

ТРАГЕДИЯ В «КРОКУСЕ»: НЕУСВОЕННЫЕ УРОКИ ИСТОРИИ

TV
программа
1 - 7 апреля

Мир
www.mirnov.ru



НОВОСТЕЙ

27 марта 2024 г. №13(1579)

ШОК!

Внук скульптора зарабатывает на образе «РОДИНА-МАТЬ»



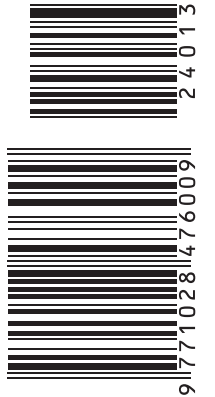
МОШЕННИКИ НАЖИВАЮТСЯ НА ФАЛЬШИВЫХ СЕМЕНАХ

Останемся без воблы?



Голодание - эффективный метод лечения и продления жизни

Почему нельзя поднимать чужой бумажник?



НЕ ЗАБУДЬ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ ■ стр. 23

Такси: сердито и дорого

Круглый стол, посвященный принятому в сентябре прошлого года закону о такси, прошел в Госдуме. Первый зампред Комитета ГД по контролю Дмитрий Гусев сообщил, что, несмотря на благие намерения авторов этого документа, он пока не может решить проблем отрасли.

Депутат заявил, что новый закон душит бизнес, таксистов и пассажиров. Таксисты ушли в серую зону, а цены выросли на 25%. То есть закон, как и предупреждали эксперты, дал обратный эффект.

Плюс ко всему в Госдуму внесли еще и законопроект «О локализации машин такси», другими словами, о пересадке всех таксистов на машины отечественного производства. Если он будет принят, то владельцы авто разорятся на покупке новых «москвичей» и «Волг», а цены на поездки вырастут еще сильнее, что нанесет еще больший удар по перевозчикам.

Ранее эксперты Аналитического центра при Правительстве РФ подсчитали, что в конце 2023 года - после принятия злополучного закона - нехватка водителей такси достигла 72 тысяч человек, а общее число действующих разрешений на таксомоторную деятельность сократилось на 14%. Текучесть кадров в этом секторе достигает почти 20% ежегодно.

Эксперты называют кучу конкретных минусов документа, утверждая, что множество дополнительных введенных требований к участникам перевозок влечет для них значительные вложения. И это сразу откликается неизбежным ростом цен, который не только отталкивает часть пассажиров, но и негативно отражается на официальных заработках таксистов.

Кроме того, многим службам такси понадобилось полностью перестраивать свою работу, в результате не все из них могут соблюсти установленные требования, в связи с чем количество компаний, организующих перевозки, может резко уменьшиться. И это, конечно, тоже ведет к существенному взлету цен.

Специалисты также видят проблему от введения требований к самозанятым водителям. Хотя законом и предусмотрена возможность работать в сфере такси самозанятым, но на практике осуществить это очень сложно. Страховка ОСАГО по тарифу для такси, которую обязаны оформлять самозанятые, во много раз дороже обычной страховки такого же типа для физлица. То есть расходы самозанятых резко пошли вверх.

«Дешево и сердито» - такую фразу в народе обычно произносят в качестве комплимента проделанной работе. В случае с законом о такси напрашиваются иные слова: «Сердито и дорого». Давно, пожалуй, не было у экспертов столь единодушной оценки качества документа, созданного в Госдуме.

Павел Максимов

7 из 10

ЦИФРА НОМЕРА

опрошенных россиян имеют плохую кредитную историю. Финансовый маркетплейс «Выберу.ру» проанализировал данные 5 тыс. анкет пользователей сервиса «Кредитный рейтинг». Более чем у 3,5 тыс. россиян (77% проанализированных анкет) оказалась плохая кредитная история: они набрали менее 300 скоринговых баллов из 1 тыс. При таком значении банки оценивают заемщика как неблагонадежного и отказываются выдавать кредит или выдают, но на невыгодных условиях. 14% пользователей набрали 300-550 баллов (это тоже низкая оценка), 4% - 551-590 баллов (удовлетворительный уровень), 3% - 691-850 (хорошая оценка) и всего 2% набрали 851-1000 баллов и получили наивысшую оценку.

Банкиров попросят поделиться сверхдоходами

Депутаты Госдумы обратились к премьеру Михаилу Мишустину с предложением ввести налог на сверхдоходы для банковского сектора. В бумаге, отправленной в адрес правительства, сказано, что в минувшем году в законодательство были внесены изменения, предусматривающие введение разовых налогов на бизнес. В результате этого по состоянию на январь 2024 года от уплаты разовыми компаниями этого нововведенного разового налога на сверхприбыль в казну было получено около 315 млрд рублей.

То есть гигантов реального сектора заставили поделиться с государством внезапно свалившимися сверхприбылями. А годовая прибыль отечественного банковского сектора за 2023 год составила 3,3 трлн рублей, однако казна на нее почему-то не покусилась.

Впервые в современной России с инициативой о введении налога на сверхприбыль выступил 9 августа 2018 года помощник президента России Андрей Белоусов. Предполагалось, что бюджет получит около 500 млрд рублей за счет дополнительного налого-



LEGION-MEDIA

обложения предприятий горно-металлургической и химической отраслей. Предложение Белоусов обосновывал тем, что ставка налога обложения в этих отраслях ниже, чем у нефтяных компаний, а рентабельность выше.

Однако экономический блок правительства идею не поддержал. Но в феврале 2023 года тогда уже первый вице-премьер Андрей Белоусов сообщил, что власти обсуждают с бизнесом введение «разового добровольного взноса» в бюджет из прибылей, полученных

в финансовом 2022 году. В итоге летом 2023-го закон был принят.

Перед новым годом Минфин сообщил, что поступления в бюджет от налога на сверхприбыль составили 315 млрд рублей. Опыт оказался удачным, и теперь депутаты решили повторить его на банковском секторе.

В последнее время за нашими банками закрепилась репутация паразитирующих на экономике. «Пора прекращать ударное обогащение банков на реальном секторе экономики - снижать ставки по кредитам для населения и бизнеса, отменить большинство комиссий», - заявил председатель партии «Справедливая Россия - За правду» Сергей Миронов. Он и его коллеги из Госдумы считают, что с легкой руки ЦБ, задирающего ключевую ставку, а следовательно, и стоимость кредитов, банки наживаются за счет реального сектора экономики, населения и бизнеса.

Характерный пример: в 2023 году один только «Сбер» получил прибыль 1,5 трлн рублей, однако по действующей ставке уплатил государству налогов на сверхдоходы в сумме всего 10 млрд рублей. Остальное распахали по карманам акционеры.

Лаврентий Павлов

Оцифрованная школа

Минцифры приступило к работе над консолидацией данных учащихся в регионах в единую федеральную ИТ-систему «Моя школа». Намечено, что туда должны будут передаваться паспортные данные или свидетельства о рождении учащихся, идентификаторы родителей и педагогов - номера документов и даты рождения. К чему эта затея?

Ведомство небезызвестного М. Шадаева объясняет это так: дескать, проект обеспечит единый уровень предоставления электронных услуг по регионам. То есть, создав единую базу данных школьников и их родителей, государство (в лице Минцифры?) будет одинаково хоро-

шо учить всех детей - и в столице, и в глухом таежном поселке? Точнее, не учить, а «предоставлять электронные услуги», которые уже сами по себе признаны порочной практикой в школе.

Среди целей в документе называется формирование «цифровых портфолио» учащихся в школах, колледжах и организациях дополнительного образования. По замыслу авторов, для информационного взаимодействия систем субъекты РФ должны будут создать «витрины данных», которые обеспечат сбор и обработку сведений из региональных систем.

Очевидная проговорка по Фрейду: на «витрину» обычно выставляется товар, пред-

назначенный для продажи, здесь же, похоже, речь идет о реквизитах свидетельства о рождении или паспорта ученика, СНИЛС и идентификаторах учетной записи в Единой системе идентификации и аутентификации (ЕСИА). В документе говорится, что для системы «Моя школа» должны быть открыты данные родителей или законных представителей ребенка и педагогов учебных заведений. В представлении соратников министра Шадаева это товар на продажу?!

Роскомнадзор регулярно предупреждает детей об опасности передачи своих персональных данных в интернете, но в то же время государственные школы принуждают детей это

делать в пользу разных компаний. Одна рука власти не ведает, что творит другая?

«Это не дело школы - собирать сведения о семье, школа должна учить», - заявил вице-спикер Госдумы Петр Толстой. И он прав. Однако в упомянутом проекте о согласии родителей на передачу персональных данных детей не говорится ни слова, из чего следует, что данные могут заноситься принудительно, в нарушение закона о персональных данных.

А юрист Анна Швабауэр отмечает, что происходит подмена понятий: персональные данные граждан становятся государственными данными. То есть гражданам они уже как бы и не принадлежат, а государство может делать с ними что хочет.

Алексей Воробьев

Скорбь и гнев потрясли не только Россию, но и большинство стран мира после теракта в Подмоскowie в концертном зале «Крокус Сити Холл». Это еще одна трагедия в ряду тех, которые случились у нас в новейшей истории. Буденновск, «Норд-Ост» на Дубровке, Беслан - кровью написаны эти адреса. Их невозможно будет стереть из истории и из памяти поколений. Число погибших плохо укладывается в здравый смысл. Сколько натворили всего лишь четыре тщедушных мигранта с автоматами!

По свидетельствам очевидцев, все произошло очень быстро, террористы были внутри «Крокус Сити Холла» всего лишь 18 минут. И за это время они успели погрузить нашу страну во мглу.

В результате нападения на «Крокус Сити Холл», по данным подмосковного минздрава на вечер понедельника, количество пострадавших превысило 180 человек. Жертвами теракта стали 137 человек.

Расстреляв людей и устроив пожар, террористы, смешавшись с толпой спасавшихся, спокойно уехали с места преступления.

Предупредить теракты очень сложно, но минимизировать потери людей при их совершении можно, для этого нужно, чтобы каждый, кто отвечает за безопасность людей, ответственно отнесся к своим обязанностям и понес максимально суровое наказание за их игнорирование.

Почему не было ни одного вооруженного охранника?

Случившееся в «Крокусе» вызывает массу вопросов, от которых, увы, не отмахнуться. Прежде всего, почему на мероприятии, где предполагалось присутствие более 6 тысяч зрителей, не было вооруженных охранников? Те же сотрудники полиции «на боевом посту» даже при открытии какого-нибудь нового супермаркета, а тут никого в форме и с оружием при огромном скоплении народа? По словам продюсера Яны Рудковской, на концертах Димы Билана в том же «Крокусе» они выставляли до 200 охранников - на каждом этаже, на каждом входе. «Это всегда отдельный договор на охрану самого мероприятия. И отдельный договор с площадкой «Крокус», - утверждает продюсер. - В таком случае я не понимаю, почему не было ни одного вооруженного охранника? Никто из этого штата людей не оказал сопротивления и не защитил зрителей! Почему? Где они все были? Они же не только на центральном входе стояли. Много вопросов к ЧОПу! Зачем вообще нужна такая охрана без оружия? Нужно, чтобы все массовые мероприятия охраняли только профессиональные вооруженные люди!»

Если бы ворвавшиеся в здание нападавшие получили на-



Случившееся 22 марта в «Крокус Сити Холле» было возмутительным и чудовищным, в очередной раз продемонстрировав и нашу безалаберность, и нашу незащитность.

встречу несколько выстрелов из табельного ПМ, это, возможно, и не обратило бы их в бегство, но непременно затормозило бы атаку. И кому-то помогло бы спастись. Но зрители были абсолютно незащитны перед убийцами.

Вокруг «Крокуса» в шаговой доступности базы полиции и ОМОНа. Там пешком пять минут. Где они были? Почему, как рассказывают очевидцы, силы спецназа приехали почти через час после начала стрельбы в «Крокусе»?

Почему не сработала система пожаротушения?

Почему не сработала полагающаяся по штату система автоматического пожаротушения? Еще в 2018 году президент компании «Крокус» Араз Агаларов хвалился, раздавая интервью: «Когда мы строим наши центры, мы не просто стараемся заранее соблюдать все нормы и правила, а у нас это первоочередная задача, мы выполняем все прописанные требования противопожарной безопасности... Везде должна быть вода, должны быть пожарные рукава, которые достают в любую точку предприятия. Должны быть в достаточном количестве огнетушители. Персонал должен быть обучен. Должны быть дополнительные выходы. У нас в каждом из наших больших ТРЦ больше сорока выходов, которые указаны на схемах... У нас в штате есть противопожарная служба - 72 человека, допустим, в «Крокус Сити». Плюс 150 охранников и 50 парковщиков. И они все обучены и заточены на то, что, если возникает возгорание, все занимаются только этим локальным возгоранием».

Почему же не сработала вся эта хваленая система? Первоначально число жертв было гораздо меньшим, около 40. По предварительным прикидкам

экспертов, в «Крокус Сити» менее половины людей погибли от пуль террористов, гораздо больше посетителей задохнулись в дыму пожара и под обрушившимися конструкциями. Почему во время пожара в здании оказались запертыми запасные и технические выходы и люди не смогли убежать? Уроки трагедии шестилетней давности в торгово-развлекательном комплексе «Зимняя вишня» в Кемерове так и не усвоены?

А уроки-то примитивные до безобразия. Администрация зданий, где проходят массовые мероприятия, маниакально пытается закрыть все лазейки для безбилетников. Поэтому, нарушая инструкции пожарных служб, наглухо задраивает все входы и выходы, кроме главного. Чтобы ни в коем случае не потерять какие-нибудь тысячу-другую рублей на проскользнувших безбилетниках. Тот же шурурный принцип грошовой экономии работает, когда отключаются автоматические системы контроля, когда «оптимизируют» число охранников-стюардов и некому указать бегущим от пожара выход из здания. В итоге сэкономленные владельцами залов купюры оборачиваются десятками жизней.

Экономят эти горе-хозяева и на конструкциях зданий, используя порой самые дешевые материалы, которые при горении выделяют крайне ядовитые вещества, убивающие вокруг все живое.

Разве у нас первый подобный случай? Увы, их много. Вину владельцев залов определял суд, выносил суровые вердикты, но трагедии повторяются.

И поскольку речь идет о всеобщей практике порочного отношения к технике безопасности, то нельзя исключать

подобных ЧП и в других залах. В том же Большом театре, например. Или на закрытых спортивных площадках, где собираются тысячи зрителей.

Почему у нас под боком террористы?

Но вернемся к очевидным злодеям. Террористы, проявившие выучку спецназа, расстреляв за 10 минут десятки людей и грамотно уйдя из здания, затем, как безмозглые дилетанты, садятся в засвеченную машину и едут на ней сотни километров до границы. Почему преступников задержали лишь спустя часы?

Непонятно также, как некий «заказчик» рискнул под-

себестоимость в ряде отраслей и хорошо подниматься на этом бизнесе.

Продвигающие эту линию чиновники утверждают, что иностранцы работают чуть ли не вдвое быстрее и лучше, чем российские граждане. Правоохранители чутко воспринимает эти сигналы и стараются проявлять к мигрантам максимальную толерантность.

Приезжие чувствуют себя в этом тренде все комфортнее, особенно когда наблюдают, как растет их численность. Руководство МВД неоднократно предупреждало, что накапливается критическая масса, растут криминальные проявления. Подумать только: террористы жили в хостелах на «Окружной» - в весьма оживленном районе столицы, то есть прямо у нас под боком они готовились к ужаснувшему мир теракту. Они повсюду, и мы уже не можем быть спокойны у себя дома? Предостережения разумных экспертов наверху не слышат, чиновники там руководствуются лишь принципами материальной выгоды, и риски в стране нарастают.

И самый главный вопрос - кому и зачем такой теракт понадобился именно сейчас? Кто бенефициар всей затеи? Мы вряд ли дождемся вразумительного ответа от правоохранителей - у них в этой истории сплошные проколы. Вероятно, куда ближе к истине смогло бы подобраться парламентское расследование - очень действенный механизм в экстренных случаях в большинстве развитых стран. Имеется этот политический инструмент и в нашем законодательстве.

И это для членов Федерального собрания на сегодня, пожалуй, единственная возможность доказать, что они все же представляют интересы граждан России.

Иван Колесов

Самый главный вопрос - кому и зачем такой теракт понадобился? Вероятно, смогло бы дать ответ на вопрос парламентское расследование, очень действенный механизм в экстренных случаях в большинстве развитых стран. И это для членов Федерального собрания на сегодня, пожалуй, единственная возможность доказать, что они все же представляют интересы граждан России.

писать на подобное массовое убийство недавно приехавших в Россию неких выходцев из Таджикистана - по интернету (!), за жалкие деньги (!), почти не говорящих на русском? С большим риском, что они провалятся уже на первом шаге...

Этот поворот заставляет всерьез обратиться к проблеме мигрантов в РФ. Давно ведется острая дискуссия между теми, кто видит опасность заполнения страны мигрантами, и деятелями, которые призывают власти распахнуть ворота в страну как можно шире. Дескать, развивается кадровый кризис, вкальвать некому, особенно там, где труд физически тяжелый. А тут тысячи приезжих из ближнего зарубежья, дешевая рабочая сила, которая позволяет сокращать

Олимпийцев поселят в душегубке

Участникам Олимпийских игр в Париже предстоит еще и суровое испытание жарой.

В новых зданиях Олимпийской деревни не будет кондиционеров. Дирекция по инфраструктуре Игр объявила, что кондиционирование воздуха не понадобится, поскольку строения спроектированы так, чтобы их не слишком освещали солнечные лучи, и помещения достаточно изолированы от нагревания.

Спортсмены и тренеры с недоумением восприняли эту новость, так как летом во французской столице случается просто убийственная жара. Вместо кондиционеров по трубкам, размещенным в полу, будет циркулировать охлажденная вода, чтобы создавать ощущение прохлады. Это звучит как издевательство.

Оказывается, оргкомитет Олимпиады решил прибегнуть к такой бредовой инновации в целях борьбы за снижение выброса парниковых газов и максимальной экономии электроэнергии. Париж собирается установить в этом направлении свой олимпийский рекорд. Атлеты опасаются, что на Играх их ждут и другие сюрпризы от хозяев.

Потом квартиры в Олимпийской деревне будут переданы под жилье примерно шести тысячам парижан, которым самостоятельно придется решать проблему с жарой. Эксперты отмечают рискованность затеи с отказом от кондиционеров. В прошлом году от перегрева во Франции скончались пять тысяч человек. Синоптики предсказывают, что в новом сезоне летние месяцы будут еще жарче.

В качестве компенсации за такое неудобство спортсменам предоставят бесплатно 200 тысяч мужских презервативов и 20 тысяч женских, а также 10 тысяч оральных контрацептивов. Французы также пообещали позаботиться о психическом здоровье олимпийцев, для чего создается специальная служба психологической поддержки, которая должна успокаивать их после проигрыша.

Японские ученые Ацсуши Танака из Осацкого университета и Такаюки Миязава из Киотского университета опубликовали сенсационные результаты своего исследования.

Они пришли к выводу, что прекративший смертоносную пандемию вариант ковида омикрон имеет лабораторное происхождение.

Статья ученых была опубликована в Discover MedNews и научном журнале Zenodo. Они пишут о «неестественности эволюционного процесса вариантов SARS-CoV-2» и доказывают наличие большой вероятности лабораторного вмешательства, подправившего ковид. «Мы пришли к выводу, что образование части изолятов омикрона - BA.1, BA.1.1 и BA.2 - не являлось продуктом геномной эволюции», - подводит итог Танака и Миязава.

Фактически японцы поставили под большой вопрос происхождение пандемии. Они указывают, что «анализ выявил, что варианты омикрона сформированы полностью новым механизмом, который нельзя объяснить предыдущей биологией и побуждает к пересмотру пандемии SARS-CoV-2».

Это заявление совпадает с тем, о чем свидетельствуют десятки других исследований, указывающих, что человечество имело дело с искусственным вирусом. К выводу об искусственном происхождении омикрона пришел и известный французский ученый Жан-Клод Перез из Европейской молекулярно-биологической лаборатории.

Германский след в рукотворном COVID

Он сравнил более ранние мутации ковида с омикроном и выявил в нем полное исчезновение опасных структур, вместе с коллегами Перез сделал заключение о рекомбинации вируса, приведшей к его полной перестройке и появлению варианта омикрон, сделавшего его почти безопасным.

Расследование лабораторного происхождения ковида вывело на германо-нидерландскую группу ученых, которые довели страшную болезнь до уровня биологического оружия. В нее входили нидерландец Винсент Мюнстер, работавший в американской Роки-Маунтин лаборатории в горах Монтаны. Ее научным руководителем и фактическим директором является немец Хайнц Фельдман - один из ведущих специалистов по особо опасным патогенам, моделированию и распространению болезней.

Германский врач и вирусолог Йоханна Дейнерт первой указала на связь ее коллег с разработкой вируса. Она рассказала, что Фельдман обладает геномом предшественника ковида, разделив патент с Франком Паммером. Отмечается, что в ковиде найдены вставки, указывающие на исследования Паммера. В ключевых работах участвовали еще два известных нидерландских вирусолога Марион Купманс и Рон Фушье. Последний считается в Европе лучшим специалистом по усилению функций вируса и доведению их до максималь-

но убийной для человека силы. Мюнстер является его учеником в этом деле. Так возникла новая теория о том, что вирус вышел из германо-китайской лаборатории в Ухане, расположенной как раз там, где был первоначально зафиксирован эпицентр заражений. Лаборатория начала работу в 2017 году и финансировалась германским правительством. Она является частью совместного германо-китайского проекта по вирусологии.

Германия засекретила характер исследований своих ученых. Берлин вдруг начал проявлять необычайный интерес к совместным с китайцами исследованиям. Была создана совместная лабораторная сеть. В 2018 году в лабораториях Монтаны Хайнц Фельдман инфицировал ковидоподобным вирусом 12 фруктовых летучих мышей, присланных из Китая. Предполагается, что именно в Монтане под присмотром Фельдмана был усовершенствован переданный из американской лаборатории вирус, после чего «продукт» отправили в германо-китайскую лабораторию в Ухань.

Сегодня в США продолжается официальное расследование участия американских научных структур в появлении ковида, однако никто не обращает внимания на Германию, в которой все тихо и спокойно. Германо-нидерландская связь с пандемией полностью игнорируется.

Опасность неконтролируемой кофеинотомии

Кофеиновая зависимость - одна из самых распространенных в мире. Зачастую люди не подозревают об опасности, которую может за собой нести неумеренное употребление продуктов, содержащих кофеин. А производители рады стараться - они даже не указывают дозу кофеина в своих изделиях.



Без нескольких чашек кофе многие уже не мыслят своего рабочего дня. Широко продаются разнообразные леденцы с кофеином и «тонизирующие конфеты», которые по своему воздействию являются аналогом энергетических напитков. Самое опасное в том, что красиво упакованные конфеты и кондитерские изделия с «кофейным вкусом» выглядят абсолютно безопасными, на их упаковке нет никаких предупреждений о необходимости соблюдать осторожность при потреблении этих продук-

тов. Их могут приобрести люди, которым по состоянию здоровья кофеин чрезвычайно вреден.

Некоторые предпочитают получать необходимую им дозу кофеина из энергетических напитков. Как правило, в большинстве энергетиков входят большие дозы кофеина. В напитках они содержатся в таких концентрациях, каких нет ни в растениях, ни в обычной еде. Ученые называют энергетика «черным ящиком», так как не существует научных данных о том, как взаимодействуют

их ингредиенты, попадая в организм человека, что представляет особую опасность для подростков

молоча 18 лет, беременных женщин и тех, у кого повышенная чувствительность к кофеину.

Кофейная индустрия, принадлежащая глобальным корпорациям, убеждает потребителей, что от передозировки кофе еще никто не умирал, а чашка кофе - лучший способ привести себя в рабочее состояние. Но вот довольно неприятный эффект от чрезмерного увлечения «бодрящим средством» ощутили многие. Нередко возникают учащенное сердцебиение и дрожь в руках. Случаются и отравления от передозиров-

ки кофеином. С появлением симптомов отравления нужно немедленно обратиться к медикам, чтобы отфильтровать его из крови.

В США большую огласку получила смерть 21-летней девушки, которая выпила в ресторане сети Panera Bread напиток, перегруженный кофеином, приняв его за обычный лимонад. В этой подкрашенной сладкой водичке содержались кофеин и экстракт гуараны. Эксперты из Американской кардиологической ассоциации предупредили, что кофеиновые напитки меняют работу сердечных камер, перекачивающих кровь, и повышают давление. CNN приводит мнение медиков, предупреждающих, что стимулирующий эффект кофеина способен вызвать сердечный приступ. Увлечение кофе приводит к потере важных минеральных веществ, повреждению мышц респираторной системы, нарушениям работы почек.

СПРАВКА

Официально установлен допустимый уровень потребления кофеина в день для здоровых взрослых людей - это 400 миллиграмм, что равно четырем чашкам кофе. В среднем чашка на 230 мл содержит около 100 мг кофеина. В одной чайной ложке растворимого кофе - до 50 мг кофеина. Даже небольшое превышение порога в 400 мг может вызывать у некоторых людей состояние тревоги и раздражительности. Отравление кофеином наступает при получении дозы в 1200 мг, это около 12 чашек кофе.

Материалы подготовил Николай Иванов

Мемориал строили всей огромной страной

Еще в январе 2019 года на сайте «Управис» - организации, аккредитованной государством в сфере управления правом следования в отношении произведений изобразительного искусства, - появилась информация, что наследник скульптора Евгения Вучетича доверил им управление своими правами, а те, в свою очередь, взаимодействуют с заявителями исключительно на коммерческой основе, а проще говоря, помогают выбить деньги за творческое наследство. И вот на днях суд постановил: каждое изображение «Родины-матери» теперь будет согласовываться с «Управис», с которой у наследника договор.

Такая коммерциализация знаменитой скульптуры, образ которой дорог каждому россиянину, очень не понравилась волгоградцам. Люди выражают свое возмущение в соцсетях и чатах: «Дожили! Теперь уже «Родиной-матерью» торгуем!»

«Позвольте! - возмущаются волгоградцы. - При чем здесь вообще внук? Великий скульптор соорудил монумент «Родина-мать» по госзаказу. Строили мемориал всей тогда еще огромной страной. День и ночь шла на Мамаев курган вереница машин, которым обеспечивали зеленый коридор. Со всех уголков СССР везли в Волгоград материалы - самые лучшие - для монумента».

Скульптуру, которая стала уже символом Волгограда, горожане считают своей. Более того - всенародной. Уверены: знаковые символы вроде образа «Родины-матери», которые используют на участвующей в СВО технике и на шевронах наших бойцов, вообще не должны облагаться никакой «данью».

«А если я сфотографируюсь на фоне «Родины-матери», да еще растиражирую это фото в соцсетях, меня вообще разорят?» - возмущается в соцсетях пользователь с ником Алексей.

Интересно, что еще недавно в Волгограде проводился опрос на тему: «Какой из символов города вы хотели бы видеть на новых денежных купюрах?» И абсолютное большинство волгоградцев называли «Родиной-мать». Представляете, какую сумму с государства мог бы получить за сотни тысяч денежных знаков внук скульптора?

«РОДИНА-МАТЬ» БОЛЬШЕ НЕ НАРОДНОЕ ДОСТОЯНИЕ

В Волгограде разгорелся скандал с использованием образа «Родины-матери». По решению суда теперь за каждое использование ее изображения - на плакатах, сувенирах, театральном занавесе, почетных грамотах или при оформлении концертов и мероприятий - придется платить внуку Евгения Вучетича, создателя знаменитого монумента.



Несовершенство российского законодательства

Решением суда особенно возмущены представители общественных и образовательных организаций. Как можно запретить школе использовать изображение «Родины-матери» во время патриотического концерта? А внук знаменитого скульптора отсудил право на отчисление даже при некоммерческом использовании изображений скульптуры третьими лицами.

Председатель Волгоградского регионального отделения Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры (ВООПИиК) Валерий Котельников возмущен ситуацией: «Это нонсенс! Моя точка зрения: воинские символы, когда бы они ни производились, должны распространяться бесплатно. Разумеется, при этом необходима государственная политика, направленная на то, чтобы они не размещались на игральные карты и водочные бутылки. Согласен, что коммерсанты должны платить за их использование. Но брать деньги со школ или общественных организаций...»

В растерянности находятся и сотрудники музея-заповедника «Сталинградская битва». Вот что там говорят по этому поводу: «Скульптура «Родина-мать зовет!» как произведение изобразительного искусства является объектом авторских прав частного лица (его наслед-

ников), которые регулируются частью 4 Гражданского кодекса РФ и не содержат каких-либо исключений независимо от истории ее создания. Данный факт подчеркивает несовершенство российского законодательства, особенно в современных реалиях, поскольку создание подобных мемориалов в советское время отвечало прежде всего интересам государства и общества. Фактически при переходе от советской правовой системы к современной Российское государство не обеспечило защиту своих прав в этой сфере в таких случаях».

«Закон об авторском праве и смежных правах был принят в 1993 году. Норма, защищающая интересы автора произведения изобразительного искусства, была принята одновременно с этим законом. В 2008 году закон поменялся, была принята 4-я часть Гражданского кодекса РФ, где эта норма была сохранена. Так что с точки зрения закона все правильно, - поясняет юрист Александр Баринов. - Другое дело, что, когда принимали закон, вероятно, не подумали о таких исключительных ситуациях, как в случае с использованием образа «Родины-матери» и других всенародно известных символов воинской славы. Но это уже вопрос к законодателям, а не к юристам».

До недавнего времени правообладателем изображения знаменитой скульптуры с Мамаева кургана был именно музей-заповедник

«Сталинградская битва». Подавая заявку в Роспатент на регистрацию товарного знака, никаких препятствий со стороны наследницы скульптора - на тот момент его вдовы Веры Владимировны Вучетич - сотрудники музея не встретили.

Предприимчивый наследник

Но внук скульптора, нынешний наследник, оказался гораздо предприимчивее знаменитых предков. Он отказался продлевать музею-заповеднику право на использование товарного знака. Теперь, согласно решению суда, внук Вучетича будет иметь свой процент с сувенирной продукции с изображением «Родины-матери». Стоимость использования знаменитой скульптуры составит 4% от отпускной цены тиража.

Хотелось бы напомнить, что монумент «Родина-мать зовет!» вместе со всеми иными объектами Мемориального комплекса «Героям Сталинградской битвы» на Мамаевом кургане является объектом культурного наследия федерального значения и указом Президента РФ отнесен к особо ценным объектам культурного наследия народов Российской Федерации. А теперь «Родина-мать» станет объектом коммерческих сделок. И вот тут возникает вопрос: а станет ли новый правообладатель товарного знака платить за дорогой ремонт и реставрацию монумента?

Ольга Поплавская



ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПОДНИМАТЬ ЧУЖОЙ БУМАЖНИК

Что делать человеку, нашедшему крупную сумму денег? Радоваться удаче или отдать находку в полицию?

Недавно 41-летний москвич, сидя за рулем своей машины на улице Сивцев Вражек, неожиданно увидел, что один из прохожих, стоявших на светофоре, обронил конверт и, не заметив этого, отправился дальше. Водитель, оглядываясь по сторонам, подобрал конверт, а потом, сев за руль, умчался прочь.

Позже рассеянный владелец конверта сообщил полицейским, что потерял валюту на сумму 780 тысяч рублей. Следователи без особого труда установили перекресток и вычислили машину. Водителя задержали, теперь ему грозит до 6 лет.

Похожая история произошла в Хамовниках. 27-летний мигрант обратил внимание на валявшийся на тротуаре сверток. Развернув бумагу, мужчина обнаружил пачку денег - 1 миллион рублей! Находка перекочевала в карман счастливчика.

Уже через несколько часов настоящий владелец денег писал заявление в полицию. Оказалось, что он открывал машину, когда кто-то позвонил по телефону. Рассеянный водитель, заговорившись, положил деньги на крышу своего авто. Закончив беседу, сел за руль и отправился в дорогу. Сверток с миллионом какое-то время ехал на крыше, а затем упал где-то по дороге. Обнаружив пропажу, владелец бросился обратно в Москву, надеясь, что оставил сверток дома. Но денег в квартире не оказалось.

Воришку искали с помощью камер видеонаблюдения. Когда сыщики пришли к мужчине домой, у него из миллиона осталось лишь 600 тысяч. В отношении рабочего возбудили уголовное дело по статье о краже - это до 10 лет лишения свободы.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, ОБНАРУЖИВШЕМУ ЧУЖИЕ ДЕНЬГИ?

Первым делом надо немедленно звонить в полицию. «Расскажите, где вы находитесь, что именно вы нашли. Спросите, где находится ближайшее отделение или может ли к вам подъехать наряд. В Системе 112 все разговоры записываются: ваш звонок будет зафиксирован и послужит надлежащим доказательством, что у вас в руках находка, которую вы намерены сдать, а не предмет кражи», - объяснил журналистам адвокат Петр Аршев.

В полиции потребуется написать заявление, в котором необходимо указать время, место и обстоятельства, при которых была найдена вещь. Также в документе нужно уточнить, что вы просите передать найденное в вашу собственность, если хозяин не найдется. Статьи, если владелец потерянных ценностей не заявит о пропаже в первые полгода, находка достанется тому, кто ее обнаружил.

Наталья Владимировна

Помните преамбулу школьных задач по математике? Дано то-то, требуется доказать... Казалось, чего проще решить поставленную задачу, следуя незыблемым теоремам! Увы, в реальной жизни, в том числе в столице, подобные задачи нередко решаются по другим принципам.

Получив задание от начальства, иные ретивые чиновники не обременяют себя необходимостью вникнуть в суть задачи, а спешат «навести шороху», не выслушав при этом доводы попадающих под суддинку правообладателей и тем более не считаясь с мнением общественности. То есть в спущенной сверху задаче решают только то, что дано и что, по их разумению, никаких доказательств не требует.

За примерами далеко ходить не надо - достаточно обратиться к социальным сетям. Паблики переполнены историями, которые свидетельствуют о сложившейся в столице практике принятия келейных решений, затрагивающих интересы тысяч и тысяч, а в отдельных случаях - и миллионов москвичей. Взять хотя бы реализацию так называемой программы реабилитации парков, вызвавшей неоднозначную реакцию москвичей, а в некоторых районах столицы - даже акции протеста («МН» подробно писал об этой проблеме).

Новый очаг напряженности неожиданно возник и день ото дня приобретает тенденцию вспыхнуть на востоке Москвы. Здесь в Басманном районе, близ Спартаковской площади, столичные чиновники присмотрели внушительный участок земли под программу комплексного развития территорий (КРТ), которую Москва активно реализует в рамках проекта «Индустриальные кварталы». Тем временем, на облюбованном участке расположен добрый десяток экологически чистых предприятий и организаций, много лет пополняющих казну Первопрестольной и, главное, отвечающих социальным потребностям ее жителей.

Взять хотя бы включенный в застройку комплекс зданий, помеченный на карте Москвы под адресом Переведеновский переулок, 17, а во всех исторических справочниках значащийся как памятник архитектуры под названием «бывшие склады Центросоюза». Последнее обстоятельство имеет принципиальное значение. По той простой причине, что здания, о которых идет речь, были построены 100 лет назад в честь 25-летия Международного союза кооперативных обществ (создан в 1896 году). В него вошел сначала первый в стране Московский союз потребительских обществ. Затем, поочередно сменяя друг друга, членами этой могущественной организации становились Всероссийский центральный союз потре-

СОХРАНИТЬ НЕЛЬЗЯ СНЕСТИ

От того, где в этой фразе поставит запятую столичная власть, описываемая ниже история приобретет не только нравственно-этическое, но и общественно-политическое значение.

бительских обществ (сразу после революции 1917 года), Центросоюз СССР, а теперь и Центросоюз России, мощное и во многом уникальное образование. Известно, что к началу перестройки кооперация обеспечивала до 27% товарооборота во всем СССР, а на селе - все 80%.

Впрочем, историческая ценность этих зданий не только и не столько в экономической целесообразности, сколько в их архитектурной особенности, которая, как считает доктор технических наук, профессор Лев Могилевский, просто неоспорима. И с ним нельзя не согласиться. Ведь речь идет о зданиях, созданных архитектором Иваном Фоминым - приверженцем так называемой новой пролетарской классики, которая признана искусствоведами весьма знаменательным явлением в истории русской архитектуры XX века. В этом же стиле, кстати, Иван Александрович выполнил чертежи и эскизы, по которым были построены (или перестроены) Дом общества «Динамо» на Большой Лубянке, новый корпус Моссовета и нынешняя резиденция РАО «РЖД». Снеси эти здания под диковинные параллелепипеды - и потомки не простят такого преступления.

Об этом с тревогой размышляет уже упоминавшийся Лев Могилевский, чья организация - РАО «Москва Златоглавая» - по стечению обстоятельств как раз и занимает большую часть попавших под новую застройку, а значит, и под снос, исторических зданий.

- Более всего возмущает сам принцип подхода к выбору участка под новое строительство, пусть и под благовидным предлогом, - делится Лев Михайлович, человек весьма авторитетный в столице, который кроме

основной работы возглавляет Экспертный совет по социальному развитию при Комитете Совета Федерации по социальной политике. - Сам я узнал о готовящемся решении чуть не последним, да и то через третьи или четвертые руки. Хотя со мной как с правообладателем и одним из собственников приговоренных к смерти зданий должны были по логике вещей согласовать вопрос в первую очередь. Какое там! По тайному замыслу и тихой, как говорится, сапой провели границы КРТ, нарисовали эскиз застройки. «А где технико-экономическое обоснование проекта?» - спрашиваю в ГлавПУ (Главное архитектурно-планировочное управление. - Ред.). В ответ - молчание.

Так государственные дела не делаются, справедливо считает Могилевский. Особенно поразил Льва Михайловича один из московских клерков. Пытаясь успокоить опытного хозяйственника и общественного деятеля, тот признался, что на участке, включенном в КРТ, нельзя вести высотное строительство. По этой причине, мол, инициаторы проекта подумывают о возведении малоэтажных зданий, которые, в свою очередь, могут не принести ожидаемых дивидендов и, следовательно, КРТ на данном участке могут и отменить.

Вот вам пример подхода столичных чиновников к застройке лакомых участков. Он заключается в том, что никакими государственными интересами они чаще всего не руководствуются.

- Ладно, не учли исторической ценности зданий, так подумали хотя бы о целесообразности их подвалов! - не скрывает возмущения Могилевский. - В Великую Отечественную они служили на-

дежными бомбоубежищами, каковыми, учитывая наше беспокойное время, могут в случае чего послужить и сегодня. Парадоксальнее, чем обсуждаемая сейчас ситуация, просто невозможно себе представить. Поистине левая рука не знает, что делает правая. Одна, следуя призывам с высоких трибун, пытается сохранить то доброе и, казалось бы, вечное для людей и их социальных нужд, другая же тем временем тянется, чтобы все это одним махом порушить.

Согласны с Могилевским и другие собственники зданий по Переведеновскому переулку, 17.

- Чуть не половина построенных в Москве домов пустует, - сокрушается Дмитрий Горин, председатель совета директоров холдинга «Вип-сервис», занимающего в этом историческом здании около двух тысяч «квадратов». - Спрашивается, зачем сносить такой мощный комплекс, чтобы вместо него поставить очередные свечки?

Еще один собственник, гендиректор ООО «Ин Парк» Александр Сухоруков, размышляет так:

- Сколько работаю, и в мыслях не имел, что кто-то может поднять руку на объект культурного наследия, каковым, без всяких сомнений, является комплекс бывших складов Центросоюза. Помню, департамент имущества Москвы не давал нам даже перекрасить фасад здания в другой цвет под предлогом порчи старины... А разрушить эту старину, стало быть, можно?

Есть и другая, не менее важная причина, не дающая права стереть с лица земли этот участок. Дело в том, что исторический комплекс, подпадающий под КРТ (с учетом двух других организаций), - это более 3,5 тыс. рабочих мест, около 35 тыс. кв. метров полностью загруженных складских помещений, работающих как единый механизм под управлением РАО «Москва Златоглавая». По сути, это крупнейший логи-

стический центр, не уступающий по своим характеристикам современным аналогам, роль которых в экономике российской столицы высоко оценивает и мэр Сергей Собянин.

Вот уже на протяжении десятилетий «Москва Златоглавая» обеспечивает столицу не только социально значимыми продуктами питания, но и широким ассортиментом промышленных товаров, а также медицинской техникой и оборудованием, расходными материалами для хирургии, ортопедии, травматологии и т. п. Кстати говоря, в Центральном административном округе такой центр - единственный. Убери его отсюда - и этот шаг напрямую отразится на снабжении товарами первой необходимости многомиллионного города. Не самым лучшим, естественно, образом.

Справедливо признавая сферу своей деятельности социально значимой для российской столицы, РАО от лица других собственников обратилось в ряд институтов власти, формирующих принимаемые правительством Москвы решения, с просьбой исключить рассматриваемый участок из проекта комплексного развития территорий. И что же? Идею Могилевского со товарищи поддержал только г-н Ефимов, зам. мэра столицы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений. Зато молчат пока чиновники Москомархитектуры, зам. мэра по вопросам градостроительной политики и строительства А. Бочкарев. Молчит и сам мэр.

Хорошо, если их молчание - знак согласия. А если нет? Неужели в очередной раз вопрос решится в соответствии с известным принципом незабвенного Черномырдина «хотели как лучше, а получилось как всегда»? И власти опять пренебрегут народной мудростью, заложенной в известном афоризме: «Что имеем - не храним, потерявши - плачем».

Лев Греков

Неужели
опять столичные
чиновники пренебрегут народной мудростью, заложенной в известном афоризме:
«Что имеем - не храним, потерявши - плачем»?



КАК ПОМОЧЬ СПАСТИ ЗРЕНИЕ ОТ КАТАРАКТЫ, ГЛАУКОМЫ И ПЕСКА В ГЛАЗАХ

Со времен Петра Первого повелось считать, что все передовое - на Западе. И никакие факты не способны это опровергнуть. Так и считают многие, что лампочку придумал Эдисон, а не Яблочков, а изобретатель радио - Маркони, а не Попов.

А все почему? Да просто про иностранные достижения пишут с придыханием, а вот про наши иногда молчат! Ну вот посмотрите. Известный источник сообщил, что в Университетском колледже Лондона сделали открытие. Глаза пациентов облучали вспышками красной лампы. Даже однократное облучение сетчатки в течение 3-5 минут улучшало зрение пожилых пациентов примерно на 17%. Причем его действие сохранялось на протяжении недели.

Это здорово. Но считать ли это открытием?!

ВПЕРЕДИ ПЛАНЕТЫ ВСЕЙ

А ничего, что у нас за 30 лет до этого, еще в 1989 году, было исследовано лечение зрения красным низкоинтенсивным лазерным излучением? Лазерным! А не фонариком в глаза светили!

А наш знаменитый офтальмолог еще в 1990 году включил в перечень исследований лазеростимуляцию глаз.

И наши ученые с тех пор достигли невероятных успехов! Они давно оставили Запад позади. А где информация о терапии лазером?! Где восторженные крики?! Где?! Попробуем это исправить.

Как оказалось, низкоинтенсивное лазерное излучение - мощный регулятор клеточной биохимической активности и физиологических функций. Оно запускает сложные фотохимические процессы восстановления глаз. Но главное достоинство терапевтического лазера - это поднятие энергетики тканей глаза и борьба с ухудшением питания глаз (ангиопатией). А это невероятно важно!

Особенно если человек в возрасте.

Спросите почему?



ГЛАЗА УБИВАЕТ ГОЛОДАНИЕ

Потому что ухудшение питания приводит к истощению тканей глаза. А это и есть возрастные изменения и одна из основных причин большинства болезней глаз! К сожалению, изменения практически неизбежны для людей старше 40 лет. Ведь с возрастом сосуды глаз и глазные протоки частично закупориваются, и клетки глаза «голодают», «отравляются» и погибают. Вот и могут появиться катаракта, дистрофия сетчатки, глаукома и поражение глазного нерва. Это серьезная проблема. Дело может пойти даже до полной потери зрения. Это просто кошмар! И все начинают искать спасительные средства, но они не всегда помогают. Как оказалось, медикаментозное восстановление микроциркуляции глаз - задача тяжелая. Но все не так безнадежно! Современная высокотехнологичная медицина может спасти! Как?

СПАСИТЕЛЬНЫЙ ЛАЗЕР

Вы, конечно, догадались, что лазерное излучение может помочь в восстановлении глаз! Потому что действует на ткани глаза напрямую, а не через «химию»! Лазер расширяет сосуды и восстанавливает кровоток. Активирует клеточное дыхание глаз. Повышает энергетику клеток. В пожилом возрасте это действие просто бесценно!

Ведь глаза как бы омолаживаются! Почему? Потому что лечебное излучение поглощается в гранулах сетчатки и ее сосудистой оболочке и стимулирует их! Запускается целый каскад биохимических реакций. Казалось бы, появилось решение! Но тут раньше была проблема. Лазеры были дорогой и сложной техникой - для элитных клиник.

К нашему счастью, были изобретены светодиодные лазеры, и это изменило все!

КАК «ГЛАЗНИК» ПОМОГАЕТ ГЛАЗАМ?

«Глазник» использует особое красное излучение 650 нм. Именно эта длина волны впечатляюще усиливает микроциркуляцию крови и глазных жидкостей. И это еще не все! Пульсация излучения приводит к пульсации мышц глаза, что дополнительно и мощно усиливает движение крови и глазных жидкостей. Глаза и зрение начинают восстанавливаться!

А еще прочищаются глазные протоки. Тем более что лазер помогает растворению сгустков глазной жидкости. Значит, открываются глазные протоки и снижается глазное давление. Следовательно, есть возможность бороться с глаукомой! Значит, можно снять опасность сдавливания глазного нерва, его атрофии и слепоты!

Причем налаживается еще и питание самих волокон нерва.

Только подумайте: при частичном поражении нервы глаза могут восстановиться! Совместно с лекарствами «Глазник» может устранять воспаление зрительного нерва, даже помочь восстановить центральное зрение! И это проверено специалистами².

ЗРЕНИЕ МОЖНО «ОМОЛОДИТЬ»!

«Глазник» - реальная возможность сделать это! Реальная возможность бороться с начальной катарактой, дистрофией сетчатки и с диабетической ретинопатией!

Причем лазер «Глазника» налаживает еще и качество крови! Кровь становится более текучей. Она легче насыщается кислородом. Интенсивно усиливаются питание и дыхание тканей глаза, их энергетика. Активируются созревание и питание пигментного слоя сетчатки. А это значит, что глаза «молодеют»! Зрение восстанавливается!

Только представьте: зрение может стать лучше уже через 2 недели!!

«Глазник» - просто невероятно, потрясающе действенен в лечении глаз! Только посмотрите, на что он способен!

СПАСЕНИЕ ГЛАЗ

Так при каких болезнях может помочь «Глазник»?

- Глаукома (начальной стадии).
- Катаракта (в начальной стадии).
- Дистрофия и другие поражения сетчатки, диабетическая ретинопатия.
- Частичная атрофия зрительного нерва.
- Дистрофические заболевания роговицы.
- Утомление зрительного анализатора.
- Спазм аккомодации при длительном зрительном напряжении.
- Блефарит, конъюнктивит, кератит.
- Герпес, абсцесс и флегмона века.
- Иридоциклит и хориоретинит.
- Дисплейная болезнь.

И все это доступно и дома! В удобное время!

Действенность «Глазника» подтверждается многочисленными российскими и зарубежными медицинскими исследованиями лечения красным лазером².

ПРОВЕРЕН И НАДЕЖЕН!

В нашей стране «Глазник» прошел клинические испытания и показал хорошие результаты: показательные изменения наблюдались в 89% случаев!² То есть здоровье 9 из 10 пациентов улучшалось!²

Представляете, у пользователей компьютеров почти в 3 раза снизились жалобы на быструю утомляемость, на боли, резь, слезотечение.²

Курс всего из 5 процедур (!) восстанавливал остроту зрения и повышал различение цветов. Сами понимаете: это означает заметное восстановление состояния сетчатки глаз! А еще защита сетчатки особенно важна, если есть диабет. Тогда «Глазник» просто нужен для сохранения зрения!

ОН НУЖЕН!

«Глазник» нужен в разном возрасте. Он дает возможность поддержать и даже наладить зрение. Возможность полноценной жизни с ясным зрением!

«Глазник» надежно снимет резь и мучительные воспаления глаз. Снизит их перенапряжение и усталость. А значит, поможет в сохранении зрения, причем надолго. С «Глазником» можно пройти столько курсов, сколько понадобится, и повторять их, не оглядываясь на финансовые проблемы. Вдобавок «Глазник» работает на батарейках. А значит, можно пользоваться им дома, на даче, в поездке, в санатории. Не надо прерывать курс лечения! «Глазник» всегда рядом и поддерживает ясный взор! И откладывать приобретение «Глазника» не стоит. Ведь каждый день промедления - большая проблема для зрения. Так чего же дожидаться?!

Помогите глазам! Звоните! Заказывайте! И хорошего Вам зрения!

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 0+

2 апреля	РЯЗАНЬ	ДК «Приокский», ул. Октябрьская, д. 5	9:00-11:00
3 апреля	ТУЛА	Городской концертный зал, ул. Советская, д. 2	9:00-10:00
	КАЛУГА	Дом художника, ул. Ленина, д. 77	12:00-13:00
4 апреля	СМОЛЕНСК	Областной ДК Профсоюзов, ул. Ленина, д. 16	9:00-11:00
5 апреля	МОСКВА	Аптека «Эвалар», м. «Авиамоторная», ш. Энтузиастов, д. 13	9:00-11:00
		Аптека «Эвалар», м. «Октябрьская», Калужская пл., д. 1, корп. 1	12:00-14:00
6 апреля	МОСКВА	Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Беляево» / «Калужская», ул. Профсоюзная, д. 88/20	10:00-13:00
10 апреля	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной переулочек, д. 3	9:00-13:00
11 апреля			9:00-12:00

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. ¹Результаты могут отличаться. ²Протокол кл. испытаний от 16.12.2011 г. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. Оплата при получении. *Акция действует с 27.03.2024 г. по 27.04.2024 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. **Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС ПО НОМЕРУ ТЕЛЕФОНА:

8 (800) 777-36-95

ЕСЛИ АППАРАТ НЕ ПОМОЖЕТ – ВЕРНЕМ ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ!*

Внимание! Количество физиотерапевтических аппаратов «Глазник» ограничено!

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ* И БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!*



WWW.PRODEX.RU

WWW.APTEKA.RU

Пострадавших в теракте и их близких поддержит Соцфонд

Социальный фонд России оперативно окажет поддержку пострадавшим и семьям погибших при теракте в «Крокус Сити Холле».

Председатель Социального фонда России Сергей Чирков выразил глубокие соболезнования семьям погибших и отметил, что для всех пострадавших и семей погибших будут оперативно приняты меры поддержки, осуществляемые фондом. «Создана рабочая группа по оказанию помощи пострадавшим в этой ужасной трагедии и их близким. Все положенные меры поддержки будут назначены всем максимально оперативно», - заявил Сергей Чирков.

С любым вопросом по поводу оформления выплат можно обратиться по телефону горячей линии Соцфонда **+7 (495) 304-43-41 (круглосуточно)**.

Пособия по временной нетрудоспособности, пенсии по случаю потери кормильца, пенсии по инвалидности, а также выплаты в связи с несчастным случаем на производстве тем, кто в момент теракта исполнял трудовые обязанности, будут назначены в проактивном режиме, поэтому за такими выплатами обращаться в фонд с заявлением не нужно.

Для выплаты пособия на погребение следует обратиться с заявлением в любую клиентскую службу Соцфонда.

Для выплаты средств пенсионных накоплений при их наличии также необходимо обратиться в любую клиентскую службу фонда или негосударственный пенсионный фонд (НПФ), в котором они инвестируются.

СНИЛС для новорожденных

Скоро стану мамой. Обязательно ли оформлять СНИЛС для будущего ребенка? Говорят, правила получения страхового свидетельства изменились.

Нина Орехова, г. Долгопрудный.

Директор филиала №5 Отделения Фонда пенсионного и социального страхования РФ по Москве и Московской области Анна Холоденко: «СНИЛС - второй по необходимости документ после регистрации рождения ребенка. Без него ребенку невозможно будет оформить медицинский полис, встать на учет в поликлинике, получить ряд мер соцподдержки, в том числе сертификат на маткапитал.

СНИЛС детям оформляется автоматически, и родителям для этого не нужно обращаться в СФР или МФЦ. Процедура присвоения новому гражданину РФ страхового номера индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования (СНИЛС) происходит так: после госрегистрации новорожденного в органах ЗАГС сведения передаются в СФР, и на ребенка открывается СНИЛС, о чем маму уведомляют в ее личном кабинете на портале госуслуг. Если подтвержденной учетной записи на портале нет, СНИЛС можно получить в клиентской службе отделения СФР, предъявив паспорт и свидетельство о рождении ребенка, но я бы рекомендовала мамам, ожидающим пополнения в семье, зарегистрироваться на портале госуслуг и активировать свою учетную запись в любом удостоверяющем центре.

Также напомню, что с октября 2019 года Фонд пенсионного и социального страхования не выдает СНИЛС в виде зеленой пластиковой карточки. Ее заменила форма АДИ-РЕГ «Уведомление о регистрации в системе индивидуального (персонифицированного) учета», распечатанная на обычной бумаге. При этом ранее выданные страховые свидетельства продолжают действовать».

Когда инструкция к товару на иностранном языке

В течение какого времени можно вернуть в магазин товар, к которому нет инструкции на русском языке?

Игорь Матвеев, г. Вязьма.

Юрисконсульт Андрей Логвинов: «В соответствии с положениями ст. 10 Закона РФ «О защите прав потребителей» изготовитель (исполнитель, продавец) обязан своевременно предоставлять потребителю необходимую и достоверную информацию о товарах (работах, услугах), обеспечивающую возможность их правильного выбора. Такая информация доводится до сведения потребителей в том числе в технической документации. Если вы не можете прочитать инструкцию к товару, то есть не полу-

чили необходимую и достоверную информацию о реализуемом товаре (работе, услуге), значит, ваши права как потребителя нарушены и, согласно п. 1 ст. 12 Закона РФ «О защите прав потребителей», вы вправе потребовать от продавца (исполнителя) возврата уплаченной за товар суммы и возмещения других убытков. Срок, в течение которого это можно сделать, зависит от срока годности товара, сезонности его использования, потребительских свойств и т.д. Напишите претензию продавцу и вручите ее под подпись».

Школьника отчислить невозможно

В класс моего сына-третьеклассника перевели психически неуравновешенного мальчика, который не смог учиться в 4-м классе. Мало того что новичок старше остальных детей, он всех их постоянно задирает, распускает руки. Не хочу подвергать жизнь своего ребенка опасности. Могу я написать заявление об отчислении мальчика из школы?

Галина К., г. Тверь.

Адвокат Яна Гурдеева: «Ссылаясь на п. 8 ст. 43 закона «Об образовании», вы в простой форме можете написать соответствующее заявление (лучше коллективное) и отдать его на регистрацию в приемную директора школы, но прежде чем это сделать, соберите доказательства неадекватного поведения мальчика (фото, видео, показания учителей, других родителей), от которого страдают учащиеся. Если это не поможет, обратитесь в управление образования, но имейте в виду, что, в силу ст. 43 закона «Об образовании», отчисление из школы учащегося, не достигшего 15 лет, возможно только с согласия его родителей и на основании мер дисциплинарного взыскания, при этом, в силу п. 5 указанной статьи, такие меры нельзя применять

в том числе «к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития и различными формами умственной отсталости)».

Безусловно, право одного ребенка на образование не может и не должно нарушать права других детей, поэтому вы также можете написать заявления в инспекцию по делам несовершеннолетних, в органы опеки и попечительства и в прокуратуру или попробовать уговорить родителей юного хулигана перевести его на домашнее обучение. Такому ребенку могли бы назначить тьютора - работника, осуществляющего сопровождение ребенка с ограниченными возможностями здоровья, если, конечно, ОВЗ у него подтверждено».

Взятка или благодарность?

Хочу отблагодарить доктора за его работу, но не знаю, как это будет расценено с точки зрения закона? Например, будут ли конфеты, конверты и букеты расцениваться как взятка?

Марина Бойко, г. Владимир.

Юрист Артем Инин: «Надо понимать, что есть взятка - подкуп, а есть вознаграждение. Взятка - это плата за то, что будет сделано или уже сделано незаконно. Например, вы заплатили или собираетесь заплатить врачу за противозаконные действия с его стороны - выдачу больничного листа или выписку рецепта на бесплатные лекарственные препараты, которые вам не положены, или постановку диагноза, которого у вас нет. Другое дело - искренняя благодарность от пациента, хотя и тут рекомендуется следовать букве закона. Согласно пп. 2 п. 1 ст. 575 Гражданского кодекса РФ, работникам, в том числе медицинских организаций, не допускается дарение, за исключением обычных подарков, стоимость которых не превышает трех тысяч рублей. Понятно, что к подарку чек не прикладывают, поэтому если пациент по собственной инициативе захотел отблагодарить врача за оказанную медицинскую помощь, то это не возбраняется».

Вернуть машину можно

Могут ли приставы наложить арест на автомобиль, если он необходим мне для перевозки ребенка-инвалида?

Б. Щуров, г. Торжок.

Адвокат Герман Гречкин: «Взыскание по исполнительным документам не может быть обращено в том числе на средства транспорта и другое необходимое гражданину-должнику в связи с его инвалидностью (ст. 446 Гражданско-процессуального кодекса РФ), а в вашей ситуации автомобиль требуется вашему ребенку-инвалиду. С позиции буквы закона судебный пристав в целях обеспечения взыскания по исполнительному производству имеет полномочия арестовать автомобиль должника, а вы со своей стороны можете подать приставу заявление о снятии ареста, приложив документы, подтверждающие, что на вашем иждивении находится ребенок-инвалид, которому для передвижения требуется машина. Если после этого пристав не передаст вам машину на ответственное хранение, на основании ст. 123 закона «Об исполнительном производстве» и ст. 360 Кодекса административного судопроизводства РФ оспаривайте его действия у вышестоящего руководства или в суде».

Материалы подготовила Елена Хакимова

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

В. МЕЛЬНИКОВ/РИА НОВОСТИ

11-летняя Влада Куликова из Мариуполя Донецкой области впервые в своей жизни приехала в Москву. Она участвовала и стала лауреатом Международного детского музыкального конкурса народных исполнителей «Мир - Музыка и Развитие» в номинации «Вокал».

«РАЗЖИГАЛИ КОСТРЫ ИЗ ДЕРЕВЬЕВ, ГОТОВИЛИ НА НИХ ЛЕПЕШКИ ИЗ ВОДЫ И МУКИ»

Школьница и ее мама Лариса в интервью «МН» рассказали о том, как их родной Мариуполь был захвачен нацистами в 2014 году и что специальная военная операция России в 2022-м стала для жителей города «единственным шансом на спасение».

«Мужа вывезли в поле и избивали»

10 лет назад, весной 2014 года, жители Донецкой области проголосовали за образование Донецкой Народной Республики. Это был их ответ на произошедший в феврале в украинской столице незаконный госпереворот. Дончане его не поддержали: заявили о создании республики и последующем присоединении к России.

Новая киевская власть направила в Донбасс военных и националистические батальоны.

- В Мариуполь прибыл батальон «Азов» - очень агрессивные боевики, - рассказывает Лариса Куликова. - В 2015-м мой муж, отец Влады, проезжал мимо блокпоста на машине. Его остановили «азовцы». Проверили документы, затем велели кричать националистический лозунг. Он отказался. Тогда его вывезли в поле и несколько часов избивали до полусмерти... На следующий день мы написали заявление в прокуратуру, но там дали понять: «Азову» у нас все позволено и никто к ответственности привлекать их не станет. И далее почти 8 лет, мы в бессилии наблюдали за тем, как «азовцы» ходят по нашему родному городу с нашивками свастики на одежде и ненавистью во взгляде. Могли избить среди бела дня, ограбить и даже застрелить, были прецеденты. И действительно, ничего им за это не было.

«Валенки» на мове

В школах Мариуполя были упразднены русскоязычные классы - обучение проходило на мове. Под запрет попали даже русские народные песни. А Влада с детства увлекается именно народным пением.

- Мы - русские люди, Мариуполь был русским



ФОТО В. КАТАЕВОЙ

городом всегда. А после 2014-го русское слово начали душить. Как споешь, к примеру, на мове наши русские «Валенки» или «Калинку»? Но кто-то умудрился перевести даже «Валенки» на украинский. И детям приходилось петь. Мы чувствовали себя бессильными против боевиков с оружием.

- Перед Рождеством 2021-го в музыкальной школе мы разучивали песню про ангела на украинском: «Колядко вин янгелятко», - вступает в разговор Влада. - Я чуть язык не сломала, пока учила, очень тяжело.

- В декабре 2021-го пришло распоряжение о запрете даже разговаривать по-русски в Мариуполе. За русскую речь полагался штраф... Через два ме-

сяца, в феврале, началась СВО - и затем освобождение Мариуполя Российской армией. Другого выхода у России не было. Иначе бы нас, русскоговорящих жителей региона, уничтожили. Это нацизм! И уж нам-то, мариупольцам, пусть не говорят посторонние, будто на Украине нацизма нет. Он есть, мы на него воочию насмотрелись!

«Украинские снайперы расстреливали жилые кварталы»

- 27-28 февраля в 2022-м в нашем микрорайоне отключили везде свет и отопление, - вспоминает Лариса. - Начались обстрелы. Хотя Российская армия к Мариуполю еще не подошла. А вот «Азов», покидая город, расстреливал жилые кварталы. Лежали трупы мирных людей - наших соседей по дому, по улице, по микрорайону... И их не забирали - было опасно из-за продолжающихся обстрелов. Однажды мы выскочили с дочкой в магазин, купили хлеба и колбасы, только домой вернулись - грохот за окном. Снаряд прилетел прямо в магазинную очередь, в которой мы только что стояли. Тогда много людей погибли.

- Затем магазины закрылись. Жители рубили деревья и лавочки - разжигали костры, на них готовили лепешки из воды и муки. За водой было далеко ходить. Украинские снайперы из подъездов расстреливали прохожих. Видимо, злость вымещали, - предполагает Лариса Куликова, - видели, с какой надеждой мариупольцы ждали Российскую армию! Расстреливали «азовцы» и автобусы, в том числе с детьми и стариками, которые пытались выехать из города.

- 21 марта открыли гуманитарный коридор. И мы сразу поехали. Страшно очень! Но закончилась еда, и нечем было кормить ребенка... Нам повезло - мы выехали прямо на российских военных. Они дали нам хлеб, воду, быстрорастворимую лапшу... Вот вам разница: украинские военные нас убивали, а русские кормили и успокаивали: «Вы живы - и это главное, дальше все будет хорошо!»

- Невероятное счастье осознавать тот факт, что Мариуполь стал частью большой России, - подчеркивает Лариса Куликова. - Счастье - говорить и петь на родном языке, без страха за жизнь ребенка и свою.

- Вот сейчас мы приехали в Москву на конкурс народных исполнителей! С каким невероятным чувством Влада пропевает каждое слово из народных русских песен! Тем, кто не жил 8 лет под страхом смерти и запретом на родной язык, нас не понять. И это хорошо: пусть никто и никогда больше не переживет такого ада, какой пережили мариупольцы с 2014-го, - резюмирует женщина. - Сейчас Мариуполь преобразуется буквально на глазах, вырастают новые жилые кварталы. В музыкальной школе, где учится Влада, появились новенькие инструменты, шьем на выступления русские народные костюмы! И кстати, Россия не запрещает петь на украинском, хотите - пойте. Но мы не хотим, наш язык - русский.

Благодарим организаторов Международного детского конкурса народных исполнителей «Мир - Музыка и Развитие» и лично продюсера Александра Яковлева за помощь в подготовке материала.

Шебекинцы сплотились как никогда

14-летняя Даниэла Терехова и ее мама Татьяна приехали на конкурс народных исполнителей «Мир - Музыка и Развитие» из Шебекина Белгородской области. Небольшой российский городок Шебекино, расположенный всего в 6 км от Украины, регулярно подвергается обстрелам украинской армии.

- Город у нас маленький, компактный, очень зеленый и красивый, - рассказала «МН» Татьяна. - Шикарная река с пляжем, парк - к сожалению, разбитые после обстрелов. Прошлым летом во время сильнейшего обстрела мы с дочкой, схватив самое дорогое - нашу собаку, скрипку, кларнет и народный сарафан, уехали к знакомым в другой город... Вернулись примерно через месяц. Перед глазами предстала картина



Н. ГИЛЯЗОВ/ТАСС

как в страшном фильме. Город был чистейший, коммунальные службы старались, они никуда не уезжали. Вычищенный город, цветущие клумбы - и пустой, нет людей. Сейчас многие вернулись. Хотя обстрелы стали для нас, к сожалению, регулярным явлением. Недавно соседа за два дома от нас убило - снаряд попал. В школах дети учатся дистанционно. Многие уехали с родителями, например, в классе, где учится дочь, осталось всего 12 человек. Музыкой (Даниэла играет на кларнете и скрипке и поет) занимается дома у преподавателя в коридоре или в ванной - там, где нет окон. Находиться в помещении с окнами опасно: при попадании в стекло высок риск пораниться осколками. Когда начинается обстрел - сирена воеет, а спрячься нам некуда, подвалов нет, - педагог говорит Даниэле: «Поем громче!» И она поет.

Люди в Шебекине за это время очень изменились: стали внимательнее относиться к ближним. Больше взаимовыручки, взаимопомощи. Недавно, к примеру, мужчина на улице упал - поскользнулся, так все машины остановились: водители выскочили помогать. Женщины плетут маскировочные сети для фронта. Дети буквально на глазах взрослеют. Вот эти 12 человек в нашем классе - буквально «единый кулак»: друг другу с домашней помощью, гуляют вместе. Если раньше у каждого были свои интересы, то сейчас сплотились очень сильно. И мы верим: все будет хорошо, Россия победит и снова наступит мир.

Подготовила Виктория Катаева

Половина пакетированных семян и посадочного материала - подделка, и вместо сортовых помидоров и огурцов из них может вырасти вредный сорняк, а вместо элитной розы - шиповник. Есть ли способ избежать встречи с «растительным» мошенничеством?

Спрос повышенный, оборот немалый

Весной, когда народ готовится к дачному сезону, рынок подделок, утверждают в Ассоциации независимых российских семенных компаний, приобретает особый размах. Фальсификаторы ведут себя нагло - вбрасывают на рынок до 50% поддельных семян и до 80% левых саженцев. Эксперты подсчитали, что мошенники ежегодно выручают за свой некондиционный товар до 60 млрд рублей, что вполне сопоставимо с черным алкогольным и фармацевтическим рынком. Вот только за продажу фальсифицированных лекарств или водки можно отправиться в тюрьму, а за поддельные семена наказать практически невозможно из-за специфики рынка.

То, что, например, семена поддельные, становится очевидным через пару-тройку месяцев, когда из семечка вырастает не пойми что. Куда бежать, что делать? Дачник поплачет над грядкой да и махнет рукой - судиться из-за 20 или 150 рублей себе дороже. Саженцы плодовых деревьев хоть и не копеечный пакетик семян, но через несколько месяцев или даже пару лет заботливо выращиваемое дерево, купленное как вишня, может оказаться карагачем или ивой. Претензии предъявлять за такой обман некому - того, кто продал на рынке росток, давно след простыл.

Дачники-огородники - золотая жила для жуликов от растениеводства. Напечатал красивые пакетики с логотипом известного производителя, запихал в них под видом элитных семян всякий шлак, создал интернет-магазин с говорящим названием или арендовал прилавок на рынке, и прибыль бурным потоком течет в карман. Ответственности за

Мошенники наживаются на фальшивых семенах и саженцах

У дачников горячая пора: фанаты грядок штурмуют прилавки и интернет-сайты, скупая семена и саженцы в надежде собрать небывалый урожай, но не все придут к финишу с достойными результатами.



Фальсификаторы ведут себя нагло - вбрасывают на рынок до 50% поддельных семян и до 80% левых саженцев. Эксперты подсчитали, что мошенники ежегодно выручают за свой некондиционный товар до 60 млрд рублей, что вполне сопоставимо с черным алкогольным и фармацевтическим рынком.

товар - ноль, а недоброжелательному покупателю, если такой объявится, всегда можно сказать, что земля у него неподходящая, руки не из того места растут и в процессе выращивания он сам накосячил. Как говорит главный редактор газеты «Ваши 6 соток», председатель Московского межрегионального союза садоводов «Садоводы России» Андрей Туманов, напоминая про барыши «дачных» мошенников: «Если бы Пабло Эскобар знал, он торговал бы саженцами и семенами, а не запрещенными веществами».

«Соленые уши» «Иетиной матери»

Вьющаяся клубника, лилейное дерево, томатное дерево «Спрут», черная клубника... Агрессивная реклама в интернете такой экзотики мозолит глаза,

и редкий садовод-любитель, увидев эффектные картинки диковинных плодов, не потянется к кошельку. Одна проблема - все эти растения не существуют в природе и нарисованы в фотошопе. Мошенники порой просто нагло издеваются над своими потенциальными жертвами, предлагая им морковь «Длинную тупую без сердцевинки» и «Стою сам», редис «Веселая крошка», огурцы «Соленые уши» и «Сибирские бананы», томаты «Пасхальное яйцо», «Ослиные уши малиновые», «Жигало желтый», «Иетина мать», «Кабачки «Чудо лентя» и «Король рынка».

Но чаще всего жулики подделывают раскрученную брендированную продукцию известных производителей - «Аэлита», «Семена Алтая», «Гавриш», «Партнер», «Сады России», «Престиж», «Седек», «Поиск», «Русский огород» и других, предпочитая фальсифици-

ровать семена томата, салата, редиса, огурца и арбуза.

Эксперты уверяют, что на поддельных пакетиках и печать нечетко читается, и ошибки в инструкции не редкость, но мошенники не льком шиты и совершенствуют свое мастерство, учитывая ошибки прошлых лет: подкупают работников типографии, чтобы те отгрузили им партию «лишней» оригинальной упаковки, или уговаривают недобросовестных работников агрокомбинатов и теплиц аккуратно вскрывать пакеты, чтобы потом использовать их повторно, засыпать в них не элитные, а купленные оптом просроченные семена, семена степных трав и пыль дорог. Затеряться в толпе с таким товаром проще пареной репы.

Всем, конечно, хочется заранее и наверняка знать, что именно вырастет из брошенного в землю семечка, но вряд ли такое возможно. Дело не только в мошенниках. Даже у крупных, давно работающих

с сортами и гибридами семеноводческих компаний, увы, случается пересортица.

«Семена - это лотерея», - призналась «Миру новостей» огородница со стажем Валентина Марченко и рассказала про опыт прошлого года: - В основном покупные семена у меня дружно всходят, но и неудачи случаются. Прошлый сезон был на них урожайным. Посадила махровую астру, взошли ромашки. Купила три пачки тыквы мускатной разных производителей. Из 15 штук взошли два семечка. Из трех кустов томата «Дамские пальчики» только на одном плоды соответствовали сорту, на втором были похожи на «Сызранские сливки», а с третьего собрал крупноплодные помидоры. И все три

куста были из одного пакета! А еще в одном из запаянных пакетиков с томатами не нашла ни одного семечка. Обидно было. Три года подряд сажала желтые кабачки - выросли белые, зеленые и полосатые, но только не желтые. Но хоть выросли, и на том спасибо. Морковь в гранулах из трех пакетов не взошла вообще. Из пяти штук заявленных на упаковке перца сладкого «Джемни» в пачке оказалось 2,5 семечка. Вырастила из них два куста. С одного собрала вытянутые плоды, с другого - кубовидные. Получился двойной обман: и в количестве, и в качестве. Скажу так: ждешь одного, а вырастает другое или вообще ничего. Говорю же, лотерея».

Елена Хакимова

ПРАВИЛА ВЫБОРА

По оценке Андрея Туманова, до 20% пакетиков с семенами - откровенные подделки, а шанс нарваться на некачественные семена - до 90%. Поэтому, отправляясь за посевным и посадочным материалом, нужно быть крайне внимательным и не делать это спонтанно.

1. Предварительно познакомьтесь с описанием сортов и гибридов, которые собираетесь приобрести. Когда определитесь, посмотрите, есть ли выбранный сорт в Госреестре селекционных достижений на сайте Госсортокмиссии. На сайте gossortrf.ru можно узнать, в каком году и кем был зарегистрирован понравившийся сорт, его урожайность, особенности выращивания и климатическую зону, для которой он выводился. Если сорта в реестре нет, то и смысла тратить на него деньги тоже.
2. Изучите средние цены на семена. Имейте в виду, что в простых, двухцветных пакетах без фотографий они могут быть недорогими, но качественными, а гибриды, новинки, ценные или редкие сорта, семена, прошедшие спецобработку (дражированные, гранулированные, плазменные), будут стоить дороже.
3. Упаковка с семенами должна быть без повреждений, надписи хорошо читаться, а краска не оставлять отпечатков на руках. Это касается и цветных пакетов, и двухцветных экономкласса. Также должен указываться вес семян или их количество.
4. Если семена крупные, встряхните пакет. Не пересыпаются и не шуршат? Значит, хранились в неподходящих условиях, слежались или заплесневели.
5. Если хотите купить незнакомый цветок или экзотическую культуру, выясните, как выглядят их семена. Откройте упаковку и удостоверьтесь, что семена соответствуют описанию вида растения. В противном случае лучше не тратьте силы на выращивание непонятно чего.
6. Заказывая семена или саженцы через интернет, выбирайте специализированные магазины или магазины селекционно-семеноводческих компаний и фирм, давно торгующих семенами.
7. Собираясь за покупками на рынок, помните, что на временных торговых площадках больше шансов приобрести подделку.
8. Саженцы покупайте в питомниках, где на посадочный материал есть сертификаты, а сами растения защищены от болезней.
9. Перед посевом обязательно оцените состояние семян: берите в работу только целые, не разбухшие, одинаковые по форме, цвету и размеру.
10. Сохраняйте упаковку и чек. При их наличии можно предъявить претензии производителю или обратиться в местное управление Россельхознадзора.

Леон Кемстач: «Сериал «Слово пацана» изменил мою жизнь»

15-летний Леон Кемстач сыграл Пальто в нашумевшем сериале «Слово пацана. Кровь на асфальте». О том, как готовился к роли и как сериал изменил его, экранных драках и планах на будущее юный актер рассказал «МН».

- Леон, ты же совершенно точно ничего не знаешь о 80-х. Как удалось столь реалистично вжиться в роль?

- Я смотрел много документального кино. Мой герой Андрей Пальто находится между нормальным учеником и «пацаном». И я наблюдал с помощью документалки за тем, как в то время общались обычные люди и как общались пацаны, чтобы найти золотую середину для моего персонажа. Мне кажется, это удалось.

- В какой момент для тебя стало очевидным, что сериал ждет успех?

- Да почти сразу. Мой отчим Антон Богданов (режиссер и актер, известный по сериалу «Реальные пацаны» - Ред.) - а он очень много сценариев за свою жизнь прочитал, - когда мы всей семьей прочли, сказал мне: «Леон, это очень крутой сценарий, такого кино еще никто не снимал». Я читал сценарий, представлял уже, как все это будет выглядеть на экране, предвкушал съемки. И я ждал, что это будет очень хорошее кино.

- Как относишься к тому, что некоторые слова из сериала стали популярными, например, «чушпан»?

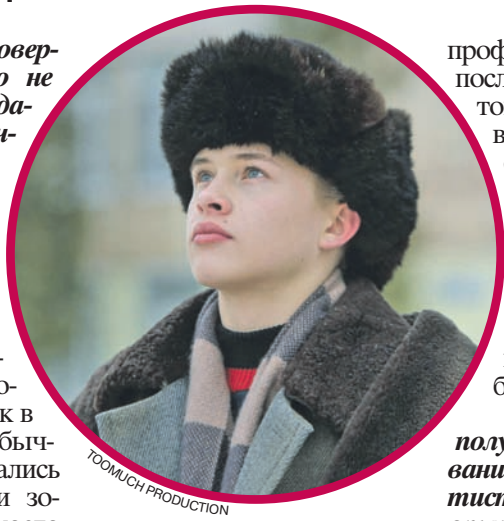
- Слово «чушпан» достаточно старое, просто мы его возобновили. Я его тоже иногда теперь использую. Нормально отношусь.

- Есть ли у тебя что-то общее с Пальто, как считаешь?

- Наверное, стремление к справедливости. Только понимание справедливости разное. Его справедливость была нацелена на те времена, моя - на современность. И, наверное, и он, и я - мы оба спокойные.

- Как проходили съемки в целом? И как снимали драки, которых в картине много?

- Снимали около пяти месяцев. Я совмещал с учебой в школе, учился дистанционно. Драки нам помогали ставить профессиональные каскадеры. У меня есть не-



ТООМУЧ PRODUCTION

профессиональную планку после «Слова пацана». Потому что бывает, человек в одном классном сериале выстреливает, а потом скатывается до плохого кино. Мне хочется работать в качественном материале: чтобы приятно было смотреть и зрителям, и моим близким, и мне самому.

- Тебе 15. Планируешь получать высшее образование? Нужно оно для артиста сегодня или важнее опыт?

- Для меня образование остается очень важным. Поэтому сейчас большую часть времени провожу в школе, а не езжу на съемки. Готовлюсь к ОГЭ, для меня все-таки в приоритете сдать экзамены. После окончания школы - да, я планирую получать актерское образование.

- Есть роль-мечта?

- Вообще идеал в профессии, к которому я стремлюсь, - это Райан Гослинг. Смотрите, как он сыграл в «Бегущий по лезвию. 2049» и в «Барби», - абсолютно два разных человека. Я хотел бы, чтобы у меня были два таких фильма с кардинально разными образами.

- Кого из артистов ты считаешь сегодня номером один в России?

- Иван Янковский - мой коллега и товарищ. Александр Петров - считаю его одним из лучших артистов в нашей стране. И Рузиль Минекаев, он большой молодец, и я уверен, что у него блестящее актерское будущее.

- Дай совет сверстникам: как попасть в кино?

- Это не так сложно, как кажется. Для начала вам нужно завести свою страничку в интернете, записать видеовизитку, в которой вы расскажете о себе. Желательно и на русском, и на английском языках. В наше время можно снимать самому видео в интернете, продвигая себя как автора и артиста, продвигать соцсети и так далее. Надо развивать себя как медийность. И, конечно, важно учиться...

Виктория Катаева



Отдельная «Фабрика звезд» для блатных?

Нашумевший проект ТНТ снова удивил зрителей. Как оказалось, количество участников с особенными родственными связями там значительно больше, чем казалось изначально!

Начинающие артисты Лео Канделаки и Александр Круг сразу оказались на виду. Потому что громкие фамилии. Да они и не скрывали, чьи дети. Первый - сын директора ТНТ Тины Канделаки, второй - сын шансонье Михаила Круга. Но постепенно раскрылись непростые биографии еще нескольких участников...

Все, конечно, помнят, что в «Фабрике звезд» прежних лет тоже мелькали ближайšie родственники знаменитостей - Эдиты Пьехи, Александра Малинина, Николая Сличенко и Владимира Кузьмина. Но таких «непростых» участников в соотношении с «простыми» было все-таки немного. А тут вдруг их собралось аномальное количество. Что и вызвало необычайное раздражение публики. Помимо Лео Канделаки и Саши Круга, в проект попали Нонна Еганян - племянница Гарика Мартиросяна, Александр Филин - сын бывшего худрука Большого театра Сергея Филина, а также Анастасия Ким - внучка бывшего председателя Конституционного суда Якутии.

Все эти «чьи-то дети» ожидаемо стали объектами массированного хейта в интернете. Лео Канделаки даже не выдержал и покинул проект, заявив: «Хочу обратиться ко всем ненавистникам, которые появились в момент моего прихода на «Фабрику звезд». Дорогие ненавистники, пожалуйста, запомните раз и навсегда - вы меня и мою семью делаете сильнее. Я знаю, что вне этого проекта добыть всего, чего хочу». И швырнул микрофон о сцену.

Ситуация с блатными детьми на новой «Фабрике» и конкретно с Лео Канделаки не оставила равнодушной Елену Хангу:

- Да, в наше время очень много знаменитых и талантливых творческих династий. Но когда ребенку приходится перед сотнями телекамер доказывать свой талант, любой выбор жюри в его пользу будет расценен как сговор. Особенно если стоит выбор «звездный ребенок» и «ребенок из народа». Да, звездные мамы и папы часто продвигают своих детей. Они могут использовать свое влияние, чтобы обеспечить им роли в фильмах, телешоу или музыкальных проектах. Или использовать свои социальные сети для продви-

жения детей и их работ. Но в случае с «Фабрикой» Тина (большой телевизионный начальник) точно понимала, что поток хейта на нее обвалится. С другой стороны, могу представить, насколько больно ей, как матери, читать все эти злые комментарии в соцсетях.

Кстати, помимо злых комментариев, в Сети есть и такие, к которым, может быть, стоит прислушаться телепродюсерам: «Зачем смешивать народные таланты с этими блатными? Соберите уже их всех в один проект и пусть соревнуются между собой!». «Может, создать отдельную «Фабрику» для детей звезд? Я бы такое посмотрела!» Оценить идею мы попросили продюсера Сергея Дворцова:

- На мой взгляд, идея Тины и ее команды тоже креативная: сделать новую «Фабрику звезд», совместив детей звезд и обычных участников. Получилось некое музыкальное соревнование, в котором можно показать, что у нас далеко не все решает блат, что обычные люди могут обойти блатных и выиграть за счет реальных голосов, а не накрученных. Что касается травли, которой подверглись звездные дети... Это всегда у нас было и всегда будет, к сожалению. На диване удобно сидеть и поливать грязью других. Но не все могут выдерживать острую критику, а также унижения и оскорбления в свой адрес. Поэтому Лео Канделаки плюнул на все и ушел. Хотя он действительно талантливый парень. Я его материал слушал еще до выхода новой «Фабрики» и считаю, что у него большие перспективы. Но только если взять себя в руки, идти как танк напролом к своему успеху и не обращать внимания на хейт. Остались другие звездные дети. Они молодцы, что держатся, хотя им тоже достается... Мир шоу-бизнеса сейчас меняется. Меняются правила, атмосфера, приходит новое поколение артистов. Поэтому дорогу молодым! На это и нацелен проект. Сейчас идет его обкатка, продюсеры смотрят реакцию зрителей и рейтинги. Возможно, в следующем сезоне возникнут другие правила, которыми будет предусмотрено некое разделение между звездными детьми и участниками из простых семей. Это тоже интересный формат.

Лидия Мезина

Леонтьев ушел не один

Валерий Леонтьев объявил о завершении карьеры. А несколько его младших коллег заявили про паузы в концертной деятельности, что, по мнению нашего эксперта, может выбить их из обоймы насовсем...

Валерию Леонтьеву совсем недавно - 19 марта - исполнилось 75. В честь юбилея планировался сольный концерт. Но певец его отменил. И заявил, что вообще больше не работает: - Жанр, на который я положил полвека, не терпит дряхлости. Я сделал в 2019 году на свое 70-летие шоу в Москве в Кремле, в Питере в «Октябрьском» и ушел без выколачивания денег из публики на прощальных турах. Без соплей и слез.

На самом деле после 2019-го Валерий Яковлевич отказался только от гастролей и больших концертов. На камерные, заказные выступления все же соглашался. И прилетал из США, где давно уже живет со своей женой Людмилой Исакович, в Россию. Как раз для того, чтобы немного заработать. Например, в прошлом году у него было три корпоратива. Но сейчас артист отказывается от любых предложений. И не только до России лететь не



ФОТО А. ЛОМОНОВА

готов, но и на приглашение в Дубай не откликнулся. Да ему уже и не с кем выступать. Леонтьев уволил всю свою команду: балет, музыкантов, директора. То есть со сцены он, по всей видимости, действительно ушел окончательно. Говорят, по состоянию здоровья. Больше всего беспокоят ноги. Артисту уже делали операции на коленях. Но от проблем избавиться не удалось. Однако певица Азиза считает, что Леонтьев завершил карьеру не только из-за своего физического состояния. По ее мнению,

главную роль сыграл его психологический настрой:

- Если душа не поет, то механически и технически Валера заставлять ее это делать не будет никогда. Он никогда не пойдет на компромисс ни с душой, ни с внутренним миром. Таких людей, как Валера, очень мало. И мы должны их ценить!

В принципе, Валерий Леонтьев уже даже в силу возраста имеет право уйти на покой и почивать на лаврах. Однако на покой вдруг заторопились и более молодые звезды. Правда, в их случае речь идет лишь о временной паузе. Так, Zivert (Юлия Сытник) призналась, что не может больше выступать, потому что «организм бьет в колокол». В соцсетях она объяснила: «Проблемы вернулись в мою жизнь. На какое-то время становилось лучше и казалось, что дело моей жизни меня вытаскивает. Подлечивала следствия, но не удавалось выяснить причину. Продолжая героизмовать, я продолжала себя разрушать. И продолжаю себя уничтожать нагрузками, которые непозволительно в моем состоянии».

Что за болезнь подточила силы певицы - неизвестно. Но врачи рекомендовали Юлии воздержаться от

любой активности в ближайшие полгода. И она решила этой рекомендации последовать.

Следом за Zivert о снижении активности объявила и Полина Гагарина:

- Концерты будут происходить гораздо реже, чем они были. Они будут проходить в другом формате. Потому что, мне кажется, уже пора.



LEGION-MEDIA

Гагарина решила, что уже пора

Взять длительный отпуск решила и Слава. Она довыступалась до того, что стала забывать слова собственных песен: «Начинаю петь - и все. Просто вообще забываю слова. Напрочь! Это просто старость или усталость, я вам серьезно говорю. Надо отдыхать, потому что это сказывается на работе».

- Для артиста любые паузы - ради отдыха и даже ради восстановления здоровья - опасны, - говорит звездный промоутер Сергей Лавров. - Это слесарь дядя Вася может уйти в отпуск, а потом вернуться на свое рабочее место. И для него ничего не изменится. В шоу-бизнесе все не так. Здесь любая пауза - это риск потерять свои позиции. Зритель очень быстро забывает даже самых популярных. И стоит только ненадолго сойти с поезда, чтобы отдохнуть, как поезд уже тью-тью... Артист всегда должен работать, давать концерты. Некоторые даже больными продолжают работать. Как говорит один мой знакомый продюсер: «Куй железо, пока горячо». А они берут паузу... Я думаю, что просто не понимают, чем это может для них обернуться. Ведь свято место пусто не бывает. Эти ушли отдыхать - тут же придут другие...

М.Н.



С дочками Сафиной и Микеллой

ФОТО Ф. Г.

Дочь пошла по стопам Алсу

Музыкальная карьера Алсу началась, когда ей было всего 15 лет. В 17 июня певица уже представляла нашу страну на «Евровидении». Теперь же есть шанс, что одна из дочерей станет ее продолжением на сцене.

У певицы, помимо сына Рафаэля, подрастают две дочери - 17-летняя Сафина и 15-летняя Микелла. Обе успешно окончили музыкальную школу по классу фортепиано, и обе хорошо играют.

- Но музыкой дальше решила заниматься только Микелла, - говорит Алсу.

Напомним, в апреле 2019 года девочка стала одним из победителей 6-го сезона телевизион-

ного шоу «Голос. Дети». Хотя и не без скандала, когда вскрылась накрутка голосов.

- Сейчас дочери учатся в обычной школе, у них много разных экзаменов, и это сложный этап жизни, поэтому пока не знаю, какую профессию они выберут в итоге, - улыбается артистка и очень надеется, что музыка станет судьбой хотя бы для Микеллы, которая хорошо поет, и ее сце-

ническая карьера будет успешной.

Микелла, кстати, уже не раз выходила на одну сцену со своей мамой, а также записала с ней совместную песню «К тебе». А еще ее взяли ведущей на детском канале «Карусель» в программу «С добрым утром, малыши!». Там дочь Алсу вместе с соведущим Хрюшей рассказывает юным зрителям о музыке в рубрике «Муз Ток».

Ф.Г.

Киркоров отказался от дня рождения

До 57-го дня рождения Филиппа Киркорова остается всего месяц. Но дыма коромыслом, как в годы оные, не ожидается. Певец счел, что сейчас это будет неуместно.

ФОТО Ф. ГРИГОРЬЕВА



55 и 56 лет Филипп Бедросович отмечал в Кремлевском дворце несколькими грандиозными шоу. Платя, блестя, перья, звезды - словом, Москва стояла на ушах. А какие банкеты были после!

В этом году исполнитель планировал презентовать спектакль в столичном театре-кабаре Grave.

- У меня теперь будет свое шоу в самом цен-

тре Москве, - радовался Филипп. - От трех до пяти спектаклей в месяц на протяжении трех лет. В таком интенсивном бродвейском стиле я еще не работал. Я там буду и одетый, и не очень одетый. Ведь благодаря работе пластического хирурга Тимура Хайдарова мне есть что теперь показать, чем похвастаться, чем удивить, чем восхитить поклонников.

Но у судьбы оказались иные планы. В конце прошлого года Киркоров угодил на злосчастную «голую вечеринку» Анастасии Ивлеевой в промзоне Москвы. И в итоге был свергнут с трона - короля убрали из эфиров, вырезали из концертов, лишили корпоративов. «Я зашел туда всего на пять минут», - позже оправдывался певец. Он вошел «не в ту дверь», а чтобы выйти из нее, пришлось ехать с концертом и подарками в Донбасс, приносить публичные извинения и даже надевать новый парик. Теперь Киркоров выглядит как примерный отличник. А разве такие ходят в кабаре?

- Сейчас кабаре будет неуместно - не те времена, - заявил он. - Grave никуда от нас не уйдет. Сделаем его на мое 60-летие - будет провокация! А сейчас снимаем красивый клип, готовим кино. Премьеру как раз и готовлю ко дню рождения в апреле.

Федор Григорьев

Сергей Газаров руководит Театром сатиры третий год - с того момента, как **Александр Ширвиндт** ушел с этой должности. Но пока Александр Анатольевич был жив и оставался почетным президентом театра, никаких негативных публикаций не было. Как только его не стало - сразу появились. Суть их сводится к тому, что Газаров создал невыносимые условия работы и гнетущую атмосферу. Прежде всего пострадали вспомогательные службы. Так, «зарплата у некоторых цехов упала на 15-20%», в то время как «объем работы увеличился». Переработки не оплачиваются, хотя «люди не выходят из театра с утра до ночи неделями». В итоге сотрудники увольняются - «от заведующих цехами до рядовых работников».

В публикации телеграмканала «Подковерка» сообщается, что «творческая обстановка в Сатире тоже удручает»: посещаемость новых спектаклей, поставленных Газаровым, «крайне низкая», поэтому театр «до сих пор зарабатывает на старом репертуаре». С актерами худрук якобы ведет себя как деспот, они и слово боятся сказать. И к спектаклям привлекает только любимчиков. «Делая лидерами театра своих людей, ему плевать на прошлое прославленного театра,

В Театре сатиры зреет скандал

Сразу после ухода из жизни Александра Ширвиндта в околотеатральных пабликах в интернете появилось некое послание, разоблачающее разрушительные методы работы худрука Сатиры Сергея Газарова...



А. АВИЛОВ/АГН-МОСКВА

на развитие театра, на артистов».

Неужели так и есть? Мы спросили об этом режиссера, народного артиста России **Андрея Житинкина**, который много лет сотрудничает с Сатирой и поставил там не один спектакль.

- Все в театре, конечно, привыкли к многолетнему правлению Александра Ширвиндта, который был очень толерантен, - заметил Андрей Альбертович. - И теперь все, конечно, боятся, что после ухода Ширвиндта Газаров, который позиционирует себя прежде всего как продюсер, закрутит гайки. Он ведь не побоялся взять на себя столько

сцен - и Сатиру, и театр Джигарханяна. Это не его идея - взять на себя и то и другое. Идея соединить театры возникла у департамента культуры Москвы. Что касается театра Джигарханяна, можно сказать, что это очень сложное наследство. Потому что в последние годы Джигарханян болел и, по сути, уже ничем не руководил. Дела там шли неважно. И назначение Газарова в этот театр все восприняли со знаком плюс. Но вот объединения с Театром сатиры не понял никто. Потому что это совершенно разные эстетики, потому что театры очень далеко друг от друга территориально. И Газарову на самом

деле не позавидуешь, потому что на него свалилось огромное количество проблем. При этом труппа за счет всех слипаний выросла до 120 человек. А в Театре сатиры всегда было 55-70 человек, не больше. Это количество держали специально, потому что иначе у многих актеров просто не было бы ролей. А вдруг у Газарова труппа разрастается почти вдвое. И этот глас из театра, о котором вы говорите, раздался потому, что людям страшно. Потому что стало понятно, что после ухода Ширвиндта никто уже никого защищать в Сатире не будет. А Газарову, конечно, надо труппу сократить... Замечу, что у двух объединенных театров четыре сцены. В разных точках Москвы. И понятно, что Газаров действует жестко, как продюсер. Потому что ему надо, чтоб заполнились все сцены. А главный зал в Театре сатиры огромный - на 1200 мест. Я в Сатире поставил много спектаклей и знаю, что проблема заполняемости такого зала существовала всегда. Этой проблемы не было только у Плучека, потому что у него были такие звезды, что в кассу стояли очереди. При Ширвиндте очереди в кассу не было. Но заполняемость была. А сейчас у Газарова проблема встала еще острее. Потому что те актеры, которые пришли из театра Джигарханяна, - никому не известны. Они не

снимаются. Там единственная звезда была - сам Джигарханян. Больше не было популярных имен, на которые идет зритель. Поэтому у Газарова проблем огромное количество. И все сейчас в ожидании, как он поведет себя, когда Ширвиндта нет. Александр Анатольевич, как президент, уже редко появлялся в театре. Но всегда лично брал трубку и отвечал на все вопросы. Ему мог позвонить актер, который чувствовал, что его вот-вот сократят, или работники цехов... Пожаловаться, посоветоваться. И он помогал. Отмечу, что цеха и правда стали работать очень много, иногда сверхурочно. Это происходит из-за количества сцен и их разбросанности по Москве. Это ведь число актеров увеличилось в два раза, а в цехах сотрудников больше не стало. Поэтому они трудятся на четыре сцены в усиленном режиме. И страх сотрудников театра понятен. Потому что Газарову придется делать резкие движения. Но, извините, он отвечает, в том числе материально, за огромное количество людей, за четыре сцены, за заполняемость залов. Если зритель перестанет ходить - с него спросят. Имя Ширвиндта обладало магической силой. Люди шли на это имя. А сейчас только время покажет, как будут развиваться события.

Людия Мезина

«Любэ» и SHAMANa будут изучать в школе

Депутаты Госдумы предложили включить патриотические песни современных исполнителей в школьную программу. И в Минпросвещения эту идею поддержали. Более того, уже началась работа над ее реализацией.



СОЦСЕТИ

Полный список исполнителей и композиций патриотического блока будет составлен с привлечением экспертного и родительского сообщества. Но имена **Олега Газманова**, **SHAMANa** и **Николая Расторгуева** из группы «Любэ» уже прозвучали. Их песни точно будут. На что первым отреагировал SHAMAN:

- Если это случится, для меня это будет показателем того, что мои песни любят и слушают.

Мои песни честные и искренние. Но не мне решать. Мои песни - это достояние России, они мне не принадлежат. Так что я отпускаю их, как птицу. Считаю, что песня «Я Русский» достойна, чтобы ее учили в школе.

- Я испытываю благодарность к тем людям, которые предложили эту идею, - признался нам поэт **Александр Шаганов**, автор главных хитов «Любэ». - Потому что я сочинил песни, которые

давно всем знакомы и, смею надеяться, нравятся людям: «Выйду ночью в поле с конем», «Батяня-комбат», «Там за туманами» и многие другие. Если с этими песнями планируется еще и ознакомление школьников на уроках музыки, то я буду очень рад. И денег (авторских отчислений) мне за это не надо. Эти песни проверены временем, они популярны не одно десятилетие. Они до сих пор в репертуаре и группы «Любэ», и - главное - в народном репертуаре. Их поют не только на сцене, но и просто в кругу близких. Поэтому очень хорошо, что все это будут пропагандировать.

Владимир Винокур уверен, что список лучших образцов патриотической песни должен быть широким:

- Можно включить все из того, что пели лучшие люди советской

эстрады - от Юры Гуляева до Муслима Магомаева, от Олега Газманова до Саши Розенбаума. А поэты там какие были! От Михаила Танича и Андрея Дементьева до Роберта Рождественского и Николая Добронравова.

- В школьной программе на уроках музыки в 70-е годы мы должны были знать основные хиты Чайковского и Моцарта, Бетховена и Шопена, - заметил сатирик **Михаил Грушевский**. - Что касается современной школы - детям надо точно иметь представление о творчестве Шайнскового и о бессмертных произведениях Тухманова. Обязательны к прослушиванию лучшие песни Пахмутовой и Добронравова. Да и песни Басты и Розенбаума, считаю, не помещают на уроках музыки.

М.Н.

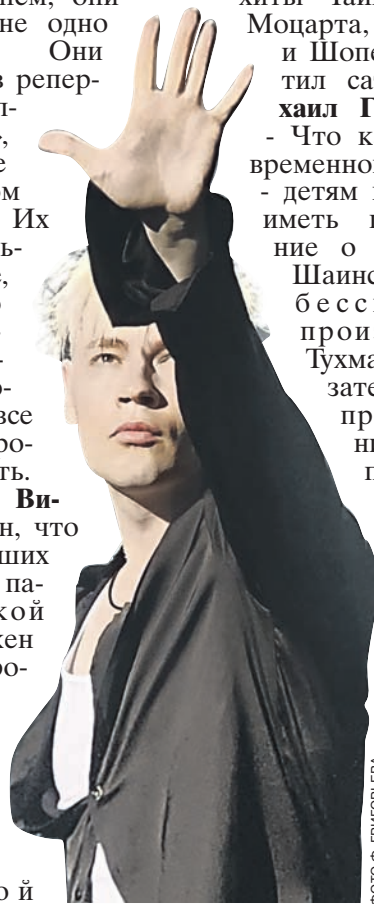


ФОТО Ф. ГРИГОРЬЕВА

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

МОСКОВСКИЙ ТЕАТР

ЛЕНКОМ

МАРКА ЗАХАРОВА

ПРЕДСТАВЛЯЕТ СПЕКТАКЛЬ
НА СЦЕНЕ ТЕАТРА ЭСТРАДЫ

МОСКВА, БЕРСЕНЕВСКАЯ
НАБЕРЕЖНАЯ, 20/2

8 АПРЕЛЯ 2024
TOUT PAYE,
ИЛИ ВСЁ ОПЛАЧЕНО

16+

www.lenkom.ru

ДИРЕКТОР ТЕАТРА
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ ИСКУССТВ РОССИИ
МАРК ВАРШАВЕР

РЕКЛАМА

Недавно в качестве члена жюри кинофестиваля «Черноречье Фест» Валентина Титова побывала в городе Дзержинске. Она не только смотрела и оценивала фильмы, представленные на конкурсе, но и не отказала себе в удовольствии побывать на местной рыбалке и отведать на морозе уху.

«Слишком рано попала в кино»

- Валентина Антиповна, мы очень переживали, что вы на рыбалке замерзнете, все-таки не май месяц...

- Я жила в Свердловске, когда училась в театральном училище и работала в Театре юного зрителя, и совершенно не боюсь холодов. Уж там были зимы суровые, так суровые! Мама мазала мне щеки гусиным жиром, иначе на коже от обморожения появлялись белые пятна и долго держались на лице. Помню, по морозу молодыми бегали почти полуодетые: ни обуви, ни одежды приличной - все нишечем. Были радостные и счастливые.

- Сразу вспоминается фильм «Метель», где вы необыкновенно красивая. Просто сказочная красота! А своей внучке, когда она была маленькой, вы показывали эту картину, чтобы она гордилась бабушкой?

- Спасибо за похвалу, очень приятно. Мне столько раз говорили комплименты по этому поводу - замечательно, конечно, что смотрят этот фильм. А я, когда снималась в картине, от волнения никого вообще не видела и не запомнила - слишком рано попала в кино, поэтому уж как получилась, так получилась. Внучке «Метель» не успела показать в детстве, а сейчас она уже взрослая и не покажешь. Внучка у меня балетная, ей совершенно некогда, она настоящая работяга и на работе, и дома. У нас все женщины в семье на пясть! Не считите за хвастовство, мы всю жизнь много работаем и всегда чистый дом с вкусной едой и белыми скатертями. Все как положено!

- Но вы все-таки - актриса. Никогда не испытывали усталости от быта?

- Вы знаете, я всегда испытывала наслаждение, когда у меня в доме чисто, потому что от этого мне сразу становилось хорошо на душе. Мир, где ты работаешь, - это одно, а дом, где ты живешь, - это твой личный мир, где все должно быть идеально. Этот мир никто, кроме тебя, не устроит, все ты должна сделать сама. Поэтому вечером всегда убираю, чтобы встать в чистоте и красоте, а утром убираю, чтобы была чистая квартира целый день. И моя дочь, и внучка такие же. Жутко устают, но без конца работают, потому что хотят быть независимыми, а потом еще и дома красоту наводят. Одним словом, дочка и внучка пошли в меня, и я всегда говорю: «Нам не страшен ни один мужчина!»

Валентина ТИТОВА: «Женщина не должна надеяться на мужчину»

Актриса Валентина Титова ко всему относится с юмором. К себе в том числе. Говорит: «Годы летят, а ум и красота не исчезают». И это почти не шутка. Звезда советского кино по-прежнему обаятельна, привлекательна и очень остроумна!



5 фильмов с Титовой

1. «Метель», 1964 г.
2. «Щит и меч», 1967 г.
3. «Дни Турбиных», 1976 г.
4. «ТАСС уполномочен заявить», 1984 г.
5. «Женщин обижать не рекомендуется», 1999 г.

- Получается, что женщина должна быть какая-то двуязычная?..

- А как же раньше было на Руси? Женщина тянула на себе все хозяйство. И коровы, и гуси, и огород, и дети - это все было на ней одной. Поэтому сегодня женщина не должна надеяться на мужчину как на кого-то, способного «прибить полочку», вычеркните эту фразу из своего лексикона. Соглашусь, что бывают рукастые мужики, вот мой второй муж (оператор Георгий Рерберг - **Ред.**) был рукастый. Первый (актер и режиссер Владимир Басов - **Ред.**) убежал из дома, чтобы нас не видеть и не слышать, а второй любил дом, у него были золотые руки, все, что попрошу,

- все делал. Но большинству женщин приходится самим справляться.

«К жизни надо готовиться»

- В Дзержинске вы встретились с актером Александром Михайловым, с ним вместе снимались в фильме «Змеелов», который сейчас уже не очень помнят...

- Я была счастлива увидеться с Сашей, поздороваться и пообщаться. Мы редко видимся, поэтому для меня это, конечно, радостные моменты. Наверное, вы правы, сегодня не так много молодых зрителей знает про этот фильм, а жаль, «Змеелов» - действительно сильная картина. Помимо нас с Сашей, там сыграли потрясающие актеры: Донатас Банионис, Леонид Марков, Светлана Крючкова, Галина Польских, Наталья Белохвостикова, Любовь Полищук.

- В советское время этот фильм был популярен. Думали ли вы тогда, что ваша

героиня, тот образ - послушная жена богатого человека - через много лет станет... ну просто трендом общества?

- Я не думала о таких далеких последствиях, как-то не приходило в голову. У нас можно было работать только так. Если ты приходишь на площадку и спрашиваешь, что за образ, как он повлияет на идеологию общества в будущем, то ты сразу идешь домой, режиссеру такие артисты не нужны. Вообще если вам говорят, что год репетировали роль, то это вранье, на съемочной площадке все делалось слету, как выстрел: или ты годишься, или не годишься. Меня подбирали на роль для того, чтобы я сочеталась со своим экранным мужем. Его роль исполнил Леонид Марков, красавец-мужчина, есть такие образы, которые для воплощения требуют фактуру «глыбы», как у Маркова. А меня подобрали под Маркова - хрупкую, слабую, такая ему наиболее подходила. Жуликоватому персонажу, которого сыграл Донатас Банионис, с его лукавым взглядом была подобрана другая подруга, ему под стать...

- Но именно ваша героиня стала первым прототипом

им в этом доме нужны были беспрекословные женщины. Даже если он публично заведет себе любовницу, жена просто промолчит и будет ее обслуживать... И вторую тоже... И детей от них... Ради больших денег. Это другая ипостась жизни. Мне нужно было сыграть состояние совершенно невосприимчивой женщины, которую облапошили и оставили ни с чем. Мне жаль таких женщин. Уже говорила об этом и еще раз повторю: женщина может уважать себя, только когда она независима и самостоятельна.

- Но сегодня многие женщины мечтают исключительно о богатом муже. Для многих теперь это главное достоинство мужчины.

- Да, любую передачу сегодня слушаешь - там женщины только и кричат, что мужчина должен много зарабатывать. А ты сама подходишь к его большой зарплате? Ты осилишь эти деньги?.. Плохо, что женщины не хотят ни понимать себя, ни слышать свою интуицию. К жизни надо готовиться, чтобы не потерять потом себя в этой жизни. Иногда смотрю какое-нибудь интервью на телевидении, в котором женщина рассказывает о том, как она несчастна после двадцати неудавшихся романов. И мне хочется ее спросить: а ты после двух романов о себе ничего не поняла? А сама что ты дала этим мужчинам во время романов?..

- Валентина Антиповна, вы мудрая женщина. Такой и в молодости были?

- Нет, конечно, пришлось перестраиваться и многому учиться. В



Владимир Басов был первым мужем Титовой



распространенного ныне образа жены современного олигарха - безвольной и бесправной.

- А как иначе? Твой муж делает деньги, а ты сиди и молчи, только всех принимай, всем угождай, кланяйся. Это норма. Муж моей героини не просто мелкий спекулянт, он, как и его поделники, - это настоящие страшные воры, которые грабили и растаскивали страну. А воры не могли обеспечить себя нормальными женами, редко кто из адекватных женщин задержится у такого страшного по психологическим качествам человека. Гордость таких мужчин не жена, а его дом. И

течение жизни человек старается что-то узнать, потому что из семьи мы берем очень мало опыта. Опыт - это огромное количество дорог, тьма людей. Мы, совершенно на зная жизни, бросаемся на все интересное. И только благодаря уму-разуму, который приходит с годами, начинаем выстраивать отношения с людьми: от одних надо спасаться, к другим - примыкать. Недаром в народе говорят: «Встретишь умного - сиди у его порога». Учиться надо только у умного человека, возле остальных даже не надо задерживаться и терять время...

Ангела Якубовская

Останемся без воблы?



Вылов популярной у любителей пива рыбы, а заодно плотвы и селетки в Астрахани хотят запретить.

За 20 лет количество воблы в Каспийском море снизилось более чем в два раза, а уловы - в шесть раз. Это данные ученых КаспНИРХ. В Волге и ее притоках традиционная для этих мест вобла тоже исчезает. Виной тому хозяйственная деятельность человека. Сначала в Волге истребили осетровых, а теперь вот и до вкусной рыбки помельче добрались.

Знаменитая астраханская вобла находится под угрозой полного исчезновения: промысловый запас рыбы опустился до критического уровня 20 тысяч тонн. Это может привести к вымиранию вида. Поэтому Минсельхоз издал приказ «Об установлении запрета рыболовства в районах добычи (вылова) Волжско-Каспийского рыбохозяйственного бассейна в 2024 году». Сейчас этот приказ проходит обсуждение в правительстве РФ.

Пострадают не только любители воблы, но и туристический бизнес. Ведь в Астраханской области полно турбаз для рыбаков. А сейчас все рыбаки из Москвы, Подмосковья и других регионов в волнении звонят знакомым на турбазы: стоит ли ехать в этом году в Астраханскую область на весенний клев?

Помимо воблы, запрет на вылов может коснуться также плотвы и особого жирного сорта волжской селетки - сельди-черноспинки. Это необходимо, чтобы восстановить популяцию рыб в Каспийском бассейне.

Плотву запретят ловить до конца 2024 года в водных объектах Икрянинского, Камызякского, Володарского, Лиманского, Красноярского, Наримановского и Приволжского районов области, а сельди-черноспинку - на всех реках и водных объектах региона. Согласно тексту проекта приказа «Об установлении запрета рыболовства в районах до-

бычи (вылова) Волжско-Каспийского рыбохозяйственного бассейна в 2024 году», лов воблы будет запрещен вплоть до 31 декабря 2024 года, за исключением периода с 20 апреля по 30 апреля 2024 года.

Конечно, этот запрет повлечет за собой определенные неприятности. Так, экономисты предсказывают закрытие десятков рыбоперерабатывающих цехов, которые в регионе специализируются именно на вяленой вобле. Ее ведь поставляют в пивные точки по всей России. Вобла из-за дефицита, конечно, подорожает. Цены на эту вкусную вяленую рыбу и так взлетели в Астрахани в последнее время до 900-1200 рублей за килограмм. Насколько поднимут цены на воблу в ближайшее время торговцы, сложно предсказать.

Запрет на вылов вводит, чтобы рыба могла отнереститься и дать потомство. Но поможет ли эта мера восстановить популяцию рыб, которые икру оставляют на травинках у кромки воды в весеннее половодье? Такой уж у них механизм размножения, заложенный природой.

Ученые КаспНИРХ считают, что проблема уменьшения биологических запасов воблы не только в объеме ее вылова человеком, но и в катастрофических паводках, которые наблюдаются на Нижней Волге в последние несколько лет. Это связано с каскадом ГЭС, построенных по всей длине Волги. Энергетики сбрасывают воду как считают нужным. Их не особо интересует рыбохозяйственная полка. При этом сроки и объемы искусственного половодья зачастую расходятся с естественным графиком нереста рыбы.

Для восстановления популяции рыбы в Волге - это касается не только воблы, плотвы и селетки, но и осетровых пород - нужно решать этот вопрос на самом высоком уровне, чтобы интересы энергетиков не сделали Волгу полностью безжизненной рекой.

Это клон коровы с рекордными надоями. Вскоре у нее появятся сестры-копии.

В Китае есть уже целое стадо клонированных коров с улучшенными генетическими характеристиками. У этих коров повышенная устойчивость к болезням животных и большие надой молока. Но в России теленок-клон появился на свет впервые. Произошло это уникальное для отечественного животноводства событие в Краснодарском крае на ферме компании «Прогресс Агро».

Для создания клона взяли яйцеклетку коровы-донора, которая производит 18 тонн молока в год. Для сравнения: обычно корова производит около 10 тонн молока в год. В компании «Прогресс Агро» отметили: «Клонированный теленок произведен от коровы с выдающимися надоями, что открывает перспективы для значительно экономического роста в сфере животноводства».

Над созданием клона на ферме «Рассвет» начали работать еще с 2022 года. К появлению на свет клонированного теленка причастна целая команда, в которую входят специалисты в области эмбриологии, генетики, клеточных технологий, ветеринарии, зоотехнии и инженерии.

Для создания клона использовалась технология Hand-made Cloning. Сообщается, что этот метод не требует дорогостоящих ин-



В России родился первый клонированный теленок

вестиций и сложного оборудования.

В планах компании - увеличить количество коров - молочных рекордсменок. А значит, вскоре у теленка-клона появятся сестры-копии. Естественно, все клоны - девочки, как и в коровьем стаде в Китае.

Но, как оказалось, теленок-клон - не первая генетически улучшенная корова в России.

Немногим ранее на Кубани появилось стадо коров, дающих легкоусвояемое молоко. Этим буренок вывели ученые ФГБНУ «Краснодарский научный центр по зоотехнии и ветеринарии» при Минобрнауки России.

В молоке есть полезный белок бета-казеин, который может существовать в двух

вариантах: А1 и А2. Но треть взрослого населения планеты страдает от непереносимости молока и молочных продуктов. «Виноват» в этом белок бета-казеин А1. То, с каким бета-казеином будет давать молоко корова, зависит от ее генотипа. Ученые Краснодарского научного центра по зоотехнии и ветеринарии создали тесты для определения генотипа коров, которые стоят всего 600 рублей. То есть доступны любому фермеру.

Таким образом собрали целое стадо коров, которые дают только легкоусвояемое молоко. На такой продукт ни у кого нет аллергии. Из него на Кубани уже начали производить йогурт, сметану, сыр и творог.

На струге Ермака - по историческому маршруту



Корабль собираются использовать для походов по реке Чусовой с группами туристов.

Поход казака Ермака Тимофеевича положил начало присоединению к государству Российскому Урала, Сибири и Дальнего Востока. Почтить память отважного человека и одновременно открыть новый туристический маршрут решил житель Перми Михаил Шмаков. Сейчас руководителем

проекта «На стругах по следам Ермака» и его команда строят точную копию струга казачьего атамана Ермака. Умельцы опираются на исторические документы и описания речных судов времен Ивана Грозного.

Несколько месяцев корабельщики изучали детали строения и оснащения лодки Ермака. Для этого подняли материалы и документы в архивах ВМФ в Санкт-Петербурге и музеях Перми. Уже этим летом

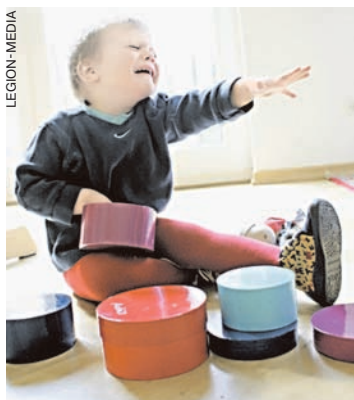
участники проекта «На стругах по следам Ермака» планируют не только достроить корабль, но и спустить его на воду, а также повторить маршрут похода дружины Ермака до города Тобольска по реке Чусовой.

Длина речного корабля - 10 метров, ширина - около 2,5 метра и высота по мачте - 8 метров. Это будет весельно-парусное судно, которое способно везти 12 человек.

К строительству струга Ермака присоединились добровольцы и реконструкторы. Помогают советами историки.

Первым делом команда корабельщиков, конечно, хочет сама прокатиться на струге Ермака по историческому маршруту. А затем планируется возить по проторенному пути группы туристов. Благо туризм по России приобретает большую популярность. И маршруты по красивым местам, да еще «с историей» наверняка будут востребованы.

Презентация струга Ермака пройдет в День города Чусового в середине июня. Для этого многолюдного праздника реконструкторы уже репетируют бой дружины Ермака с войском хана Кучума.



Маменькин сынок до старости останется ребенком

Чрезмерная родительская любовь способна вытравить из сильной половины человечества все признаки самостоятельности.

Если вы видите юного школьника, рядом с которым идет мама и несет рюкзак сыночка, или знаете семью, в которой мама всегда делает домашку вместе с ребенком и сама выбирает ему кружки и секции, а когда он подрастет, советует, с какой девушкой встретиться, а какую не подпускать к себе на пушечный выстрел, знайте: перед вами типичный маменькин сынок. Именно из таких вырастают инфантильные мужчины, которые по любому поводу советуются с главной женщиной в своей жизни - мамочкой. Избранницу, если до нее дойдет дело, они будут выбирать по ее образу и подобию. А еще маменькины сынки все время подсознательно ищут авторитарного человека (начальника, коллег, друзей, супругу), который бы диктовал им, что и как делать. Они так привыкли. Им так удобно.

По словам **семейного психолога Елены Лариной**,

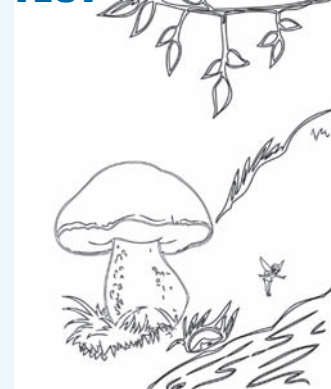
«главная отличительная черта мужчины - маменькиного сынка - неумение и нежелание брать на себя ответственность за свою или чужую жизнь. Ведь это всегда делала и делает мама! Защищает, оберегает от ошибок и опасностей, ограждает своего малыша от внешнего мира. И ничего, что малыш уже давно бредет, женат или сам отец. Как правило, такие мамы - это гипертрофические женщины, не имеющие уважения к мужчинам. Такие родительницы всегда лучше знают, что ее сыночек чувствует, что он должен есть и о чем мечтать».

Можно ли исправить мужа - маменькиного сынка? Елена Ларина считает: «Не получится ни мужа переделать, ни его маму. Даже после смерти матери маменькин сынок будет продолжать играть роль сыночка. Просто в мамы выберет другую женщину, но тоже авторитарную, сильную, властную».

Тем, чей выбор пал на маменькиного сынка, психолог советует прежде всего разобраться, почему именно на такого пал выбор, зачем соперничать с его мамой и для чего вообще жить с инфантильным партнером? «Обычно, проработав в себе эти вопросы, женщины либо расстаются с маменькиными сынками, либо меняют свое отношение к ситуации, считая свою роль в отношениях органичной», - говорит психолог. Ну а женщинам, воспитывающим мальчиков, она рекомендует уже с раннего возраста постепенно «перезреть» эмоциональную пуповину - давать ребенку больше свободы, позволять ему учиться на своих ошибках и набивать свои шишки. Из самостоятельных юношей вырастают настоящие защитники семьи.

Свои вопросы вы можете задать психологу Елене Лариной по электронной почте mcsag@mail.ru.

ТЕСТ



Доверяете ли вы людям или нет?

Перед вами фрагмент лесного пейзажа с веткой дерева, грибом, холмиком и рекой, а также маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача - нарисовать ему домик по своему усмотрению и в любом месте картинки, которое вам кажется наиболее подходящим.

Ключ к тесту

Посмотрите, где именно вы нарисовали домик.

Если **домик на ветке дерева** подобно скворечнику, это говорит о вашей открытости миру. По своей натуре вы оптимист и

верите в то, что хороших людей в мире больше, чем плохих.

Если **домик висит на ветке**, как гамак или авоська, значит, вы готовы идти на контакт с людьми, но при этом ваш уровень доверия основан на принципе: доверие - вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

Если вы сделали эльфу **домик внутри гриба**, вы осторожны и благоразумны, никогда не пуститесь ни в какую авантюру, и у вас есть друзья, проверенные временем и совместными испытаниями.

Домик у реки говорит о вашей романтичности. Вы склонны замечать в людях их положительные качества, верите в лучшее и редко разочаровываетесь в людях.

Домик в траве говорит о вас как о практичном и уверенном в себе человеке - вы знаете, чего ждать от жизни, и умеете преодолевать трудности.

Если вы сделали эльфу **землянку**, например в холме, возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы редко доверяете людям. Впрочем, если вход в землянку широкий - вы на пути к прощению.

Если в **домике есть окошко**, вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите новых друзей.

КСТАТИ



Психи из сказочного леса

Канадские эксперты в области психологии проанализировали характеры и поведение героев одной из популярных в мире сказок и пришли к выводу, что обитатели волшебного леса из сказки Алана Милна имеют серьезные психические расстройства.

Так, непоседливый Тигра страдает ярко выраженным синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), что не дает ему ни минуты посидеть на месте спокойно, не пытаясь привлечь к себе внимание окружающих.

Проблема Пятачка - это патологическая беспричинная тревога и страх, она же - тревожное расстройство. Об этом свидетельствует как пугливый и нервный характер поросенка, так и его манера

поведения: вздрагивание, тремор, постоянные попытки забиться в уголок и спрятаться от страшного мира.

Кролик - типичный ананкаст, то есть патологический педант. Вот как описывают это расстройство психологи: «Тревожная мнительность, боязнь загрязниться, боязнь воров, негодяев, свержающуюся, свертхпунктуальность, требовательность, муки совести...»

Сове досталось ОКР - обсессивно-компульсивное расстройство. Тоже приятно мало: «Мнительные личности, склонные к редким максимально решительным действиям, что сразу заметно на фоне их доминирующего спокойствия».

Диагноз Иа-Иа - хроническая депрессия. Поникий вид, замедленная речь, меланхолия и неизбывный пессимизм.

Что касается главного героя, то Винни Пух, по мнению психологов, страдает наркотической зависимостью от меда, который является центром его существования. Только когда он есть, Пух счастлив настоящему. В остальное время все мысли медвежонок занят тем, как добыть мед, и, как истинный наркоман, он готов пойти на что угодно, и в эти моменты Пух очень изобретателен, а в остальное время глуповат и мало в чем заинтересован.

Когда люди слышат или читают такие слова, как «досаждать», «бить», «издеваться», у них активизируется участок мозга, который хранит воспоминания о переживаниях и может привести к болезни. **Добрые слова улучшают самочувствие.**

Психологи из Йенского университета им. Шиллера в Германии предложили 16 испытуемым читать слова, которые передают разные оттенки страдания, и при этом воображать ситуации, соответствующие каждому слову. Затем их попросили повторить упражнение, но на этот раз отвлекали несложной головоломкой. Во время опыта мозг участников сканировали с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии, которая выявляет приток крови к зонам, в которых происходит активность.

«В обоих случаях мы могли наблюдать явную активацию «болевого пути» в мозге при обработке слов, связанных с болью», - объяснил один из авторов исследования. При этом, когда участники читали неприятные слова, не свя-

Как слово наше отзовется?



занные с болью, активации не было. На этих основаниях психологи сделали вывод, что сохранение болезненных переживаний в виде воспоминаний могло быть эволюционной стратегией, а слова и образы оживляют воспоминания о пережитой боли, заставляя нас избегать того, что они описывают. Если бы этого не было, мы бы не могли учиться на опыте.

Область мозга, которую ученые называют «языковой сетью», тесно связана с областями, которые регулируют метаболизм, поэтому словесное воздействие может также изменять сердечный ритм, повышать и понижать уровень гормона стресса кортизола и изменять баланс химических веществ, поддерживающих иммунную систему. Если вокруг вас постоянный негатив-

ный фон - это прямой путь к хроническому стрессу. Например, люди, которые подвергаются травле на рабочем месте, в три раза чаще жалуются на сердечно-сосудистые заболевания, так как при постоянном стрессе изменяется нейронная активность мозга, а вместе с ней и биохимия тела.

Можно ли что-то изменить, лишь перестав употреблять определенные слова? Просто поменять «минусы» на «плюсы» недостаточно, считает психолог Яков Кочетков. Нужно начать с малых шагов. Например, делиться позитивными событиями в соцсетях и чаще подбадривать всех и поздравлять. Один из экспериментов показал, что люди, которые писали слова благодарности, начинали чувствовать себя гораздо лучше.

ГОЛОДАНИЕ - это эффективный метод лечения и продления жизни



В нашей стране лечебное голодание стало популярным еще в 1980-е годы, когда известный психиатр и энтузиаст этого метода терапии Юрий Николаев, преодолев цензурные запреты, выпустил книгу «Голодание ради здоровья». Она стала бестселлером, и немало людей реально голодали по методике, описанной в этой книге. Потом с наступлением перестройки все чаще стали голодать на западный манер - по методу доктора Брэгга (который, кстати, был не врачом, а, как теперь бы сказали, жонником-самоучкой). Его книги издавали массовыми тиражами.

Наука голодания

Огромный интерес к голоданию и среди ученых. Статей об этом выходит масса. Недавно в журнале Nature Metabolism вышло фундаментальное исследование об изменениях, которые происходят в организме при семидневном голодании. В нем участвовали всего 12 добровольцев, но обследовали их досконально. У них наблюдали за изменениями около 3000 белков, происходящими на разных стадиях голодания и после него.

Это очень важно, так как белки играют огромную роль в нашем организме. Во-первых, они являются регуляторами многих процессов (ферменты, регуляторные пептиды, многие гормоны - все это белки или их производные), во-вторых, это кирпичики нашего тела. И все, что происходит с белками, говорит о том, какие сдвиги совершаются в организме. В последние годы даже родилась наука об этом - протеомика. Она стала возможной благодаря тому, что появились методы, позволяющие идентифицировать сразу тысячи белков. Именно такое протеомное исследование и проводили ученые из многих стран Европы.

Результаты продемонстрировали, что изменения белков при голодании полезны для здоровья по ряду показателей. Помимо потери веса, они, например, показали, что это благотворно для сердца и сосудов, а также для пациентов с ревматоидным артритом.

Такие данные были получены впервые

Ученые детально изучили, что происходит на разных этапах голодания. Как и ожидалось, организм переключал источники энергии. Сначала ее получал из глюкозы, а потом, ближе к третьему дню, начал получать за счет распада жировых запасов. Прежде считалось, что это происходит раньше. В топку энергии частично идут и белки мышц, что, в принципе, наверное, не

Голодать ради здоровья сегодня модно. Большинство голодает для того, чтобы похудеть. Но многие делают это и для здоровья вообще - считается, что это полезно. Еще популярно и так называемое интервальное голодание, когда перерыв в потреблении пищи продолжается не менее 12-14 часов. Действительно ли это полезно?



очень хорошо. Но как установили авторы эксперимента, после трех дней выхода из голодания потеря мускулатуры уже прекращалась. Семидневное голодание в среднем снижало вес на 5,7 кг, это происходило как за счет сгорания жира, так и потери мышечной массы.

Сдвиги, наблюдаемые учеными при голодании, были выраженными, во всех

основных органах изменения коснулись каждого третьего белка. Причем все это происходило примерно одинаково у всех добровольцев, что подтверждает связь этих процессов именно с голодом. Такие данные ученые получили впервые, ранее подобных экспериментов не было.

«Самоедская» диета

Но самым популярным сегодня является так называемое интервальное голодание. Оно переносится гораздо легче, чем полный отказ от пищи на несколько дней и сидение только на воде. Необычайное распространение метод получил после того, как в 2016 году японский ученый Есинори Осуми получил Нобелевскую премию по медицине за исследование аутофагии. Этот процесс называют самопоеданием - при нем наши клетки как бы поедают сами себя.

При этом в первую очередь уничтожаются шлаки - поврежденные белки, остатки разрушенных клеточных структур и прочие отходы метаболизма. Они разрушаются до первичных веществ - кирпичиков, из которых потом строятся новые клетки.

Первоначально предполагалось, что аутофагия будет использоваться в двух сферах медицины. В лечении болезни Альцгеймера и других нейродегенеративных заболеваний - для разрушения патологических

в результате организм начинает «поедать» шлаки, а также расщеплять белки и другие компоненты клеток и использует их для получения недостающей энергии.

При этом клетки еще уничтожают вирусы и бактерии и избавляются от поврежденных структур. Одним словом, этот процесс имеет решающее значение для здоровья организма, его обновления и выживания.

Какими должны быть интервалы между приемом пищи? Этот вопрос стал ключевым, ведь морить себя голодом в течение нескольких суток очень трудно. В описанном исследовании ученые говорят, что сдвиги в белках начинаются только ближе к третьему дню голодания. Но в других исследованиях не раз показано, что аутофагия запускается уже после голодания в течение всего 12 часов. Правда, более лучший эффект достигается после 16-часовой паузы в питании.

Например, американские ученые наблюдали группу людей с ожирением, которые с 18 часов вечера до 10 часов утра

не принимали никакой пищи, а только пили воду. То есть без еды они находились в течение 16 часов, а в остальное время суток ели, как обычно и сколько хотели. Такой режим питания в течение 12 недель позволил им сбросить 3% своего веса и заодно снизить систолическое давление на 7 мм

рт. ст. Ученые делают вывод, что такое питание только в течение восьми дневных часов (не требующее подсчета калорий) и голодание в остальное время приводят к уменьшению потребления калорий, а также к снижению веса и даже давления.

Но подчеркнем, можно делать перерыв в питании даже короче - 12 часов или чуть больше. И это тоже будет эффективно. По сути, такое питание похоже на отказ от ужина по вечерам и перекуса перед сном. Дополнительное преимущество такой диеты - нет необходимости соблюдать жесткие ограничения по разным продуктам. Конечно, если вы будете избегать избыточного количества легкоусвояемых углеводов и жиров, эффект будет только лучше.

ЭТО ВАЖНО Голодание практически излечивает сахарный диабет 2-го типа

«Я применял лечебное голодание на практике и считаю его очень эффективным при многих заболеваниях, - рассказывает об этом методе Михаил Богомолов, врач-психоэндокринолог и президент Российской диабетической ассоциации. - Оно практически излечивает сахарный диабет 2-го типа, связанный с избыточным весом: жир уходит, а вместе с ним болезнь, пациент освобождается от приема лекарств. Голодание помогает при бронхиальной астме, ревматоидном артрите и многих других тяжелых аутоиммунных заболеваниях. Оптимальное голодание в таких случаях около недели. Но проводить его надо под контролем врача. Например, при диабете врач должен отменить лекарства, чтобы сахар не упал ниже опасной границы, а самого больного нужно правильно подготовить к голоданию, а потом вывести из него».

белков в нервных клетках, они и являются главной причиной этих недугов. И конечно, в борьбе с раком - для самопоедания злокачественных клеток.

Но почти сразу же ученым стало понятно, что аутофагию можно применять гораздо шире - для продления жизни, борьбы со старением, а также в лечении очень многих хронических заболеваний.

Какую паузу будем делать?

Самым востребованным применением аутофагии стало интервальное (прерывистое) голодание. Дело в том, что голод или даже просто недостаточное поступление калорий в организм стимулирует в наших клетках аутофагию. В ре-

Более четверти века - в африканской тюрьме

...Во двор центральной тюрьмы в столице Танзании вошла немолодая уже женщина и присела на скамейку. Через несколько минут к ней подошел худощавый, явно потрепанный жизнью мужчина. «Ты чего здесь, мамуль? Ну все, забирай меня! Поехали домой!» - произнес он. Эти двое - мать и сын - не видели друг друга два десятилетия. Сегодня россиянин Дмитрий Косяков, отсидевший за недоказанное убийство почти 26 лет, собирается вернуться на родину.

Убийство подростка

В 90-е русская колония на Занзибаре была совсем небольшая. Врачи Ираида и Виктор Сотниковы приехали на Занзибар по линии ООН. Марина Очирова, тоже медик, перелетела в Танзанию из Мозамбика, где по такому же ооновскому контракту работал ее муж. Были еще семьи моряков, обслуживавших катера, и несколько русских женщин, вышедших замуж за африканцев.

Семья Сотниковых считалась зажиточной. Местные жители шептались, что якобы Ираида, будучи гинекологом, делает подпольные аборты, которые здесь категорически запрещены. Но платили за такие услуги дорого, поэтому россияне жили в хорошем доме, а их 15-летний сын Леша пропал в самых дорогих барах.

Сын Марины Ваня Очиров, еще не окончивший школу, обычно составлял ему компанию. 19-летний Дмитрий Косяков иногда присоединялся к ним. Он вместе с матерью Клавдией Яцуненко и отчимом лишь недавно приехал на этот остров из маленького поселка в Приморье, поэтому больших денег в семье не было. Парень радовался хотя бы тому, что смог купить старенький мотоцикл.

17 декабря 1997 года дом Сотниковых неожиданно сгорел. Когда Ираида примчалась на место, она увидела только обезумевших от ужаса соседей и пожарных, которые боялись войти в дымящиеся комнаты. Сотникова открыла дверь первой. Дым рассеялся, и все увидели на полу обгоревшее, изрезанное пангой (так называется большой нож для заготовки сучьев) тело Леша. Руки у него были связаны. Потом



свидетели утверждали, что женщина первым делом бросилась в спальню. «Мы не знаем, как она могла пройти мимо тела своего сына, но она прошла...» - говорили люди. Именно в спальне находился сейф, из которого исчезли почти 19 тысяч долларов - огромная сумма для этих мест.

Шестилетний свидетель

Шестилетний соседский мальчишка сказал, что сразу после того, как из окон повалил дым, из дома выбежали два белых парня, сели на мотоцикл и умчались на огромной скорости. В том, что это Очиров и Косяков,

народная молва не сомневалась. Их арестовали уже через несколько часов в дайвинг-клубе, где оба тренировались. При задержании парни не пытались бежать, не сопротивлялись. По занзибарским понятиям это совсем не похоже на поведение людей, которых арестовывают по ложному обвинению, поэтому полицейские сразу решили, что именно эти двое и есть убийцы.

Следствие и суд длились почти 4 года. Свидетели путались в показаниях, а потом и вовсе меняли их. В мае 2001 года вердикт наконец вынесли. Очиров и Косяков были признаны виновными и осуждены на 15 лет. Сотни-

кова потребовала пересмотреть дело. Она не скрывала, что собирается добиваться для бывших друзей ее сына смертного приговора. Суд приговорил русских парней к пожизненному заключению.

Спаситель Али-Баба

Первое упоминание об этом случае в российской прессе появилось только в 2002 году. Журналисты писали, что Сотникова уехала из Танзании на родину, а родители Очирова и мать Косякова Клавдия Яцуненко остались в надежде спасти сыновей.

Прошло еще несколько лет, и в 2013 году стало известно, что Иван так и не дождался освобождения, умер в тюрьме от туберкулеза. А мать Косякова прожила на острове почти 6 лет, затем тоже улетила домой. С тех пор сына, оставшегося в африканской тюремной камере, она не видела.

Последние 10 лет за освобождение Косякова боролись все больше общественники. Например, россиянин Дмитрий Волшебник по прозвищу Али-Баба. Он переехал на остров 10 лет назад, женился на местной красавице и работает гидом. Долгие годы парень поддерживал Дмитрия, передавал ему продукты и писал сообщения в соцсетях, стараясь привлечь внимание прессы. И результат не заставил себя ждать. Не так давно Косякова амнистировали в честь 60-летия Занзибарской революции.

Наталья Владимирова

27 МАРТА - 2 АПРЕЛЯ



27 марта - секстиль Венеры и Урана: аспект благоприятствует социальным отношениям. 2 апреля - полусекстиль Марса и Урана: трудолюбие и стрессоустойчивость помогут оперативно действовать в критических ситуациях, находить решения и прислушиваться к своей интуиции.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ОТ ВИКТОРИИ ЗВЕЗДНОЙ

<p>21.03 - 20.04 ОВЕН</p> <p>У Овнов хороший момент для ведения переговоров и получения новой информации. Однако избегайте негативных всплесков, не позволяйте эмоциям выйти из-под контроля. Четверг хорош для подписания документов. В понедельник благодаря влиянию звезд победа в споре вам обеспечена. Благоприятные дни - 27 и 28. Неблагоприятные дни - 30 и 2.</p>	<p>21.04 - 20.05 ТЕЛЕЦ</p> <p>Тельцы сейчас будут с успехом справляться с решением сложных проблем. В связи с таким приливом сил постарайтесь не отказывать в помощи окружающим. В среду будьте внимательны с деловой перепиской. Бережливость, будьте разборчивы в контактах, доверие может сыграть с вами злую шутку. Среда - день для налаживания отношений с партнерами. В субботу ощутите обостренное самолюбие. Благоприятные дни - 30 и 2. Неблагоприятные дни - 29 и 1.</p>	<p>21.05 - 21.06 БЛИЗНЕЦЫ</p> <p>Близнецам в данный момент стоит прислушаться к советам друзей, это может принести позитивные изменения в карьере. Вместе с тем не поддавайтесь на соблазны в рискованных предприятиях. Не торопитесь в среду, остерегайтесь подвохов. В субботу не принимайте все на свой счет. Благоприятные дни - 27 и 29. Неблагоприятные дни - 28 и 1.</p>	<p>22.06 - 22.07 РАК</p> <p>Состояние у Раков в данное время будет не самым бодрим. Не стоит делать слишком большие ставки на серьезные дела, успех будет посредственным. Попробуйте вынести пользу из любых ситуаций. В пятницу ключ к успеху - выдержка и терпение. В понедельник вас ждет долгожданное известие. Благоприятные дни - 27 и 28. Неблагоприятные дни - 29 и 30.</p>	<p>23.07 - 23.08 ЛЕВ</p> <p>Львам рекомендуют поддерживать свой организм - посидеть на диете, сходить в баню, посетить массажный салон. Старайтесь не проявлять негативных эмоций, восстановите отношения с близкими людьми. Правильно распределите время в четверг. В выходные уделите время походу по магазину. Благоприятные дни - 28 и 30. Неблагоприятные дни - 1 и 2.</p>	<p>24.08 - 23.09 ДЕВА</p> <p>Девам стоит навести порядок на рабочем месте. Возможны сложности в общении с сослуживцами и проблемы с документами. Также обратите внимание на родителей: возможно, им нужна ваша помощь. Пятницу лучше посвящать встрече с друзьями. Подготовьтесь к монотонной работе во вторник. Благоприятные дни - 30 и 1. Неблагоприятные дни - 28 и 29.</p>
<p>24.09 - 23.10 ВЕСЫ</p> <p>Весам следует постараться избегать конфликтов, иначе они рискуют стать объектом нападков и злых шуток. Кроме того, не поддавайтесь перепадам настроения и не принимайте импульсивных решений. В воскресенье следите за своими вещами. Вторник идеален для переговоров и свиданий. Благоприятные дни - 27 и 30. Неблагоприятные дни - 28 и 1.</p>	<p>24.10 - 22.11 СКОРПИОН</p> <p>Скорпионам рекомендуется сохранять эмоциональное и духовное равновесие, не конфликтовать и учиться терпению и прощению. Кроме того, будьте разборчивы в контактах, доверие может сыграть с вами злую шутку. Среда - день для налаживания отношений с партнерами. В субботу ощутите обостренное самолюбие. Благоприятные дни - 28 и 2. Неблагоприятные дни - 27 и 1.</p>	<p>23.11 - 21.12 СТРЕЛЕЦ</p> <p>Стрельцы на этой неделе способны справиться с любой задачей. Не сидите сложа руки и не стесняйтесь обращаться за помощью, вам не откажут. В четверг полезно избавиться от старых ненужных вещей и контактов. Подготовьтесь к монотонной систематической работе в понедельник. Благоприятные дни - 29 и 30. Неблагоприятные дни - 28 и 1.</p>	<p>22.12 - 20.01 КОЗЕРОГ</p> <p>Козерогам пора превратить бесполезную болтовню с коллегами в выгодное общение. Ваша уверенность в себе и очарование помогут договориться о главном, завязать полезные связи. Атмосфера вокруг вас этому только способствует. В среду смело беритесь за любые дела. Не спорьте в понедельник. Благоприятные дни - 27 и 28. Неблагоприятные дни - 30 и 2.</p>	<p>21.01 - 19.02 ВОДОЛЕЙ</p> <p>У Водолеев наступило время самопознания и роста. Подумайте, чем бы вы хотели заниматься, а у вас, как всегда, не хватало на это времени. Придайте себе уверенность и смелость, и ситуация может круто измениться. В середине недели усилятся романтичность и мечтательность. В понедельник торопитесь медленно. Благоприятные дни - 27 и 29. Неблагоприятные дни - 28 и 30.</p>	<p>20.02 - 20.03 РЫБЫ</p> <p>Рыбы чувствуют симпатию, желая помочь тем, кто нуждается. Но обязательно сделайте это немного позже, сохраните себя для себя. Не принимайте близко к сердцу критику в ваш адрес, будьте разумными, а не импульсивными. Не перусердствуйте с инициативой в пятницу. В понедельник возможны финансовые потери. Благоприятные дни - 1 и 2. Неблагоприятные дни - 29 и 30.</p>



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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Покровитель Дня всех влюбленных. 7. Командировка по сути. 10. Сетчатый мешок для хранения лука. 11. Слива из Закавказья. 12. Торжественная клятва. 13. Грузовая тележка в цеху. 15. Сосуд – источник изобилия. 16. Там Орфей искал Эвридику. 17. Любое творение кустаря. 18. Бог - стрелок по сердцам. 19. «Любовь Яровая», актриса. 22. Антипод правдолюба. 25. Торговые ряды близ Большого театра. 26. Заботы, которыми полон рот. 29. Автор сказки «Старик Хоттабыч». 31. Буква, прописывавшаяся озорнику. 33. «Волшебный ...» в кинематографе. 35. Серая пелька на месте остра. 36. «Вдова» как винный бренд. 38. «Среда обитания» летчика. 39. Природная сущность. 41. Важная веха в календаре. 42. Мера веса до введения граммов. 44. Рисовальщик в конструкторском бюро. 47. Тот же аналог. 49. Согласие между супругами. 50. Почетный титул в Великобритании. 53. Суета перед сдачей номера. 55. Расширение в виде воронки. 56. Скользящий остаток в бане. 60. «Напарник» при создании романа. 61. Человек размером с башню. 62. «Приручение» нового автомобиля. 63. Наш лучший экраный Чапаев.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Фильм «Мост ...» с Вивьен Ли. 2. Марка отечественного холодильника. 3. Мифическая пропасть низвергнутых титанов. 4. Ремонтник у неисправного станка. 5. Отсюда провозжают пароходы. 6. Должностное лицо на Руси. 7. Старейшина общины. 8. Профи по рытью канав. 9. Налог в пользу бывшей супруги. 14. Эстонский мистер Икс. 20. Критик произведения автора. 21. Крепость - боевая слава Суворова. 23. Владелец крупного капитала. 24. Узкая продольная трещина. 27. Район Москвы ...-Матвеевское. 28. Его предъявляют подсудственному. 30. Славянская игра с битой. 32. Философ ...-Жак Руссо. 34. Несобранный неряха. 37. Сибирский город адмирала Колчака. 40. Алкоголь, поданный к роллам. 42. Чайная листва. 43. Так звали писателя Кассиля. 45. Горькая судьбина. 46. Им сантехник нарезает резьбу. 47. По, родоначальник детектива. 48. Египетский фараон. 50. Крепкий кофе без молока. 51. Ружье с нарезкой. 52. Мафиозная деловая беседа. 54. Начальные знания. 57. Страна со столицей Бамако. 58. Матушка лодыря. 59. Деликатес в панцире.

РЕМОНТ, НАСТРОЙКА, УСТАНОВКА:
компьютеров,
телевизоров,
стиралок,
электроплит,
холодильников
УСЛУГИ САНТЕХНИКА
8(499)394-06-57 РЕКЛАМА

Секс по телефону.
Девушка:
- Я медленно снимаю один носок. Потом еще один носок. Потом еще медленнее третий носок.
Мужчина:
- Стоп, девушка, вы случайно не из Чернобыля?
- Нет, я из Норильска. Просто у нас здесь очень холодно.

Доктор приходит к больному малышу. Видит - его младшая сестренка бежит по полу босиком.
- Ну-ка, красавица, надень тапочки, а то заболеешь.
После ухода доктора мать замечает, что девочка все еще бежит босиком.
- Ты слышала, что доктор сказал?
- Да, он сказал, что я красавица.

Порция информации в компьютере	Степной зверек-столбик	Зубная закладка боксера	Любая банка или кувшин по сути	Сердце Таджикистана	«Заманчивая» булка
Животный мир в целом	Обещание по старинке	Язык – потомок эсперанто	Кадка, полная клеветы	Римский историк – автор «Анналов»	
Скандинавский бог хитрости	Измельченная шкурка апельсина	Все правила семейной жизни	Сыр, «уктаный» в снежную плесень	Валюта Ирана	
Пасхальный подарок	Столица Камеруна	Связана узами Гименя	Мультишный утенок Дональд		
Приставала и зануда	Светло-зеленый самоцвет	Юбка шотландской гвардии	Радистка при Штирлице		
Барон Данглар вне роли	Государство в Восточной Африке	Второй после Токио город Японии	Братская установка на Ангаре		
Последователь Лао-цзы	Один из трех мускетеров Дюма	Физическая альтернатива уму	Все люди одного цвета кожи	Тележурналист Урмас	
«Великий кормчий» Китая	Заводское подразделение				
Кинохит с Киану Ривзом	Сосняк или рошца				
Сводница женихов и невест					

ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ
МОЖНО ОФОРМИТЬ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РФ
Подписной индекс газеты «Мир новостей» в каталоге «Почта России»
П2474
Также оформить подписку можно на сайте или по QR-коду
<http://podpiska.pochta.ru>

ОТВЕТЫ НА СУПЕРКРОССВОРД №12 (1578)
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Наводчик. 7. Наемник. 10. Аризона. 11. Емельян. 12. Дама. 13. Апофеоз. 15. Луи. 16. Ген. 17. Джунгли. 18. Сабо. 19. Инсулин. 22. Накладка. 25. Миг. 26. Кобальт. 29. Забой. 31. Акела. 33. Осанна. 35. Сани. 36. Виола. 38. Йога. 39. Скандворд. 41. Итог. 42. Бухарест. 44. Скалодром. 47. Бультерьер. 49. Яма. 50. Эстрада. 53. Саксаул. 55. Наличие. 56. Дайнеко. 60. «Маэстро». 61. Реторта. 62. Ящерица. 63. Лабрадор. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Николсон. 2. Валдис. 3. Чикаго. 4. Кабаниха. 5. Вито. 6. Поле. 7. Наездник. 8. Мельница. 9. Кандидат. 14. Фру. 20. Семейство. 21. Лагман. 23. Кабала. 24. Доза. 27. Бравада. 28. Лесостепь. 30. Болдино. 32. Кий. 34. Невзгода. 37. Аист. 40. Каюк. 42. Балабол. 43. Хит. 45. Аут. 46. Мячик. 47. Бабка. 48. Реакционер. 50. Экономия. 51. Режиссер. 52. Айседора. 54. Сон. 57. Йети. 58. Евро. 59. Овал.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД №12 (1578)

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

АРТРОЗ НЕ ТАК ПРОСТ!

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ?

Артроз не болезнь, а вполне естественный процесс старения. Значит, и лечить его бессмысленно! Так ошибочно считают многие.

«Мол, а что тут сделаешь? Возраст!» - скажете Вы. Но на самом деле артроз куда опаснее, чем думаете! Эта коварная болезнь проникает в суставы незаметно, постепенно их разрушая и вызывая воспалительные процессы. Это как термиты, которые медленно, но вероломно разъедают дерево, пока оно не обрушится в самый неожиданный момент.

На первых порах симптомы могут быть едва заметными. Чувствуется боль только при движении, появляется утренняя скованность.

Но со временем болезнь прогрессирует. Боль уже постоянная и мучительная! Становится больно стоять, сидеть и даже просто лежать! Про спокойный сон можно вообще забыть!

Потом болезнь переходит уже в запущенную стадию, когда сустав может полностью разрушиться, что приведет к полной неподвижности.

Таким образом, артроз становится не просто «старческой болезнью», а страшным заболеванием, которое разрушает здоровье!

Можно ли этого избежать? К счастью, такой вариант есть! Прочитав статью до конца, Вы узнаете, как можно избавиться от боли и помочь вернуть подвижность суставам.

ПОЧЕМУ НЕ ВСЕГДА СРЕДСТВА ПОМОГАЮТ? ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА

В наши дни много предложений от боли в суставах! Можно найти множество обещаний мгновенного избавления от самой болезни.



Но если бы все это действительно помогало, то артроз был бы проблемой прошлого. И тогда не нужны были бы никакие манипуляции по замене сустава! Возможно, сейчас для многих будет шокирующей новостью. На самом деле большинство болеутоляющих предназначены для облегчения симптомов. Но само прогрессирование болезни они остановить не могут! Ведь артроз разрушает суставы, а привычные средства их не могут восстановить!

Более того, противовоспалительные средства имеют целый ряд неприятных последствий. Они влияют на почки, сердце, желудок! Это значит, что, помимо основного заболевания, можно столкнуться с другими проблемами со здоровьем.

Что до мазей, они хоть и не влияют на желудок и прочее, но приносят временное облегчение. Потому как в сустав они полностью не проникают. А значит, и проблема не решается полностью. Наши специалисты озабочены этой проблемой и придумали гениальное решение! Они создали просто невероятный физиотерапевтический аппарат «Аврора», который избавит от боли и действительно может вернуть суставам подвижность!

«АВРОРА» - ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ!

Физиотерапевтический аппарат «Аврора» - это удивительное открытие в области медицины!

В нем сочетаются сразу три воздействия: ультразвук, красная фототерапия и инфракрасная фототерапия. И каждый из факторов усиливает действие другого! Значит, получается максимум пользы! Ведь такой комплексный подход дает возможность получить реальную пользу.

А одновременное использование сразу трех факторов воздействия позволяет сократить срок лечения почти вдвое! Ведь «Аврора» в отличие от привычных средств воздействует напрямую на сустав!

Тем самым аппарат не просто снимает боль, но действительно и, главное, надежно восстанавливает подвижность суставов!

«Аврора» не имеет никаких неприятных последствий! А значит, не только суставы спасаются, но и весь организм!

Представьте себе, что раньше такие процедуры можно было сделать только в клиниках.

Но сейчас благодаря российским ученым можно лечиться и дома!

КАК РАБОТАЕТ «АВРОРА»?

«Аврора» проста в использовании. Нужно устроиться поудобнее и включить аппарат, а дальше он начнет лечение. Как это происходит?

Ультразвуковая терапия. Лечение ультразвуком - это один из наиболее действенных вариантов физиотерапии при артрозе. Он хорошо снимает воспалительные процессы. Уже через пару сеансов о боли можно даже не вспоминать!

Также ультразвук помогает ускорять процессы регенерации. То есть хрящевая ткань начинает постепенно восстанавливаться и становится эластичнее! А суставы делаются более гибкими и подвижными! Хоть сейчас марафон беги! Но и это еще не все!

С помощью ультразвука можно проводить фонофорез. То есть если воспользоваться мазями, то с помощью ультразвука они глубже проникают сквозь кожу. А значит, их лечебное действие усилится вдвойне!

Красная фототерапия. Красная фототерапия налаживает кровообращение в суставах. Для чего это нужно? Кровь доносит до суставов полезные вещества и кислород. Благодаря этому суставы получают питание. А значит, начинают двигаться свободно и легко!

Инфракрасная фототерапия. Такая терапия оказывает противовоспалительное и противоотечное действие.

Таким образом, аппарат «Аврора» вполне может стать специалистом на дому и поможет почувствовать долгожданное облегчение! Придет хороший сон. Ломота в суставах больше не потревожит! Любое движение больше не будет пыткой! Можно спокойно сходить в магазин или просто прогуляться по улице без трости!

Вновь заняться привычными делами, не боясь лишней раз пошевелиться! И наконец, есть возможность подарить себе и ощутить такую долгожданную свободу движений!

ДРУГИЕ ВОЗМОЖНОСТИ «АВРОРЫ»!

Кроме того что аппарат «Аврора» хорошо справляется с артрозом, он может также лечить и другие заболевания. Вы только посмотрите:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания и травмы костно-мышечной системы;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- воспалительные дегенеративно-дистрофические заболевания суставов с выраженным болевым синдромом;
- заболевания лор-органов, глаз, полости рта;
- склеродермии и трофические язвы.

Как видите, список приличный! А ведь это еще далеко не все, что он может лечить!

НЕ ДАЙТЕ БОЛЕЗНИ ВЗЯТЬ ВЕРХ!

Люди часто склонны надеяться, что все проблемы исчезнут сами по себе.

Однако со здоровьем это так не работает. Особенно это касается такого заболевания, как артроз. Он сам не уйдет! Ведь если эту болезнь запустить, то это приведет к неминуемым последствиям - стать обузой для близких!

Поэтому пора признать, что забота о здоровье - это прежде всего обязанность перед собой! Не дайте боли и ограничениям управлять жизнью! Не откладывайте в долгий ящик здоровье! Возьмите телефон, наберите номер и сделайте первый шаг к здоровью!

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 0+

Дата	Город	Адрес	Время
2 апреля	РЯЗАНЬ	ДК «Приокский», ул. Октябрьская, д. 5	9:00-11:00
3 апреля	ТУЛА	Городской концертный зал, ул. Советская, д. 2	9:00-10:00
	КАЛУГА	Дом художника, ул. Ленина, д. 77	12:00-13:00
4 апреля	СМОЛЕНСК	Областной ДК Профсоюзов, ул. Ленина, д. 16	9:00-11:00
5 апреля	МОСКВА	Аптека «Эвалар», м. «Авиамоторная», ш. Энтузиастов, д. 13	9:00-11:00
		Аптека «Эвалар», м. «Октябрьская», Калужская пл., д. 1, корп. 1	12:00-14:00
6 апреля	МОСКВА	Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Беляево» / «Калужская», ул. Профсоюзная, д. 88/20	10:00-13:00
10 апреля	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной переулок, д. 3	9:00-13:00
11 апреля			9:00-12:00

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. *Результаты могут отличаться. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. Оплата при получении. *Акция действует с 27.03.2024 г. по 27.04.2024 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. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА*

ДВОЙНАЯ ЭКОНОМИЯ*

НА ПОКУПКУ АППАРАТА «АВРОРА» **СКИДКА 5000 рублей**

МАГНИТНЫЙ АППЛИКАТОР «ЛАДИУМ», стоимостью 5000 рублей В ПОДАРОК!

8 (800) 333-75-45

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА*

WWW.PRODEX.RU
WWW.APTEKA.RU

ВЫ ЭКОНОМИТЕ ЦЕЛЫХ 10 000 РУБЛЕЙ!