресторан «Араги» за «подкреплением», я встретил там группу известных московских поэтов, которые собрались в ресторане пообедать после «важного» совещания у Ворошилова.

- Что за «важное» совещание? - поинтересовался я.

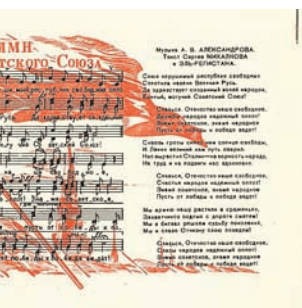
- Будет создаваться новый гимн Советского Союза. Объявлен конкурс на лучший текст! - ответил кто-то. - Были приглашены все «песенники».

- Но почему же не пригласили меня? - не без некоторой обиды спросил я своего друга.

- Пригласили «песенников», а ты детский поэт! - ответил Эль-Регистан».

Михалков, конечно, расстроился, но после хорошего ужина мысли о «неприглашении» на важ-

рами - детским поэтом Сергеем Михалковым и Эль-Регистаном (это псевдоним, настоящее имя - Габриэль Уреклян). Причем изначально Михалкова никто вообще не рассматривал в качестве возможного автора текста. Вот как вспоминал об этом сам поэт:



ную встречу куда-то улетучились. Однако ранним утром кто-то настойчиво позвонил в дверь. На пороге стоял Габо, который с ходу сказал, что ему приснился вещий сон: они с Михалковым стали авторами гимна СССР, поэтому он даже набросал несколько строчек...

Правка Сталина

Все варианты передавались Иосифу Сталину. В варианте Михалкова - Эль-Регистана было немало моментов, которые его смущали. Поэтому окончательную версию одобряли лично с Иосифом Виссарионовичем. Сергей Михалков вспоминал, как за ним присылали

правительственный «линкольн», который отвозил его прямоком в Кремль. Там поэту вручали правки от «вождя нации», которые нужно было незамедлительно внести в текст песни.

Сохранился даже листочек, на котором цветными карандашами были зачеркнуты некоторые слова. Например, в первоначальном тексте

было «Союз благородный». Однако Сталину показалось, что прилагательное благородный - откуда-то из стародавних, дореволюционных времен. «Ваше благородие?» - значилась пометка Сталина. Поэтому было придумано другое - «неурушимый». Рядом со словосочетанием «созданный волей народной» красовалась другая приписка Сталина: «Народная воля?» Стало - «волей народов». Также Иосиф Виссарионович скромно попросил

пожертвовал на храм, а его фамилию в газете написали последней. Купец обиделся. Я - не купец... Продолжайте, товарищ Регистан!»

А самому Михалкову, которому тогда было 30 лет и он привык пить алкоголь как воду, Сталин тихонько шепнул: «Не пейте каждый раз до дна. С вами будет неинтересно разговаривать». В итоге банкет затянулся до пяти утра.

Надо сказать, что не все приняли гимн. Например, писатель Михаил Пришвин вынес такой вердикт: «Гимн, сочиненный Михалковым и Эль-Регистаном, произвел тяжелое впечатление: столь великие дела на фронте нашли столь жалкое выражение в поэзии». Многие критиковали гимн прямо в глаза Михалкову, на что поэт с присущим ему чувством юмора отвечал: «А слушать все равно будешь стоя!»

20 лет без слов

После смерти Сталина из текста убрали упоминание о нем. Хрущев в декабре 1955 года объявил конкурс на создание нового гимна, причем Сергей Михалков опять вышел в финал со своей версией. Также там были варианты Максима Рыльского и Михаила Исаковского, а музыку рассматривали Шостаковича. Но рассмотрение затянулось, поэтому в 1959 году снова был объявлен конкурс.

Не поверите, и на сей раз среди коллектива авторов значился Сергей Михалков, а музыку уже выбрали Георгия Свиридова. Но потом Хрущев ушел в отставку, и все конкурсы свернули.

К слову, все эти годы метаний гимн СССР исполняли вообще без слов. Почти 20 лет! Когда к власти пришел Леонид Брежнев, он не стал объявлять конкурс на создание нового гимна, а просто велел придумать новые слова. Что и сделал все тот же Сергей Михалков.

«Никто не знает, как писать гимны, в том числе и я. Каждое слово должно быть объемным, а это дается с большим трудом. Но над вторым вариантом гимна мне было работать намного проще, чем над первым», - вспоминал позже поэт.

После распада СССР какое-то время на торжественных мероприятиях в качестве гимна России звучала «Патриотическая песня» Михаила Глинки. Но в 2000 году Владимир Путин предложил вернуться к версии Александрова, а старый текст заменить новым. Что и сделал в очередной раз Сергей Михалков, которому тогда было уже 87 лет, но он сохранил трезвость ума и поэтический дар...

Полностью статью о создании гимна России читайте в очередном номере журнала «История. Тайны прошлого».



не называть его «избранником народа», зато порекомендовал добавить, что Ленин был «великим».

Премьера

Официально гимн был утвержден 14 декабря 1943 года. После этого состоялся банкет, который, по воспоминаниям Михалкова, прибавил ему несколько седых прядей. Например, когда Эль-Регистан поднял тост «за товарища Ворошилова, за товарища Молотова и, наконец, за товарища Сталина», Иосиф Виссарионович перебил поэта: «У Чехова есть рассказ про купца, который больше всех

Не пропустите!

БИБЛИОТЕЧКА «ОТКРОВЕНИЯ ЗВЕЗД»

ИСТОРИЯ
ТАЙНЫ ПРОШЛОГО

ТАЙНА МАВЗОЛЕЯ

КАК ЛЕНИНА СДЕЛАЛИ ЖИВЬЕ ВСЕХ ЖИВЫХ... И КТО ПОКУШАЛСЯ НА ЕГО ТЕЛО?

ПЕТР ТРЕТИЙ: МИФЫ И ПРАВДА

МОДА 1980-Х: ЯРКО, ВЫЗЫВАЮЩЕ И ГИПЕРСЕКСУАЛЬНО

РЕКОРД: СПОСЛАВЛЯЮЩИЙ ТРИУМФ И ТРАГЕДИЯ СТАХАНОВА

ПЕРВЫЕ ВДОМЫ: КАК СЛОЖИЛИСЬ СУДЬБЫ ЖЕН БРЕЖНЕВА, АНДРОПОВА И ЧЕРНЕНКО

Иллюстрации: АНО. Выходит раз в неделю. Мир новостей. Рег. ПИ №ФС77-79327 от 27.11.20. В федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Реклама.

Топ-5 уникальных деревень России

Вымирание российской деревни не носит необратимый характер. Такой вывод можно сделать из новости последних дней: Росреестр зарегистрировал самую молодую деревню страны - Фурсово в Калужской области. Деревни и села остаются самыми распространенными населенными пунктами РФ: их более 128 тысяч, то есть в 100 раз больше, чем городов. Есть просто уникальные...



САМАЯ МОЛОДАЯ

В марте этого года деревня Фурсово получила официальный статус самой молодой в России. Она находится в Мосальском районе Калужской области на месте прежней деревни с тем же названием, которая пришла в запустение в начале 1980-х годов. Спустя десятилетия часть уехавших и их потомки надумали вернуться в родные пенаты и начали ак-

тивно застраивать заброшенные земли. Появились добротные кирпичные дома, подтянулись дачники. Прошлой осенью местные власти приняли решение вернуть поселению статус-кво. Премьер Михаил Мишустин подписал соответствующее постановление. Теперь Фурсово официально числится в Государственном каталоге географических названий.



САМАЯ ДРЕВНЯЯ

Старая Ладога - настоящий музей под открытым небом. Это село расположено на берегу реки Волхов в Ленинградской области всего в 120 километрах от Санкт-Петербурга. Дивные здешние виды запечатлели в своих картинах Кустодиев, Рерих и другие художники.

История Старой Ладоги насчитывает более 1200 лет. В древности это был один из городов Новгородской Руси, по сути - ее первая столица и важный пункт великого вод-

ного пути «из варяг в греки». Именно здесь начинал править легендарный Рюрик. Здесь же есть символическая могила Вещего Олега. Самая древняя улица России расположена тоже здесь и называется, разумеется, Варяжская.

До наших дней сохранились Староладожская крепость с Георгиевской церковью, Никольский и Успенский монастыри, а также Успенский собор XII века. Сегодня в селе живет около 2 тысяч человек.

КСТАТИ

По данным последней Всероссийской переписи населения 2021 года, больше всего сельских населенных пунктов находится в Тверской (9532), Псковской (8355) и Вологодской (7844) областях. Другое дело, что примерно треть из них пустовала. За минувшее столетие численность сельского населения у нас в стране уменьшилась вдвое - с 76 до 37 млн человек, как и число самих малых поселений. Хорошая новость в том, что многие не исчезли вовсе, а даже укрупнились за счет брошенных деревень.



САМАЯ БОЛЬШАЯ

Новая Усмань в Воронежской области по размерам и количеству населения вполне тянет на приличный город - здесь живет более 36,5 тысячи человек. Это больше, чем во многих городах России. Основана в 1598 году на реке Усмань. В петровские вре-

мена здешние крестьяне участвовали в создании русского флота. Ныне это самое крупное по численности жителей село в стране и третий населенный пункт по масштабам среди негородских поселений - Новая Усмань занимает более 34 га.

Несколько лет назад был проведен опрос в целях переименования села в город. Но почти 94% респондентов отказались от такой перспективы. Старожилы ценят сельский уклад и уверены, что их дети и внуки останутся в родных краях.

САМАЯ УДАЛЕННАЯ

Оймякон в Якутии - не просто удаленное село, это настоящий край света. От Якутска до Оймякона почти тысяча километров, который зимой на машине можно преодолеть за 15-16 часов. Это официально самый холодный населен-

ный пункт не только в России, но и на всей планете. Температура минус 60 градусов здесь - обычное дело. Оймякон носит почетное звание «Полюс холода». В нем живут и занимаются сельским хозяйством полтысячи человек.

Зимой добираться в Оймякон проще всего: местные реки покрываются многометровым слоем льда и превращаются в дороги. Летом приходится пользоваться паромными переправами.

САМАЯ ВЫСОКОГОРНАЯ

Деревня Куруш в Дагестане - самое высокогорное поселение во всей Европе. Она расположена на высоте 2560 метров над уровнем моря. Это выше многих альпийских курортов.

Куруш находится на юго-восточном склоне горы Шалбуздаг в долине реки Усучай. В нем 800 с лишним жителей. До районного центра - 17 километров. У деревни есть еще одна изюминка - Куруш

является самым южным населенным пунктом России. Отсюда альпинисты совершают восхождения на вершины Базардюзю (4466 м), Шалбуздаг (4150 м) и Ерыдаг (3925 м). Так что местные неплохо зарабатывают на туристах.

Подготовила Ольга Поплавская



Меню от Альцгеймера

Ученые выявили средство, способное эффективно противостоять одному из самых страшных диагнозов - «болезнь Альцгеймера». И оно точно придется по душе прежде всего любителям поесть. Речь идет о так называемой средиземноморской диете. Статья об этом опубликована в одном из журналов Nature Medicine.

Исследование показало, что больше всего пользы она приносит пациентам с самым высоким генетическим риском развития болезни Альцгеймера. Но и обычным людям, неотягощенным плохой наследственностью, диета отлично помогает, снижая риск развития деменции.

Генетика имеет значение, но...

Исследование провели ученые ведущих западных университетов - Масачусетского и Гарвардского. «Одна из причин, по которой мы хотели изучить средиземноморскую диету, заключается в том, что это единственная модель питания, которая в исследованиях была причинно связана с улучшением умственных функций», - говорит Юйси Лю, один из исследователей из Гарвардского университета. - Мы хотели выяснить, как она ведет себя у людей с разной генетической предрасположенностью».

Как известно, большую роль в развитии болезни Альцгеймера имеет генетическая предрасположенность - при ее наличии вероятность развития недуга доходит до 80%. Ведущую роль играет вариант гена аполипопротеина E (APOE). У людей с одной копией плохого варианта APOE4 риск развития болезни Альцгеймера выше в 3-4 раза, а при двух копиях - в 12 раз!

Ученые изучили питание 4215 женщин и 1490 мужчин, наблюдая их с 1989 до 2023 года. У людей, придерживающихся средиземноморской ди-

еты, риск развития деменции был существенно ниже, а ухудшение умственных функций происходило медленнее. Защитный эффект был наиболее выражен у тех, кто имел максимальный риск развития болезни (у них были два плохих варианта гена APOE).

«Результаты свидетельствуют о том, что правильная диета, в частности средиземноморская, может помочь снизить риск снижения умственных функций и предотвратить деменцию, оказывая широкое влияние на ключевые пути обмена веществ», - говорит Юйси Лю. - Эта рекомендация применима для всех, но, может быть, еще важнее она для людей с наиболее высоким генетическим риском, например, для носителей двух копий генетического варианта APOE4».

Здесь вам не Италия!

Средиземноморская диета - это, конечно, здорово. Но мы живем в России, у нас другие продукты. Вы ведь так подумали? Но все не так однозначно. Во-первых, исследование проводили в США. И там никогда не призывали жить и питаться на берегу Средиземного моря. Рацион можно адаптировать к местным условиям. Большинство продуктов, нужных для этого, есть во многих странах с европейской культурой, в том числе и у нас.

В чем же суть средиземноморской диеты? Открою секрет: дело не в пище и пасте, как могут подумать некоторые. Это, бесспорно, итальян-

ская еда, но не основа диеты. А главные ее черты такие.

Первое и главное. В основе средиземноморской диеты лежит ежедневное потребление цельнозерновых продуктов, овощей, фруктов, бобовых, трав, специй, сыра, кисломолочных продуктов, орехов и оливкового масла.

Второе. Не реже двух раз в неделю нужно есть морскую рыбу и морепродукты.

Третье. В остальные дни умеренно едим красное мясо, птицу и яйца.

Четвертое. Редко и понемногу - сладости.

Пятое. Не обязательно, но допускается бокал сухого красного вина в день для женщин, два - для мужчин.

Становится понятно, что нужно сместить акцент с любимых колбас, сосисок, полуфабрикатов, многочисленных блюд из картофеля, солений, маринадов, копчений. Обязательно увеличить потребление цельнозерновых продуктов, а это большинство каш, кроме манной и рисовой, хлеб из грубой муки. Батоны и булочки из муки высшего сорта убираем.

Не подмаслишь - не поедешь

Самое сложное - оливковое масло: у нас нет культуры его потребления и оно дорогое. Но оно полезнее любого другого. Выбирайте только «Экстра вирджин», а не рафинированное и тем более не «Помас». На «Экстре» даже жарить хорошо, а не только заправлять овощные

салаты. Можете сделать такой переход? Тогда включайте это масло хотя бы понемногу в свой рацион.

Да, у нас есть проблема и с овощами. Их нужно есть не только в сезон, а круглый год (вместе с фруктами их должно быть не менее 500 г в день). Когда свежие дары природы слишком дороги, их можно заменять морожеными, а зелень можно использовать и сушеную. И если мы чаще едим овощи свежими в виде салатов, жители Средиземноморья делают из них кучу овощных блюд, подвергая термобработке и используя в качестве гарниров и закусок. Кстати, наши первые блюда с большим количеством овощей и зелени прекрасно вписываются в средиземноморскую диету.

Как уверяют диетологи, питаться так полезно для защиты не только от Альцгеймера, но и от многих других возрастных заболеваний - сердечно-сосудистых, сахарного диабета 2-го типа, онкологии и т. д.



Пока одни доживают до 90-летия, сохраняя приличное здоровье и разум, другие зарабатывают возрастные болезни уже после 50-60 лет. Почему одни люди стареют быстрее других? Ответ на этот вопрос дает новое исследование, проведенное учеными из Колорадского университета.

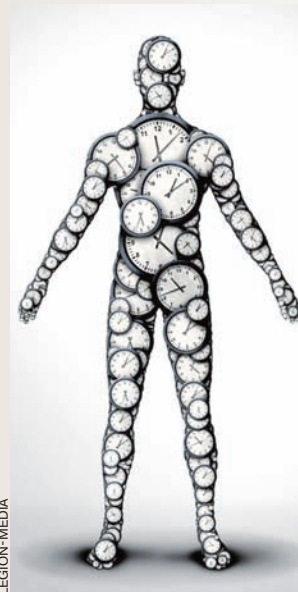
Они идентифицировали более 400 генов, связанных с ускоренным старением. Это крупнейшее на сегодняшний день исследование, в котором для решения этой задачи используется генетика.

«Чтобы найти методы лечения, способные остановить или обратить вспять быстрое биологическое старение, необходимо понимать, какие биологические процессы лежат в его основе», - говорит Изабель Фут, научный

уровень социальной активности, забывчивость и т. д. Как тут не вспомнить президента США Джо Байдена - самого известного в мире пациента со старческой астенией!

Но подвох заключается в том, что при таком подходе два человека могут получить одинаково высокий балл развития старческой астении, даже если один из них сохранил хорошие умственные способности, но при этом передвигается с трудом, а другой находится в хорошей физической форме, но имеет плохую память. То есть традиционный взгляд на проблему упускает такой фактор, как гены, которые тоже влияют на старение конкретного человека.

Главная находка ученых в том, что они выделили шесть групп генов, лежащих в основе различных видов старческой астении. Используя генетический анализ, можно определять тот специфический вид старения, который присутствует у определенного пациента, и выработать новый подход к терапии старости. Вместо лечения многочисленных хронических заболеваний, сопутствующих старению у пациента, можно будет использовать не горсть лекарств от каждой болезни, а 1-2 препарата, которые будут лечить сам процесс старения. Это возможно! Ведь каждая из шести групп генов вызывает свой специфический вид старения с общими биохимическими и физиологическими процессами. И 1-2 лекарства будут корректировать их точнее, чем целый набор.



сотрудник Института поведенческой генетики Колорадского университета.

Исследование было посвящено так называемому синдрому старческой астении. Под ним понимают не какую-то конкретную возрастную болезнь, а множество симптомов, свидетельствующих о возрастном спаде организма.

Врачи обычно оценивают этот синдром по 30-балльной шкале, которая учитывает такие показатели, как скорость ходьбы, силу хвата кисти, количество диагностированных заболеваний, неожиданные падения,

Материалы подготовил Олег Днепров

На сайтах по трудоустройству все чаще появляются необычные вакансии, которые вызывают у нормального соискателя желание покрутить пальцем у виска - а в своем ли уме работодатель? Крупная торговая сеть ищет таролога, туркомплекс - «породистого барина», а спортивный центр - тренера, который умеет «улыбаться глазами». Что же скрывается за этими экстравагантными предложениями?

Компании X5 Group - а это, на минуточку, сети «Пятерочка», «Перекресток» и «Чижик» - срочно понадобился штатный таролог. Скептические вопросы журналистов пресс-служба парировала в том смысле, что руководство сети в курсе современных трендов и поддерживает любой кипиш, пардон, креативный подход, если он сулит малейшую выгоду. А гадалка в торговом деле - самое оно. Это свежо и небанально.

Правда, в X5 Group особенно и не скрывают, что гадание на картах должно послужить не столько выбору правильной стратегии компании, сколько «созданию продуктивного диалога между разными поколениями сотрудников». Кандидату придется разрабатывать «методики адаптации новых сотрудников на основе таро-прогнозов», при этом иметь «установленную энергетическую защиту от внешнего магического воздействия». Ну и желательно разбираться в астрологии, нумерологии и эзотерике.

ГАДАЛКА НА ОКЛАДЕ



LEGION-MEDIA

Предсказателю обещали собственное «место силы» - отдельный кабинет, корпоративные скидки в магазинах сети, а также оформление по Трудовому кодексу. Размер зарплаты - после собеседования. За точность предсказаний полагается годовой бонус, а за неточности - штраф.

Как рассказала **руководитель пресс-службы портала по поиску работы и работников hh.ru Мария Бузунова**, в 2023 году в России было от-

крыто более 100 вакансий для астрологов, тарологов и менеджеров по продажам соответствующих услуг. В 2024 году тарологи все еще были интересны компаниям как потенциальные работники, но уже не так массово. «То есть пока что это экзотика для рынка труда, - свидетельствует Мария Бузунова, - хотя попадаются интересные варианты. Например, креативное агентство ищет таролога на зарплату от 220 тысяч рублей

в месяц». Нашло ли - история умалчивает.

Туристическому комплексу в Ленинградской области нужен сотрудник на должность породистого «барина или барыни». Среди требований к соискателю - харизма, командный голос и умение... наслаждаться жизнью. Зарплата - 300 тысяч рублей в месяц. Проживание в деревне, застроенной теремами с кружевными наличниками, добротными крестьянскими избами, ухоженным особняком с белыми колоннами. Имеется также пристань, куда причаливают круизные лайнеры...

Обязанности будущего барина более чем приятные: посещение бани, сбор грибов, охота, рыбалка, дегустация традиционных русских блюд. Появившуся слюну соискатель может втянуть обратно: маленькими буквами в объявлении написано, что в дополнение к этим радостям жизни придется еще контролировать работу подчиненных, следить за порядком и решать прочие «производственные» вопросы.

Владельцы туркомплекса категорически отказываются называть такого сотрудника простым управляющим. По их словам, барин - это не профессия, а состояние души. Гендиректор туркомплекса Марина Ропалец призналась, что они давно хотели опробовать менеджерскую модель управления прошлых веков: «Мы опираемся на опыт прошлого, ищем барина, который не только умеет создавать рабочую атмосферу, но и знает толк в качественном отдыхе!»

Администрации столичного спортклуба тоже не чуждо ни-

что человеческое. Здесь ищут тренера по скейтбордингу, велоспорту и роликовым конькам. Да не простого, а «золотого». Он должен уметь по-отечески обнимать учеников (хочется добавить: не боясь риска угодить под статью о педофилии) и говорить им добрые слова. Список требований к кандидату включает также умение «улыбаться глазами» и передвигаться любым из упомянутых способов. Зарплату обещают приличную - 90 тысяч рублей.

Можно сказать, что работодатели чудят. А можно - что выходят за границы банальности. Значит, меньше шансов попасть под начало какого-нибудь самодура или дуболома.

Сотрудник кадрового агентства Ирина Разумихина полагает, что такого рода объявления - оригинальный маркетинговый ход. «Возьмем предложение X5 Group, которая приглашает таролога. Здесь, скорее всего, кроются функции специалиста по работе с кадрами, чем что-то эзотерическое. Но ни одно традиционное приглашение «кадровика» не вызвало такой ажиотажа», - говорит Ирина. В качестве подтверждения она приводит такие данные: уже на следующий день после публикации на эту вакансию откликнулись 300 человек. И 3,3 тысячи одновременно ее просматривали!

Если раньше скучная ставка управляющего мало кого привлекала бы, то «барин из этнодеревни» моментально оказался в центре внимания, а необычную вакансию активно обсуждали в соцсетях.

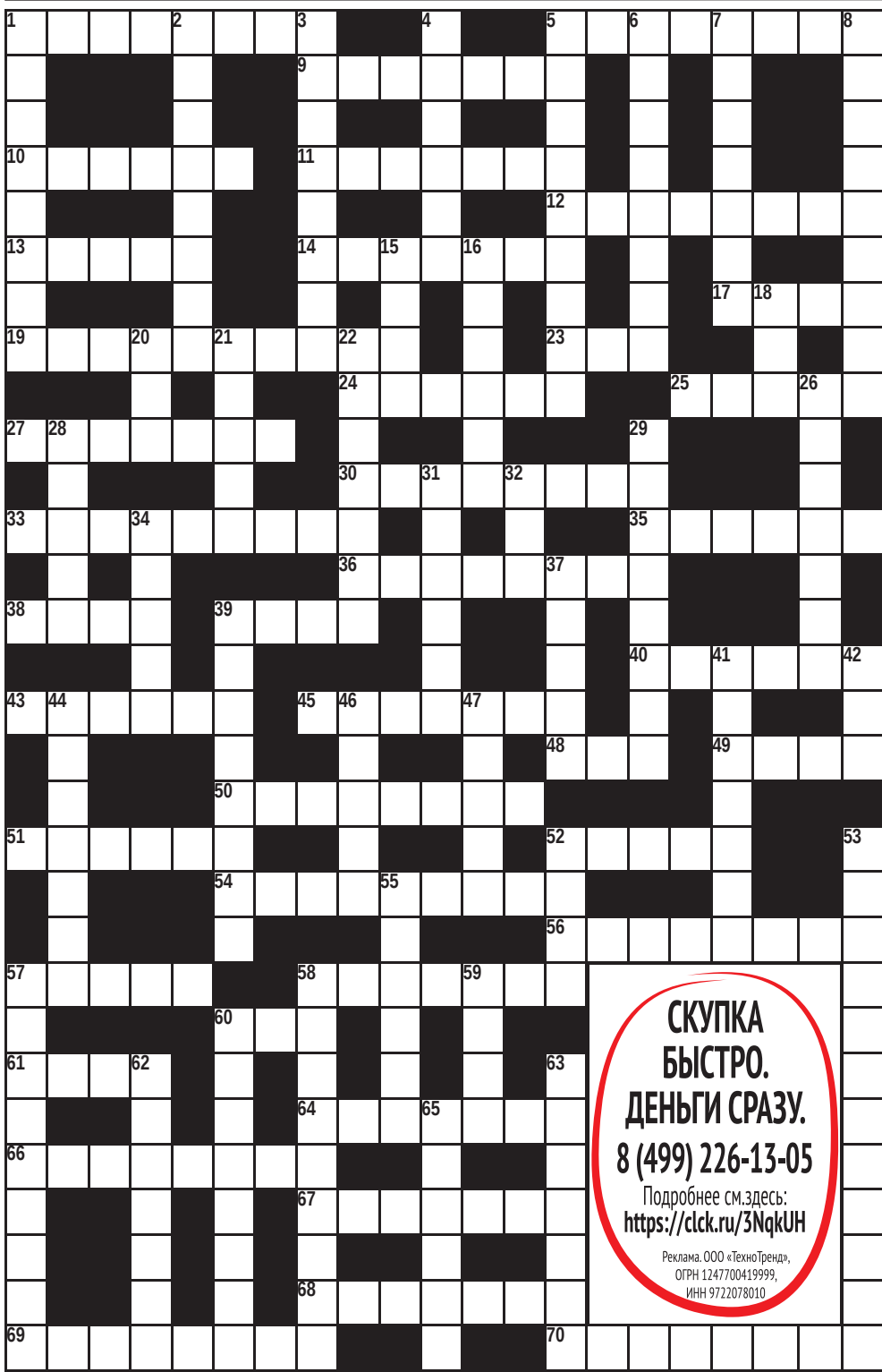
Наталья Владимирова



3 сентября - оппозиция Венеры и Сатурна: высока вероятность эмоциональных срывов и низкой самооценки. Кроме того, сегодня вам, возможно, придется пойти на некоторые уступки. 4 сентября - трин Меркурия и Сатурна: удачное время для фундаментальных исследований и любой углубленной работы. 5 сентября - секстиль Меркурия и Венеры: хорошая возможность совершить давно запланированное путешествие, удачный момент для дорогостоящих покупок.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ОТ ВИКТОРИИ ЗВЕЗДНОЙ

 21.03 20.04 ОВЕК Овны в данный момент могут почувствовать стремление к независимости, что может отразиться на их жизненных обстоятельствах. Кроме того, в этот период вас потянет на подвиги. Четверг - удачное время для работы по дому и ремонта. Выходные проведите с родными. Благоприятные дни - 5 и 6. Неблагоприятные дни - 3 и 7.	 21.04 20.05 ТЕЛЕЦ В этот период амбиции Тельцов могут быть невероятно сильными. Если соединить их с пунктуальностью и дисциплиной, вы сможете добиться невероятных результатов. Воздержитесь от незапланированных расходов в четверг. Понедельник хорош для подписания документов. Благоприятные дни - 7 и 8. Неблагоприятные дни - 4 и 5.	 21.05 21.06 БЛИЗНЕЦЫ Близнецам на этой неделе стоит отказаться от всякого рода обязательств. Проведите неделю в приятных встречах и знакомствах. Привлекайте больше внимания, развивайте артистические навыки. В среду возможна борьба со снобизмом. В субботу высока вероятность опозданий. Благоприятные дни - 6 и 9. Неблагоприятные дни - 3 и 8.	 22.06 22.07 РАК Раки в данный момент могут стать жертвой собственных иллюзий. Пожалуй, только ваша безответственность может стать причиной провала ваших планов. В среду не принимайте ответственных решений. В понедельник будьте внимательными с официальными документами, перечитайте еще раз все пункты договора. Благоприятные дни - 4 и 7. Неблагоприятные дни - 5 и 6.	 23.07 23.08 ЛЕВ Львы могут остро почувствовать прилив творчества и потребность выразить себя. Потратьте некоторое время на ваше хобби. Вы увидите, что это значительно улучшает ваше самочувствие и снимает стресс. В среду воздержитесь от споров. В субботу вероятен успех в активных начинаниях. Благоприятные дни - 6 и 7. Неблагоприятные дни - 4 и 8.	 24.08 23.09 ДЕВА В этот период Девам стоит рассчитывать на везение. Однако не слишком расслабляйтесь, старайтесь оставаться собранными и предусмотрительными. В любом случае можно надеяться на поддержку верных друзей. Выходные проведите с родными. В понедельник придется раскошелиться. Благоприятные дни - 3 и 9. Неблагоприятные дни - 5 и 6.
 24.09 23.10 ВЕСЫ Звезды на этой неделе не советуют Весам вступать в спор для продвижения своих собственных идей. Не утомляйте себя этим и не наживайте слишком много врагов. В пятницу займитесь собственным имиджем, сходите в парикмахерскую и магазин одежды. В понедельник лучше оставить свое мнение при себе. Благоприятные дни - 6 и 8. Неблагоприятные дни - 4 и 7.	 24.10 22.11 СКОРПИОН У Скорпионов сейчас прекрасное время насладиться сельской жизнью. Не упустите возможность провести отпуск или выходные вдали от города. Заряжайтесь энергией солнечного позитива, и тогда хороший настрой на полгода вам гарантирован. В среду будьте готовы к борьбе с преглествами. В пятницу велик риск обмана. Благоприятные дни - 3 и 9. Неблагоприятные дни - 5 и 8.	 23.11 21.12 СТРЕЛЕЦ Многие Стрельцы будут усиленно и качественно работать и осуществлять задуманное. Это прекрасное время для гармоничных связей с коллегами и установления новых партнерских отношений. В четверг ваш ключ к успеху - выдержка и терпение. Будьте разборчивы в контактах во вторник. Благоприятные дни - 5 и 6. Неблагоприятные дни - 7 и 9.	 22.12 20.01 КОЗЕРОГ У Козерогов хороший период для коротких поездок, посещения магазинов и выгодных покупок. Наслаждайтесь общением с друзьями, выберите на прогулку в лес, зарядитесь летним настроением. В пятницу обстоятельства будут на вашей стороне. В понедельник лучше не опаздывать. Благоприятные дни - 4 и 8. Неблагоприятные дни - 6 и 7.	 21.01 19.02 ВОДОЛЕЙ Сейчас Водолеи должны проявить инициативу и быть настойчивее. В то же время звезды хотели бы напомнить вам, что это не лучшее время для масштабных и амбициозных начинаний. Нестандартные решения хорошо сработают в среду. Выходные посвящите культурному отдыху. Благоприятные дни - 5 и 8. Неблагоприятные дни - 6 и 9.	 20.02 20.03 РЫБЫ Рыбы должны быть готовы к постоянному решению организационных и материальных вопросов. Сейчас у вас есть все шансы урегулировать серьезные противоречия без многочисленных жертв. В выходные вам не избежать расточительности. Во вторник будьте внимательны с деловой перепиской. Благоприятные дни - 4 и 8. Неблагоприятные дни - 6 и 7.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Муслим – классик советской песни. 5. Любитель жидкости. 9. Удаль молодецкая. 10. ... Гвердцители и Синявская. 11. Вид банковского вклада. 12. Прибыль, заложенная в цену. 13. Рукоять коробки передач. 14. Горный цветок у Софии Ротару. 17. Ветхозаветный первочеловек. 19. Латинское «телосложение». 23. Чудо-юдо, якобы держащее Землю. 24. Детский писатель Родари. 25. Ваза, награда чемпиону. 27. Ведущий передачи «В мире животных». 30. И президент, и американское авто. 33. Театральное представление. 35. Мексиканский соус. 36. Наука о наследственности. 38. Пасхальный сувенир от Фаберже. 39. Прозвище Габриэль Шанель. 40. Родной город царевны Будур. 43. Самолет без мотора. 45. Лес, где прошла юность Маугли. 48. Паренек, поглядывавший на дивчину. 49. Отметка в пару баллов. 50. Господство Рюриков. 51. Хохлатый попугай-циркач. 52. «Глаза» авиадиспетчера. 54. Центр Дагестана. 56. И хиппи, и панк по сути. 57. Копытное с небольшим хоботом. 58. Подводное плавание. 60. Винный погребок в квартире. 61. Александр с поэмой «Двенадцать». 64. Колеблющийся прибор. 66. Страна с храмами Ангкора. 67. Исходный продукт для рубца. 68. Расставание с милым на долгий срок. 69. Аппарат Жака Ива Кусто. 70. Полуостров на северо-востоке Канады.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Совочек у строителей. 2. Листовая лирика. 3. Помещик как хозяин угодий. 4. Птица, потерявшая сыр. 5. Пластиковые сандалии. 6. Оппонент монархиста. 7. Дурно сделанная работа. 8. Отварное мясо с лапшой у казахов. 15. Веселое путешествие туриста. 16. Бра, что светит до утра. 18. Дерево у лукоморья. 20. Узкий зазор между бревнами. 21. Шустрый кроха. 22. Рыцарь-испанец. 26. Глупец ростом под потолок. 28. Сорняк-приставала. 29. Вокально-инструментальная команда. 31. Исследователь Арктики. 32. Напротив веста. 34. Шутник в гриме. 37. Государство раджей и слонов. 39. «Черные пески» Туркмении. 41. Творческая зарплата. 42. Мазай или Мороз. 44. Охраняющий мешочек на груди. 46. Острое желание глотка. 47. Сырье на гончарном круге. 52. Капитанская категория. 53. Тренер «маленьких лебедей». 55. Закусочная с напитком из самовара. 57. Гибрид шкатулки и кисета. 58. Создатель пьес. 59. Матрос Мартин у Джека Лондона. 60. Спортивная лодка без уключин. 62. Цыганская повозка. 63. Кавказский старейшина. 65. Документ о чинах.

**СКУПКА
БЫСТРО.
ДЕНЬГИ СРАЗУ.**
8 (499) 226-13-05
Подробнее см.здесь:
<https://clck.ru/3NqkUH>
Реклама. ООО «ТехноТренд»,
ОГРН 1247700419999,
ИНН 9722078010

Небольшой ящик из бересты						Сигнал ретро-мобили		Неисправимый жадина	Столичный остров Индонезии
Встреча кораблей на орбите	Разновидность взрывчатки	Брачные оковы Гименея	Кисель из сухофруктов		Цветок на плече Миледи				
						Прыжок мяча от стенки		"Аллергия" железа на сырость	
Храм буддиста	Чин Павла Нахимова	Бой-френд Барби	"Ядовитый" фильм со Сталлоне						
								Шишка на стволе березы	Персонаж "Сказок дядюшки Римуса"
	Летчик безмоторного самолета	Язвительная злоба	Дама, выступающая на сцене	"Улыбка" во всю волчью пасть					
			Пулеметчица в отряде Чапаева					Клич солдат на передовой	
	Диснеевские мишки	Мультселезень Дональд		Сочинение под номером					
			"Период" вальса			Французский художник из Витебска		Зайчишка, заметный на снегу	
Игра с металлом дровишек	Кухонная утварь для бутылок			Материя, обтянутая матрас	Воздушный символ праздника				
Рыбачье везение			Приготовление в дороге					Озеро в системе Великих озер	
	Собрат рэпера	Дайана, американская певица		Зернистый деликатес для блинов	Братская установка на Ангаре				
			Граненый европейский хрусталь						
Ворсовая ткань	Город вручения "пальмовой ветви"	Транспорт в гараже	... мастера боится	"Колобок" из пушечного жерла	Портрет кисти иконописца				
				Советская кинолента "Вечный ..."					
	Сложный узор на ткани	Лошади с экипажем и упряжкой							
			Врач ухогорлонос						
Стих Петrarки		Металл для стойкого солдата							

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД №35 (1653)

БОУЛИНГ И
Н ГРИТОР
ОГОВОРКА О Е
И О Е МАГИЯ
ПРОРЕКТОР Н
Л Б С ТАЛЫК
АГЕНТ КАМА И
Т Л Е ВА ИЗ ОМ
ОНИКС БАС Л
К С ТРИ РАК
ЯКОВ НЕРУ А
С БОВЕ ПУД
АИДА ОТБРОСЫ
М М Б РЫК
БАРАХЛО В
И И ВАКСА
САНТА НИЗ
Т Г ТРОПА

«Лебединое озеро» - это такой балет, после просмотра которого по телевизору можно оказаться совсем в другой стране.

Пациент сует врачу купюру и говорит:
- Огромное вам спасибо, доктор!
Доктор, косясь на купюру:
- Не преувеличивайте, не такое уж огромное...

- Сеня! Таки шо я вас за Москву хотел спросить... Скока там стоит снять квартиру?
- Яша! Я вас умоляю! Снять квартиру там можно тока на фотоаппарат!

Раньше я боялся темноты, но вчера принесли квитанции. Теперь я боюсь света, воды и тепла. И еще немного - мусора.

**ОТВЕТЫ
на суперкроссворд №35 (1653)**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Табличка. 7. Миронов. 10. Новости. 11. Хворост. 12. «Арго». 13. Игрушка. 15. Акр. 16. Бак. 17. Лобстер. 18. Изба. 19. Василек. 22. Ефрейтор. 25. Род. 26. Внуково. 29. Евнух. 31. Гниль. 33. Эдисон. 35. Овал. 36. «Ямаха». 37. Овен. 38. Знамение. 40. Рвач. 41. Клавесин. 43. Грунтовка. 46. Икс. 47. Боб. 48. Лазарет. 51. Роксана. 53. Обводка. 54. Паразит. 57. Ауканье. 58. Вареник. 59. Танкист. 60. Авангард. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Толкание. 2. Бовари. 3. Чашоба. 4. Антиквар. 5. Ивар. 6. Осин. 7. Михалков. 8. Опросник. 9. Ватерлоо. 14. УЗИ. 20. Страховка. 21. Ладога. 23. Рабица. 24. Твен. 27. Ульянов. 28. Обвал. 30. Номерок. 32. НЛО. 34. Оператор. 39. Негр. 41. Космонавтика. 42. Ньюфаундленд. 44. УАЗ. 45. Абрек. 46. Ибница. 48. Лаборант. 49. Автопарк. 50. Терапевт. 52. США. 55. Рурк. 56. Зена.

Департамент культуры города Москвы

Team
«Школа драматического искусства» приглашает на спектакли в сентябре

3 сентября (12+)
«Каменный ангел»

5 сентября (16+)
«Безымянная звезда»

6 сентября (18+)
«Васса Железнова»

9 сентября (16+)
«Черный монах»

Афиша и билеты на сайте театра

БОЛЬ, ВНЕЗАПНАЯ ИЛИ ХРОНИЧЕСКАЯ? А В СУЩНОСТИ, КАКАЯ РАЗНИЦА! ТЕПЕРЬ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПРАВИТЬ!

КАК НАЙТИ ПАНАЦЕЮ ОТ БОЛИ?

А вот ещё один пример. Многие ли перед употреблением находят и вновь читают инструкции к своим привычным средствам? Вот то-то и оно! Надеются, что помнят дозировку! А ведь в большинстве случаев можно принимать не более 2-х штук в сутки. Представляете?! Всего две! Иначе можно нанести вред организму!!

Среди частых симптомов передозировки — слабость, головокружение, снижение частоты пульса и затруднённое дыхание. Иногда, причина кроется в банальной забывчивости человека (повторный приём) или нарушение дозировки при привыкании организма. Специалисты уже давно задались вопросом: как еще можно избавиться от боли?

ПОД ПРИЦЕЛОМ ТОЛЬКО БОЛЬ!

И такое средство теперь есть! Судите сами, на дворе третьи тысячелетия — век новой технической революции! Поэтому, вполне ожидаемо, выход был найден в создании современного компактного аппарата для снятия боли. Запомните это имя: «Мувер»! Забегая вперёд, скажем: «Однажды подружившись, будет нелегко расстаться с ним!»

В этом мы твёрдо уверены! Ведь этот аппарат был создан специально для борьбы с разными видами боли! И самое главное: под его прицелом только боль и ничего лишнего! Как Вам такой подход к вопросам обезболивания?

А ЧТО, ТАК МОЖНО БЫЛО?

Так и хочется воскликнуть: «А что, так можно было?» Представьте: «ДА!». К примеру, разболелась голова или снова проявилась ноющая боль в колене. Нужно достать этот компактный и удобный аппарат. У «Мувер» всего лишь две большие и удобные кнопки. Одна для включения аппарата. Вторая для регулировки и выбора нужного режима (точно невозможно запутаться)!

Боль, внезапная или хроническая, острая или ноющая? А в сущности, какая разница? Ведь любая из них ломает привычный образ жизни. И сон уже не сон, а сплошная морочка. Так что утром и вовсе вставать не хочется. И голова болит, и суставы ломит, а перед глазами — сплошная пелена. Всё валится из рук и уже нет никаких сил.

И чем старше человек, тем чаще это может происходить. А с каждым годом от этих болей всё труднее избавиться. Что делать? Рука так и тянется, чтобы выпить что-нибудь ещё. С надеждой на скорое облегчение! Знакомая картина?

Остаётся лишь направить излучатель лечебного импульса на место проявления боли. И всё, больше ничего и делать не придётся! Дальше «Мувер» сделает всё, что нужно! Ведь он призван избавить от боли практически за один сеанс. В ответе за это новые достижения в нейрофизиологии! И особые электрические импульсы аппарата надёжно блокируют болевые ощущения, поступающие в мозг.

15 МИНУТ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗМЕНИТЬ МИР!

И это просто поразительно! Боль практически мгновенно стихает! Представьте, уже через 15 минут напряжение спадает и наступает умиротворение.² Спазмированные от боли мышцы разжимаются, а кровеносные сосуды расширяются. Усиливается кровоток в некогда отёкших тканях. Кровь несёт долгожданный кислород и питание страдающему от болей органу. Отёк постепенно спадает. И это только первый шаг на пути к здоровью!

Потому что дальше происходит вообще нечто невообразимое! В работу включается лимфатическая система. Теперь она доставляет иммунные клетки, призванные бороться с болезнью. Унося прочь продукты воспаления и жизнедеятельности. Только вдумайтесь: организм под воздействием «Мувер» фактически начинает лечить себя сам! Раньше бы это показалось фантастикой. Теперь это реальность!

БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ!

Как это стало возможным? Давайте поближе познакомимся с этим аппаратом.

«Мувер» — это классический представитель ДЭНС-терапии. Расшифровывается как динамическая электростимуляция.

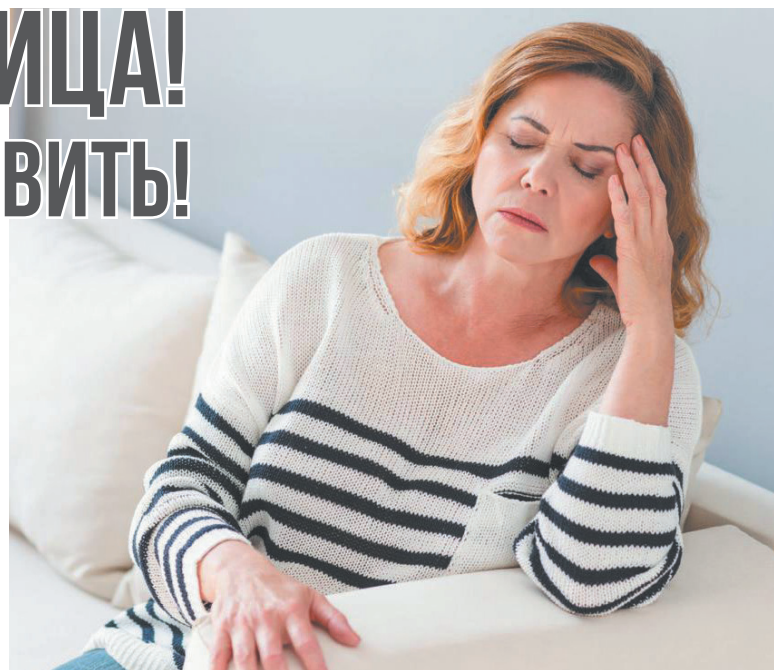
Её ещё называют чрескожной электро нейростимуляцией (ЧЭНС). Сложно звучит? — Зато действие потрясающее! Обезболивает на раз-два!

Причём всё происходит без нарушения кожного покрова. И это нисколько не мешает электрическим импульсам достигать очага боли.

Действуя всякий раз с «непредсказуемой силой», лечебные импульсы «Мувер» не позволяют организму к ним привыкнуть! Что очень важно! Поэтому, раз за разом, применяя этот аппарат, можно с уверенностью ожидать быстрое и качественное избавление от болей! И на сегодня «Мувер» является одним из передовых (вполне доступных каждому) немедикаментозных вариантов избавления от боли! Аппарат по праву занял это место!

«ДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ!»

Однако прежде, сама ДЭНС-терапия просто блестяще выдержала клиническую проверку! Её пригодность была проверена в ведущих клиниках России и Белоруссии. Судите сами, действенность лечения дорсопатий различной локализации (рефлекторный синдром) составила от 91,9–95,8%.¹ А это значит, что практически все пациенты отметили значительное снижение болей (вплоть до полного исчезновения)!



Представляете, практически каждый почувствовал облегчение! Данные лечения больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата обнадеживают не меньше. Применение ДЭНС сопровождалось увеличением объёма движений в суставах, уменьшением их отёчности и купированием болевого синдрома.



Общая достигнутая действенность составила 71,9–86,9 % случаев.¹ Согласитесь, тоже весьма впечатляет! А ведь мы привели только малую часть возможностей современной электротерапии.

Как говорится: «Делайте правильные выводы!»

Как избавиться от боли? Особенно когда она превращает жизнь просто в ад? Продолжать надеяться только на авось? — Полагаем, что это не тот выход!

Современная медицина уже дала ответ на этот вопрос. Хватит мучиться! Сегодня есть возможность воспользоваться «Мувер».

Он может стать твёрдым шагом к свободе от боли!

Сделать его прямо сейчас, пока действует сезонная скидка на аппарат. Есть возможность забыть о боли и смело шагать по жизни вместе с аппаратом «Мувер».

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС ПО НОМЕРУ ТЕЛЕФОНА:

8 (800) 777-90-41



АНОНИМНАЯ БЕСПЛАТНАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ*

БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА!*

ХОРОШАЯ ЦЕНА, НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

WWW.PRODEX.RU

Prodex

БОЛЕЕ 10 ЛЕТ НА РЫНКЕ
МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОМА



ПОЗВОНИ И УЗНАЙ,

КАК ПОЛУЧИТЬ ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС В ПОДАРОК!*

2+1 ПОМОЩЬ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Рег.удостоверение № РЗН 2021/16055 от 15.12.2021 г. Результаты могут отличаться. ¹<https://www.mediasphera.ru/issues/voprosy-kurortologii-fizioterapii-i-lechebnoj-fizicheskoy-kultury/2014/2/030042-8787201424> ²Продолжительность одной процедуры. *Акция действует с 03.09.2025г по 03.10.2025г. 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. Оплата при получении. Перевод на упаковке: Селфдокс, мувер, продекс, бионормула. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.