

НАЛОГИ БУДУТ ПЛАТИТЬ И «БЕЗРАБОТНЫЕ»

■ стр. 5

TV
программа
24 - 30
ноября



Мир

www.mirnov.ru



■ стр. 17

**Наследство
Градского поделят
заново**

НОВОСТЕЙ

19 ноября 2025 г. №47(1665)

ПОЧЕМУ ОБРАЗОВАНИЕ ЗА РУБЕЖОМ ДОСТУПНЕЕ, ЧЕМ В РОССИИ

■ стр. 3



■ стр. 8

**Заплатил,
но остался
и без квартиры,
и без денег**

**В Подмосковье
дачная
амнистия -
бесплатно**

■ стр. 9

**Начинается
ВОССТАНИЕ
МАШИН**

■ стр. 20



НЕ ЗАБУДЬ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ ПО СТАРОЙ ЦЕНЕ

■ стр. 23

КТО ДОЛЖЕН СПАСАТЬ УТОПАЮЩИХ

Вторжение ВСУ в Курскую область в августе 2024 года стало едва ли не первым прецедентом на нашей территории со времен Великой Отечественной.

Агрессия украинских боевиков поставила перед администрацией задачи, к решению которых местные власти были не готовы. Но именно в такие чрезвычайные моменты и должен проявлять свою эффективность аппарат управления.

В боях на курской земле серьезно пострадало свиноводческое хозяйство «Открытие», 25 тысяч свиней погибли, и после освобождения встал вопрос о возмещении ущерба. Животноводы адресовали вопрос чиновникам. А потом обратились в областной суд, поскольку никакого возмещения от областного минсельхоза за утерянное в результате боев поголовье не получили. В суде выяснилось, что свиней крестьяне якобы должны были самостоятельно вывозить под обстрелами и бомбежкой и не жаловаться. Одно время ходили в стране такие ехидные плакаты: «Спасение утопающих - дело рук самих утопающих». Но применительно к курским событиям это выглядят издевательством.

На судебном заседании представитель ответчика - областного минсельхоза - обвинила свиноводческое хозяйство в том, что его работники ничего не сделали для спасения поголовья, а теперь нагло просят денег у минсельхоза. Крестьяне были готовы к любым сюрпризам, но слова юриста едва не вогнали их в ступор.

«Произошел танковый прорыв. Бой идут в четырех километрах от комплекса, - вспоминает директор агропредприятия Игорь Умеренков. В одну сторону - на Суджу, которая уже была оккупирована, в другую - на Рыльск, который тоже полностью простреливался». Руководство свинокомплекса пыталось организовать эвакуацию животных, но за сутки или двое сделать это было невозможно. Не представлять же мирных людей под огонь боевиков!

Директор предложил «простенькую» задачку: «25 тысяч животных для перевозки требуют 138 машин. В день мы можем отгружать не более шести машин. Чтобы грузить в автомобили, нужны десять человек: два механизатора, шесть работников, которые выгоняют свиней, еще двое их загоняют в машины. Плюс человек, который взвешивает и оформляет бухгалтерские документы. То есть мы должны были в зону, которая вся простреливалась, отправлять людей, рискуя их жизнями, чтобы сэкономить федеральный бюджет, как говорила представитель минсельхоза?»

Очевидно, что попытки решить этот тест обернулись бы гибелью многих людей. А попытки курского минсельхоза сэкономить на выплате ущерба свинокомплексу обернулись ущербом имиджу областной власти. Судебная тяжба продолжается...

Павел Максимов

\$92 млрд
ЦИФРА НОМЕРА

Новые финансовые вершины берут российские банки: по данным ЦБ, в 2024 году они заработали 3,8 трлн рублей, в 2025-м ожидается похожая сумма.

Предприниматель Виктор Вексельберг удивил, заявив на форуме «Российский промышленник», что банковские прибыли следует не складывать в сундуках, а направлять на государственные приоритеты. Нечасто звучат подобные призывы от олигархов. Приоритеты меняются?

С другой стороны, министр финансов Антон Силуанов упорно отбивается от любых попыток перенаправить финансовые потоки в промышленность, прикрываясь риторикой о стабильности. А в реальности консервирует сырьевую модель и технологическое отставание. И не обращает внимания на настойчивые требования бизнеса. А там уже другие настроения.

Растущий разрыв в уровнях финансирования, похоже, возмущает крупный бизнес и заставляет его открыто говорить о мобилизации банковского сектора. Это не о призыве в армию, а о движении экономики по пути развития. Однако ни министр финансов, ни его соратники из ЦБ в этом направлении двигаться не желают. Или им запрещают иностранные «кураторы»?

«Те деньги, которые в этом году заработают банки, должны быть возвращены в экономику, в государственные проекты, - считает Вексельберг. - Этому мешает стоимость денег - они недоступны для бизнес-проектов, направленных на технологическое лидерство». Очень похожие речи звучали недавно в Госдуме. «Ключевая ставка

- на столько выросли за год золотые резервы России. Всего на 1 ноября 2025 года в хранилищах Банка России находилось золота на 299,8 млрд долларов. Количество золотых слитков увеличивается рекордными в современной истории темпами, свидетельствуют данные ЦБ. К началу последнего месяца осени доля золота в российских резервах составила 41,3%. При этом валютная часть международных активов страны за год выросла всего на 0,5%, до 426 млрд долларов.

Отрезвление олигархов?



ориентирована на инфляционное ожидание. Но ни в 2020-м, ни в 2025 году такая инфляция не состоялась: ждали 15%, а получили 9,5%. Тогда половину доходов надо вернуть в экономику», - призвал член фракции КПРФ Николай Арефьев.

Уже не только коммунистов возмущает вакханалия банков, денег не хватает и олигархам! Позиции на удивление совпали. Возможно, это признак некоего отрезвления миллиардеров, понимающих, чем заканчиваются такие финансовые перекосы для экономики, или сигналы о грядущей консолидации общества в борьбе с засильем либералов в правительстве? И тот факт, что на Арефьева и Вексельберга

с яростной критикой набросились поделщики А. Силуанова и Э. Набиуллы, тоже хороший признак. Значит, в болевую точку попали.

По словам экспертов, в позиции главы Минфина все чаще просматриваются действия не государственного мужа, а рядового акционера, озабоченного короткими денежными потоками. Логика корпоративной выгоды подменяет логику развития, а если сюда еще плюс и логику Центробанка, то картина будет совсем безнадёжная. Но если олигархи начинают призывать к мобилизации экономики и им же вторят коммунисты, то в стране еще далеко не все потеряно.

Лаврентий Павлов

Пенсия - не подарок

Аналитики сервиса SuperJob выявили, что среди людей, которые пока не вышли на заслуженную пенсию, многие находятся в состоянии полной неопределенности относительно своего финансового будущего.

Но неудивительно, что взрослые люди не определились: в ответах на вопрос, что есть пенсия в России, путаются даже те, кому знать положено по должности. Депутат Госдумы Ирина Роднина: «Пенсия - это не зарплата. Это пособие по старости. Не пробова и даже пробова не хочу прожить на пенсию». Экономист Михаил Беляев: «С экономической точки зрения заявления Родниной несостоятельны, а с морально-

этической - просто неприемлемы».

Глава Минфина Антон Силуанов: «Пенсия - это компенсация за утраченный заработок, и если пенсионер, который получает пенсию, еще и работает, то заработок не утрачен... И мы видим, как заработная плата и в последние годы, и в прогнозах растет, причем растет в среднем выше, чем темпы инфляции. Поэтому здесь вопрос даже не в деньгах, наверное, а

в некоей справедливости, когда, получая и заработную плату, и пенсию, вы говорите: давайте еще и индексировать пенсию».

Разные, однако, взгляды государственных людей на то, что такое пенсия в России. Несомненно одно: все не министру финансов Силуанову, который непонятно за что получает 1,5 млн рублей в месяц, говорить о справедливости. Так с кого конкретно следует обществу спросить за многочисленные непонятки и противоречия в пенсионной системе? За все эти мутные баллы, коэффициенты, доплаты, льготы и индексации? С их смехотворными размерами: на одну громкую выплату - один раз в гастронском сходить!

От растущего народного гнева чиновники отма-

зываются мантрой «денег нет». Ложь! По данным аналитиков Forbes, в рейтинге богатейших россиян 2025 года уже 146 миллиардеров, их совокупное состояние выросло с прошлогодних 577 млрд долларов до рекордных 625,5 млрд. Хватило бы на всех пенсионеров и еще осталось бы!

В соседней Белоруссии, где нет столько нефти и газа, с пенсиями по-другому. Там стараются соблюдать рекомендованный Конвенцией МОТ минимум в 40% от утраченного на пенсии заработка, в РФ он всего 24%. Почему? У нас много воруют из бюджета. А чиновники заботятся лишь о карманах социально близких...

Алексей Воробьев

Российские выпускники выбирают зарубежные вузы, чтобы избежать распределения и получить качественное образование по доступной цене. На сегодняшний день, по официальным данным, в Китае получает образование 21 тысяча российских студентов, в Казахстане и Белоруссии - по 2,5 тысячи.

Кому-то эти цифры покажутся не очень большими, но ведь речь идет о нашем будущем. А если учесть, что вузы в дружественных нам странах принимают не всех подряд, а только самых лучших, можно представить, чего лишается Россия. Как оказалось, наша страна делает все возможное для того, чтобы этот крайне негативный процесс набирал обороты.

В этом учебном году российские вузы резко взвинтили цены на образование примерно в полтора раза. Государство сокращает не только количество бюджетных мест в вузах, но и число мест для «платников». Для ряда профессий - медиков, инженеров, будущих ученых - вводят обязательную трехгодичную отработку по распределению после окончания вуза. В итоге начался отток светлых голов из РФ в вузы стран СНГ и Китая.

Причины популярности китайских вузов очевидны: дипломы КНР признаются 55 странами мира, включая Европу, Сингапур, Малайзию и ОАЭ. Возьмем кон-

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЗА РУБЕЖОМ: ДОСТУПНО И БЕЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ

кретный пример. Престижный Университет Цинхуа в Пекине - один из старейших и авторитетнейших в Поднебесной - берет за год обучения по инженерным и IT-специальностям всего 30 тысяч юаней. В переводе на рубли это менее 360 тысяч в год. В МАИ тот же курс будет стоить до 500 тысяч.

В известных китайских вузах - а их около 500 - принимают иностранцев. Год обучения там стоит меньше 200 тысяч рублей. Это сравнимо с ценами в российских региональных высших учебных заведениях, где стоимость обучения доходит до 300 тысяч, но с одним существенным плюсом - отсутствием требований к обязательному распределению. И, разумеется, с перспективами трудоустройства в какую-нибудь российско-китайскую компанию.

Проживание в студенческом кампусе обходится в 10-20 тысяч рублей в месяц - как аренда квартиры в российских регионах и гораздо меньше, чем придется платить в столицах. При этом уметь писать и говорить на китайском вовсе не обязательно. Главное преимущество китайских вузов - многие программы дублируются на английском.

А в Белоруссии даже знание английского не требуется. Языкового барьера нет



LEGION-MEDIA

вообще. Белорусский государственный университет предлагает техническое образование за 260 тысяч рублей в год, экономическое - за 345 тысяч. Белорусский национальный технический университет берет 300-327 тысяч рублей, зато находится в Минске - до дома рукой подать. При этом техническое образование в России обойдется примерно в 400 тысяч рублей, а экономическое вполне может стоить и миллион за год.

Будущие медики могут выбирать между Белорусским государственным медицинским университетом (от 418 тысяч рублей) и более доступным Витебским университетом (от 320 тысяч). Стоимость

проживания в белорусских общежитиях символическая - 3-5 тысяч рублей в месяц. Напомним, что год обучения в МГУ обойдется будущим докторам в 600 тысяч рублей, а в Первом меде, страшно сказать, - в 1 225 000 рублей... И это не шутка. Стоимость образования в Сеченовском университете для зачисленных в этом году на специальность «лечебное дело» превысит 6,9 млн рублей за шесть лет. В прошлом году эта сумма составляла 5,6 млн. Стоимость обучения по специальности «педиатрия» выросла с 3,9 до 6,9 млн. Самая дорогая программа в вузе - «Лечебное дело, профиль «Моделирование здоровья» - теперь стоит не 8,6, а 9,2 млн.

Действительно, там могут учиться только дети миллионеров! Вот родители и ищут, где можно дать ребенку пусть не самое престижное, но все же вполне качественное высшее образование.

В Казахстане также многие общаются на русском, и можно подобрать вуз, где преподавание идет на русском языке. Важным преимуществом является также то, что многие казахстанские университеты активно сотрудничают с ведущими вузами России, Европы и Азии. Это позволяет студентам участвовать в программах академической мобильности и получать двойные дипломы, существенно повышая ценность образования на международном рынке труда.

Получается, российские чиновники снова сами себя перемудрили? Хотели как лучше, а получилось как всегда? Искусственно созданный дефицит мест в вузах для российских студентов моментально привел к очередной утечке мозгов из России. В то же время в российских вузах сейчас учится почти полмиллиона иностранных студентов, в том числе из стран СНГ, Индии, стран Африки и Юго-Восточной Азии. А нашим детям где учиться? В Пекине?..

Яна Полянская

СКОЛЬКО НАРОД ЗАПЛАТИТ ЗА «НАЦИОНАЛЬНОЕ ДОСТОЯНИЕ»?



LEGION-MEDIA

В нынешнем ноябре Минфин зафиксировал очередной антирекорд: за десять месяцев нефтегазовые доходы РФ снизились на 21%. В абсолютном выражении страна недосчиталась двух триллионов.

По данным инсайдеров, экспортная выручка газовой отрасли снизилась более чем в два раза, а перспективы Газпрома вернуть премиальный европейский рынок нулевые. Деньги на спасение народного достояния пришлось искать внутри страны. Эксперт газовой отрасли Алексей Громов: «Новые тарифы на газ обернутся ростом цен для потребителей на 40%...»

Питерский международный газовый форум традици-

онно считался авторитетной площадкой для общения профессионалов. Традиция была сохранена и на этот раз, однако были и особенности. Неожиданные. К микрофону вышел глава Газпрома Алексей Миллер, он начал с горячего «привета» Европе, у которой год назад все было плохо. «Если бы сегодня мне задали вопрос, как дела в Европе, я бы ответил: еще хуже, - заявил Миллер и продолжил: - Мы чувствуем себя уверенно, смотрим уверенно в свое будущее и абсолютно точно знаем, что оно будет счастливым».

А потом тональность А. Миллера вдруг сменилась. Глава крупнейшей в РФ компании внезапно оказался в роли просителя: «Газпром - это национальное достояние каждого. Но сейчас мы переживаем трудные времена.

Долг Газпрома за прошлый год составляет 6 триллионов рублей, но это наш общий долг, каждого гражданина. К сожалению, тучные годы ушли, и пришло время помочь. Спасти национальное достояние - это главное». Крутой поворот! А. Миллер усилил: «Социальные программы подождут. Борьба Центробанка с инфляцией через высокую ключевую ставку не имеет эффекта, но имеет плачевные последствия для нас. Мы в одной лодке, дорогие соотечественники». Было похоже на SOS.

Журналисты и политические аналитики поспешили задать себе вопрос: о ком это? Чей это «наш общий долг», откуда он взялся и при чем здесь граждане? Речь о ВВП-чиновниках? Тогда понятно: месячные зарплаты у них зашкаливают за миллионы, сам А. Миллер в месяц получает более 150 млн рублей, или около 2 млрд в год. За какие

такие заслуги - непонятно, но, по крайней мере, у него есть чем делиться с гражданами.

Когда Миллер и компания пришли руководить Газпромом, корпорация была третьей по величине компанией в мире, ее ресурсы оценивались почти в 30 трлн кубометров углеводородов. Сумасшедшая цифра! Высокие цены на газ помогут Газпрому за 10 лет стать самой дорогой компанией в мире, клялся Алексей Миллер. И просчитался. То ли квалификации не хватило, то ли стратегия газового гиганта банально «уперлась в трубу», фактически оказалась привязана к ней и сильно отстала от требований времени. По данным аналитиков сайта ru.investing.com, сейчас капитализация Газпрома составляет 4681 млрд рублей, или 33,77 млрд долларов. Скромно, цифры совсем не про «национальное достояние».

Но далее грянул гром среди ясного неба! Специалисты по цифровым фокусам углядели,

что с экрана форума по некоторым признакам выступал вовсе не Миллер! Действительно, и слишком жалуются на бедность, и фраза «социальные долги подождут» вовсе не его, и куча других деталей. То есть в качестве видеоролика А. Миллера умельцы внедрили запись дипфейка, сгенерированного на основе видеоролика выступления настоящего Миллера на газовом форуме. Но фокус-то с отчаянными призывами знатоки в зале поверили! Текст был слишком похож на правду! Видео разползло по множеству сетей, для многих было очевидно, что именно сегодня и с такими интонациями глава Газпрома мог бы просить граждан помочь деньгами его корпорации. Не постеснялся бы!

Говорят, если сравнить оригинал и дипфейк - отличия найти можно. Но настоящая запись пленарного заседания форума все же не стала настолько популярной, как ИИ-ролик с Миллером, который во многих копиях пошел по стране. Можно считать, что цифровой фокус удался, обнажив проблемы «национального достояния».

Григорий Алексеев

Экологически безвредные коровы

В период правления Джо Байдена в США возникла острая проблема: что делать с животноводством, одной из ведущих отраслей сельского хозяйства, в ситуации, когда крупный рогатый скот был обвинен в выбросе влияющих на климат парниковых газов наравне с машинами и электростанциями.

В Европе начали силой закрывать фермы. Но демократам очень не хотелось ссориться с могущественными мясными корпорациями. И тогда производители с одобрения Белого дома прибегли к жульнической уловке, которая должна была к тому же принести дополнительную прибыль.

Ее автором стал один из директоров крупнейшей американской мясной компании «Тайсон Фудз» Джастин Рэнсон. Этот мошенник придумал запустить в продажу новый бренд мяса. Потребителей уверяли, что производят его без влияния на мировой климат, со значительным сокращением выбросов парниковых газов с пастбищ и фабрик. Для этого скот якобы находится на особой диете, на что государство выделило «Тайсону» 61 миллион долларов. Это мясо продавалось под лозунгом «Улучшим говядину, улучшим планету!». Производители уверяли, что приближаются к нулевому выбросу парникового газа и даже представляли результаты замеров их содержания в воздухе на полях выпаса животных.

Разумеется, это было всего лишь жульническим маркетинговым ходом, чтобы привлечь внимание покупателя, озабоченного климатическими изменениями. По всей Америке рекламировалось безопасное для климата мясо. Кончилось все очередным скандалом - бренд удалили с полок магазинов, а производителей обвинили в обмане потребителей.

А недавно этот самый ловкач, устроивший авантюру с мясом, был назначен руководителем Службы безопасности и инспекции пищевых продуктов Министерства сельского хозяйства США. Рэнсон занял важнейший пост и теперь обязан отслеживать правильность обозначений на упаковке продуктов и защищать здоровье людей от недоброкачественной еды. Впрочем, при сращивании капитала с государством подобные назначения делаются всеми президентскими администрациями и во многих ведомствах.



LEGION-MEDIA

Два месяца назад наша газета рассказывала о возглавляемой Владимиром Зеленским воровской шайке, главным оператором в которой стал мошенник международного масштаба, его «кошелек» Тимур Миндич. И вот сегодня эта криминальная история получила новое масштабное развитие.

Зеленский пребывает в унынии - он опять лишился своего «духовного брата» Тимура. Не без помощи кураторов из британской МИ-6 Миндича спешно ночью переправили в Варшаву. Так уже было минувшим летом, когда Тимур рванул в «командировку» в Австрию, где некоторое время отсиживался, дожидаясь, пока брат Зеленский не утихомирит антикоррупционный орган.

Когда все улеглось, Миндич вернулся, чтобы украсть для себя и друзей еще пару миллиардов. На этот раз он провернул операцию с крылатой ракетой, которую якобы изобрели в компании Миндича и его совладельца, еще одного киевского мошенника с большими связями Игоря Хмелева.

Наравне с Великобританией полмиллиарда крон на эту дальнобойную ракету отстегнула Дания. Ев-

Зеленский хочет воровать до последнего украинца



LEGION-MEDIA

ропейцы, видимо, так и не поняли, что все деньги, которые прибывают в Киев по разным каналам, рассматриваются Зеленским и его окружением как собственные. Те, что поступили на разработку и производство ракеты, быстро растащили по карманам, «грозное оружие победы над русскими» так и не появилось.

Говорят, что Миндич удрал вместе с поделниками, братьями-банкирами Михаилом и Александром Цукерманами, разумеется, имеющими израильское гражданство. Пограничная служба Украины отказалась давать пояснения о выезде главного подозреваемого. Очевидно, что пограничники получили приказ не трогать спешащего по делам гражданина.

Однако не удалось вовремя вывезти бывшего советника министра энергетики Украины Игоря Миронюка. В его доме перед арестом разыгралась душераздирающая сцена: Миронюк рвал на клочки и выбрасывал документы и даже выкинул в окно свой смартфон. У него нашли 4 миллиона долларов в банковской американской упаковке. В таком виде они поступают из США в ведущие украинские банки.

Киевские гангстеры безжалостны: они требовали от фирм, выполнявших переданные им правительством подряды, откат в 15 процентов. Вымогатели действовали напористо и жестко, обрушивая на неуступчивых вал угроз. «Мы вас уничтожим», - честно предупреждали их. Миндич назвал эту

систему «шлагбаумом»: вы заплатите, и он откроет перед вами путь. 100 миллионов долларов отката, которые оказались в центре нынешнего скандала, - это лишь незначительная часть денег, поступавших в контору в центре Киева. Она распределяла эту черную наличность по отмывочным офшорным счетам.

Когда началась вторая волна наката антикоррупционной службы на друзей Зеленского, первой реакцией киевского фюрера была попытка блокировать каналы «Телеграма». После этого он надавил на европейских союзников, чтобы они убедили Трампа утихомирить следствие. Чтобы прийти в себя, Зеленский отправился в тур по Европе, выпрашивать деньги и оружие. Он нагло заявляет в Брюсселе, Париже и Берлине, что Европа больше нуждается в нем, чем он в ней. И этот шантаж со стороны киевской мафии великолепно работает! Европейские лидеры подтвердили, что у них нет иного выбора, как продолжать поддержку Зеленского. И этому наверняка не помешают даже прямые доказательства его участия в вымогательстве.

Власти Мьянмы обнаружили 273 иностранца при рейде на кол-центры на границе с Таиландом. Пришлось проводить крупную военную операцию, чтобы пробиться к ним.

Среди освобожденных - четверо россиян. Все они стали жертвами торговцев людьми из банд, действующих по всей Юго-Восточной Азии. Их заманивали обещаниями высокооплачиваемой работы и превращали в рабов, заставляя заниматься телефонным мошенничеством.

По данным ООН, банды заставили работать на них сотни тысяч человек, которых завозили из разных стран, и это продолжалось годами. Накануне налета на самый большой в мире кол-центр «КК Парк» прошло совещание властей Китая, Мьянмы и Таиланда. Они обсудили систему предотвращения телефонного мошенничества. На Мьянму было оказано давление, чтобы она незамедлительно приступила к военной операции. Со стороны Таиланда была прекращена подача электричества и топлива в зоны «КК Парк» и Шве Кокко.

Кол-центры финансируют войну



EPA/TACC

Во время рейда были арестованы две тысячи человек и захвачены 30 терминалов «Старлинк». Всего же в Мьянму были переправлены сотни таких терминалов связи. Администрация компании Илона Маска отказывается комментировать эту ситуацию и объяснить, в чьих интересах она обеспечивала функционирование жульнических организаций. «Старлинк» Илона Маска играл ключевую роль в деятельности мошенников. В комплекс телефонного обмана были инвестированы большие деньги, для Маска это всего лишь бизнес.

Предполагается, что криминальный кол-центр «КК Парк» был обращен в руины. На протяжении двух но-

чей наблюдались взрывы в приграничном районе Мьянмы. Однако, как сообщают независимые СМИ, даже после рейда военных Мьянмы телефонные мошенники продолжили работу. Говорят, что зачистка зоны «КК Парк» проводилась для отвода глаз, чтобы формально удовлетворить требования Китая и других стран.

Возле границы с Таиландом разместились 12 городов индустрии телефонного жульничества всех направлений. Здесь правит национальная армия каренов, проживающего в Мьянме этнического меньшинства. Она воюет с 1949 года под лозунгом «Свобода или смерть!». Залученные в кол-центрах работают по

17 часов в сутки, у них изъяты паспорта и мобильные телефоны, их пытаются и грозят смертью за попытку бежать, наказывают за низкую продуктивность. Они не могут самостоятельно общаться с внешним миром. Госдепартамент США по инициативе Трампа назвал национальную армию каренов транснациональной криминальной организацией. В 2024 году жулики из Юго-Восточной Азии обманули американцев на 10 миллиардов долларов.

Британские колонизаторы, уходя в 1948 год из Бирмы, оставили после себя жестокую вражду между бирманцами и самым крупным нацменьшинством каренов, которые при участии Англии сразу превратились в активную вооруженную сепаратистскую группировку. Впоследствии армия каренов была названа на Западе «продемократическими силами», и в нее влились наемники из США, Великобритании и других западных стран. Фактически в Мьянме Запад ведет одну из своих прокси-войн, породившую кол-центры, финансирующие боевые действия.

Материалы подготовил Николай Иванов

Похоже, у безработных начинают искать «нетрудовые доходы». А ведь действительно, у нас полно россиян, которые нигде не трудятся, но рассекают на иномарках, кушают икру на дачах и посещают Монте-Карло. При этом формально умудряются обставить свои дела так, что в пору подать им милостыню.

Ату их!

Не желая дальше мириться с подобным положением вещей, которое длится уже не первое десятилетие, руководство столичных налоговиков начало кампанию по поиску и отлову «богатеньких безработных». Как выражается сама ФНС по г. Москве, были инициированы «мероприятия в отношении трудоспособных неработающих жителей столицы, которые не отражают свои доходы для налогообложения». Не надо быть семи пядей во лбу, чтобы понять, зная наши реалии: мытари пришли за теми, кто не работает, но активно ест.

Пока что массовая кампания по выявлению скрытых доходов, с которых не платятся налоги, началась только в столице. Но нет никаких сомнений в том, что в ближайшее время такие же «мероприятия» пройдут по всей стране. Государству нужны деньги, так что не прячьтесь, а готовьтесь, граждане, тряхнуть мошной! Все, кто не работает, но сладко кушает и пьет, попадут в разработку и, видимо, с тяжелыми последствиями для счетов и кошелеков.

НЕ РАБОТАЕШЬ? ПЛАТИ НАЛОГ!

FREEPIK.COM

Что делать, если вас поймут? Эксперты предлагают просто честно доплатить НДФЛ в бюджет, желательно раньше, чем составят акт о правонарушении, тогда и штрафа не случится. Ведь в любом случае пойманному нарушителю придется уплатить все неуплаченные налоги, то есть НДФЛ по ставке 13% или 15% в зависимости от размера его зарплаты.

Никто, конечно, не спорит: такая практика сладкой жизни «трутной и тунеядцев» (так их называли во времена СССР) не только нарушает закон, но и наносит прямой ущерб обществу: бюджет теряет значительные средства, а легальный бизнес терпит большие убытки и неудобства.

Мы за справедливость!

Налоговики считают, что острая проблема нелегальных трудовых отношений приобрела сегодня острый социальный и экономический характер: она подрывает устои рынка труда, создает риски для пенсионной и социальной защищенности граждан и ве-

дет к значительным потерям бюджетных поступлений.

И в самом деле, если верить подсчетам независимых экспертов, у нас чуть ли не до 40% так называемой гаражной экономики находится в тени. Это какие ж фантастические суммы укрываются от бдительного и горячего взора мытаря-налоговика!

Кстати, кампания против такого рода наших сограждан началась не вчера, еще в октябре спикер Совета Федерации Валентина Матвиенко предложила обязать безработных россиян платить за медицинское страхование. Она отметила, что в настоящее время сложилась ситуация, когда «честно работающие люди» фактически оплачивают медицинское страхование туне-

ядцам. Обидно? Еще бы! Одни платят налоги, а другие освоили способы жировать на общественном богатстве, ничего не давая взамен стране, а только потребляя. Валентина Матвиенко озвучила и данные о количестве неработающих жителей столицы. Только официально зарегистрированных их - не менее 700 тысяч. Для них теперь наше государство, похоже, намерено решительно закрывать лазейки, позволяющие жить в тени за счет честных налогоплательщиков.

А вот другая сторона медали. По результатам опроса Торгово-промышленной палаты, в России почти половина предпринимателей сталкивается с нелегальным бизнесом в своей сфере. Из них каждый третий

Проверки коснутся тех, кто по документам числится неработающим, но при этом ведет активную финансовую жизнь - получает переводы, покупает недвижимость, путешествует, платит по кредитам.

За неуплату или неполную уплату налогов предусмотрен штраф в размере 20% от неуплаченной суммы. Если же будет доказано, что налоги не уплачивались умышленно, штраф может составить 40%. Еще одним последствием могут стать пени: за каждый день просрочки уплаты налога начисляются пени в размере 1/300 ставки рефинансирования ЦБ РФ.

(36%) считает, что нелегальный сектор занимает четверть рынка, а чуть менее пятой части (17%) оценивает его долю в половину. При этом около 7% характеризует положение теневого бизнеса в России как доминирующее. Похоже, силовые структуры намерены кардинально изменить эту ситуацию.

Как на ладони

Эксперты говорят, что слова налоговиков будут подкреплены реальным делом, ведь у них имеются все инструменты, чтобы увидеть картину буквально по любому россиянину. Существующая в стране система «налоговый профиль» связывает данные банков, Росреестра, ГИБДД и даже маркетплейсов. Любые регулярные поступления на карту, если они не помечены как личные переводы между физлицами, могут быть признаны доходом.

К примеру, ФНС может провести анализ стоимости недвижимости, автомобилей, которыми распоряжаются в качестве собственников неработающие граждане.

И если выяснится, что сумма средств на счетах и стоимость имущества не соответствуют доходам, с которых были уплачены налоги, то эта разница может считаться скрытыми доходами.

Евгений Александров

ГДЕ ЧИПЫ, ЗИН?

Наша эпоха - это золотой век технологического лицемерия. Мы с вами - свидетели и участники грандиозного спектакля под названием «Цифровой суверенитет Российской Федерации». Аплодисменты, господа!

Главный декоратор этого представления - чиновник, который с непоколебимой серьезностью докладывает об успехах цифровизации, тыча пальцем в приложение «Госуслуги». Смотрите, как красиво! Можно записаться к врачу, не вставая с дивана. Можно оплатить штраф в два клика. Это ли не вершина технологической мысли?

А теперь, дорогие зрители, давайте заглянем за кулисы. Потому что именно там, в тени, скрывается истинное лицо нашей «технологической державы». И лицо это - китайский чип, купленный втридорога через фирму-однодневку в дружественной юрисдикции. Нам с пафосом вещают о «су-

веренитете», но ваш «суверенный» смартфон, ваш «суверенный» банковский перевод и даже «суверенная» система распознавания лиц в метро - все это в конечном итоге работает на крошечном кусочке кремния, произведенном за пределами нашей родины. Мы построили потрясающе удобный цифровой фасад, но несущие стены этого здания - импортные.

И это не просто «недоработка». Это стратегический провал, приправленный бодрыми отчетами. Пока мы танцуем на балу цифровизации, кто-то должен спросить: а где, собственно, наши тучельки? Где наши чипы? Не те, что «не уступают мировым анало-

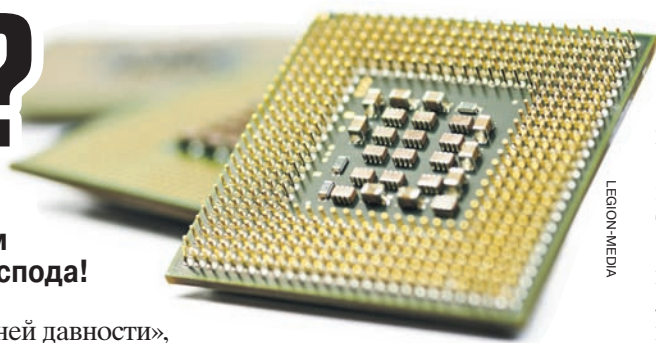
гам пятилетней давности», а те, что будут определять повестку завтрашнего дня? Ответ убийственно прост: их нет. И не будет, потому что создание современной микроэлектроники - это не импортозамещение. Это тотальная война на фронтах фундаментальной науки, образования и машиностроения, которую мы за полтора десятилетия сырьевого благополучия благополучно проиграли.

И вот здесь сарказм уступает место холодному анализу. Без своих чипов актуальных параметров мы не просто отстаем. Мы добровольно отказываемся от суверенитета. В чем он будет заключаться? В возможности принимать неза-

висимые решения? Прекрасно. Представьте, что завтра геополитическая конъюнктура качнется и поставки этих самых чипов прекратятся. И что же мы будем делать со своим «суверенитетом»? Будем запускать ракеты с калькуляторами из «Детского мира»? Будем управлять энергосистемой страны на счетах? Наша армия, наша экономика, наша критическая инфраструктура - все это становится заложником политической воли тех, кто производит процессоры. Это уже не технологическая отсталость. Это цифровая кабала, прикрытая риторикой о «национальной безопасности».

Мы как племя, научившееся пользоваться зажигалками, но разучившееся добывать огонь. Мы можем кнопку нажимать, но не можем создать саму зажигалку. И когда спички закончатся, мы останемся в темноте и холоде, с идеально оцифрованными базами данных о том, как нам будет холодно и темно. Так что, когда вам в очередной раз расскажут о прорывном российском софте или о нейросети, которая пишет стихи, как Пушкин, задайте один простой вопрос: а на чем это все работает? Если ответ - на чем-то, что мы не можем произвести с нуля в своих цехах, значит, вас просто дурят. Красиво, с блеском в глазах и патристическими лозунгами, но дурят. Наш цифровой суверенитет - это призрак, который бродит по серверам, купленным на Aliexpress. Пока у нас не будет своих современных чипов, любые разговоры о технологической независимости - это не более чем дымовая завеса, скрывающая наше положение цифровой колонии.

Антон Безгин



LEGION-MEDIA

Это будет совершенно правильной реакцией государства на то, что количество рабочих мест на российском рынке труда превысило число безработных.

Сейчас в стране 1,8 миллиона вакансий против 1,7 миллиона незанятых граждан.

За что платят безработным

И в самом деле, что такое пособие по безработице? Помощь государства тем, кто не может получить рабочее место, потому что экономика в упадке и таковых просто нет. Но ведь у нас с вами обратная ситуация: экономика вроде бы растет, работников не хватает, открыто множество вакансий. Но есть люди, которые в силу самых разных, в том числе и абсолютно объективных, причин не могут или не хотят занимать эти рабочие места. И государство, несмотря на санкции и огромные расходы на оборону и безопасность, вынуждено тратить десятки миллиардов рублей на поддержку этих граждан. Правильно ли это?

Разумеется, у людей могут быть самые разные обстоятельства, но, согласитесь, речь идет совсем не о классической безработице, которая напрямую связана с нищетой и даже голодом. Очевидно, что нашим согражданам, которые пренебрегают возможностью устроиться на работу, это не грозит. Иначе они приняли бы любые предложения.

Так почему государство должно нести и эту ношу? Это эксперты говорят, что пособие по безработице нужно отменить, сохранив в бюджете расходы на повышение квалификации и переподготовку специалистов. Если человек соглашается пройти соответствующие курсы и сразу после

ПОСОБИЕ ПО БЕЗРАБОТИЦЕ НУЖНО ОТМЕНИТЬ?



этого выйти на конкретную службу, он получает финансовую поддержку. А вот если он не проявляет никакого интереса к предложенным вакансиям и отказывается от переподготовки, то платить трудовое пособие ему просто не за что.

Ведь страна буквально задыхается от недостатка квалифицированных специалистов. Наиболее острый кадровый голод наблюдается в четырех отраслях.

Обрабатывающая промышленность страдает от нехватки токарей, сварщиков, слесарей. На заводах КАМАЗа в Набережных Челнах дефицит рабочих специальностей достигает 15%. Компания вынуждена привлекать сотрудников из других регионов, обеспечивать им жилье и высокую зарплату.

IT-сфера переживает настоящий кадровый бум. По данным «Хабр Карьеры», количество вакансий для программистов выросло на 40%

за год. Средняя зарплата старшего разработчика в Москве превысила 300 тысяч рублей.

Строительство испытывает острую нехватку квалифицированных рабочих. Крупные застройщики, такие как ПИК и «Самолет», повышают зарплаты бригадирам до 150-200 тысяч рублей в месяц.

Сельское хозяйство борется за механизаторов и животноводов. В Краснодарском крае, крупнейшем аграрном регионе, зарплаты комбайнеров во время уборочной страды составляют 200 тысяч рублей.

Дефицит кадров породил беспрецедентный рост зарплат. По подсчетам «Работа.ру», лидируют строительство и недвижимость - 976 тысячи рублей в среднем, транспорт и логистика - 93,5 тысячи, производство и АПК - 89,8 тысячи рублей.

Но эта «гонка зарплат» имеет обратную сторону. Производительность труда не повысилась. И рост зарплат закладывает растущие расхо-

ды на персонал в цены на товары, подстегивая инфляцию.

Страна ищет подработку

Тем не менее зарплаты растут далеко не у всех. Поэтому в России отмечен высокий спрос на подработку. Соответствующих предложений стало больше на 25%, но спрос растет вдвое быстрее. Даже в благополучной Москве и области 74% опрошенных мечтают о дополнительном заработке.

Исследование на сайтах вакансий выявило четкие возрастные предпочтения в подработке. Зумеры (18-25 лет) рассматривают дополнительную занятость как инвестиции в будущее. Им важно освоить новые навыки, которые пригодятся в карьере. Поздние миллениалы (35-44 года) мыслят прагматично. Они уже обосновались на работе, обзавелись семьями и теперь ищут простую работу без стресса и сверхурочных. Бэби-бумеры (55-64 года) ищут подработку простую и по соседству. В их возрасте комфорт важнее амбиций.

Финансовые ожидания тоже меняются с возрастом. Зумеры и миллениалы ориентируются на 44 тысячи рублей в месяц за подработку, старшее поколение

довольствуется 40 тысячами. Но есть и общие требования: гибкий график, возможность работать в удобное время и, главное, оперативная оплата через день-два после смены.

Лидируют на подработке физические специальности: разгрузчики, выкладчики товаров, сборщики и упаковщики. Эта работа для всех возрастов и уровней образования. Не нужны особые навыки, главное - желание и выносливость.

Статистика роста доходов обманчива. Да, средняя зарплата растет, но «средняя температура по больнице» не отражает реальности. Почти 10% населения в России живут за чертой бедности с доходом 17 тысяч рублей. Еще 4 миллиона получают около МРОТ - 22 тысячи. Более 20% россиян зарабатывают до 45 тысяч рублей в месяц. На такие деньги особо не разгуляешься, особенно в крупных городах.

В ситуации, когда количество незанятых вакансий стало больше, чем число безработных, подработка поможет заполнить зияющие пустоты на рынке труда. Но только отчасти. Невозможно подрабатывать хирургом или инженером на оборонном заводе.

Яна Полянская

КСТАТИ

Сегодня государство тратит на помощь по безработице в три раза меньше запланированного. Вместо 41,6 миллиарда рублей было потрачено всего 14 миллиардов. Счетная палата предложила еще больше сократить эти расходы, перенаправив сэкономленные средства на переквалификацию работников.

Главный парадокс нашего времени: квалифицированному специалисту найти работу очень не просто, а вот если ты ничего не знаешь и не умеешь, то тебя возьмут наверняка.

Как известно, кадровый голод буквально терзает всю страну. Посмотрите объявления в социальных сетях: требуются, требуются, требуются. А начнешь предлагать себя, рассказывать о своей работе, покажешь диплом и справки о повышении квалификации и быстро убедишься: тебе, увы, не слишком рады. А вот если соискатель не имеет опыта и амбиций, его, что говорится, с руками оторвут в таких сферах, как доставка, логистика, грузоперевозки. И готовы устраивать всех и каждого.

По некоторым позициям число вакансий за последние

НУЖНЫ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НИЧЕГО НЕ УМЕЮТ

два года по таким, простите, специальностям выросло в 2,5 раза. Если верить одному из наших крупнейших сервисов поиска работы, только по этим направлениям готовы трудоустроить более 300 тысяч человек без опыта, что на 50% больше, чем годом ранее. В этом нет ничего удивительного: дистанционная торговля - один из самых динамично развивающихся секторов нашей экономики. Маркетплейсы ежегодно чуть ли не удваивают количество складских помещений.

Особенно этот бизнес сегодня нуждается в сортировщиках, да и количество предложений для водителей погрузчиков и кладовщиков увеличилось на 80%. Повышенный спрос скажется на зарплатах. Цифры, которые сейчас гуляют в сервисах по поиску работы, еще

вчера выглядели бы просто нереальными. А сегодня в логистике и транспорте средние зарплаты достигли 87 тысяч рублей в месяц (больше только в строительстве). Если пройти по специальностям, то средний доход упаковщиков, комплектовщиков и грузчиков достиг 80 тысяч, кладовщиков - 85 тысяч. И эти деньги компании готовы платить сотрудникам, не имеющим никакого опыта и образования!

Как считает **исполняющий обязанности гендиректора ВНИИ труда Владимир Смирнов**, нынче на рынке сложилась благоприятная для соискателей обстановка: «Работодатели борются даже за неопытные кадры, потому что никаких других в доступе просто нет. Конечно, это всего лишь затыкание дыр, но если предъявлять требования

к соискателям, можно и вовсе остаться без сотрудников».

Действительно, достойных логистов по внешнеэкономической деятельности, менеджеров по продажам и работе с клиентами компании ищут месяцами. Но если специалистов на ключевые должности можно и подождать, то тратить время на поиск исполнителей, без которых все остановится, - непозволительная роскошь. В итоге бизнес решил снизить планку требований до минимума и принимать на работу всех, кто готов за нее браться. Глядишь, в процессе чему-нибудь научатся.

И здесь наблюдаются два подхода. Первый заключается в сотрудничестве с вузами и колледжами с целью подготовки дипломированных специалистов с нужными компетенциями. Второй - обучение

с опорой на внутренние корпоративные ресурсы. Последнее с каждым годом набирает все большую популярность, а количество сотрудников, ежегодно участвующих во внутренних программах обучения даже в рамках одной отдельно взятой компании, может исчисляться тысячами.

Более того, в работе с молодыми и неопытными бизнес нашел для себя много преимуществ. Во-первых, такие соискатели легче соглашались на дисконт по зарплате. Во-вторых, они лояльнее к требованиям работодателя, так как рассматривают их как часть обучения. В-третьих, работая с человеком «с нуля», со временем его можно встроить в рабочий процесс. К тому же, далеко не все программы обучения разорительны.

Андрей Князев

ВЕРНУТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ!



Чего боится даже крутой мужчина? Особенно если ему 3А... Конечно, ужасного простатита и импотенции. Никто не хочет заполучить импотенцию. Никто не хочет иметь аденому простаты и бегать всю ночь в туалет. И не просто мучиться от болей в туалете. Ведь есть ещё и кошмар острой задержки мочи, которая может быть смертельно опасной. Никто не хочет, чтобы из-за неё скорая везла его среди ночи на срочную операцию. Все хотят жить спокойно и не думать о возможности серьезных последствий. А значит, надо вовремя обследоваться и начинать лечиться. Главное, что надо помнить: простатит — это не насморк, сам он не проходит! Вот человек это наконец осознал это и решил лечиться. Это правильно. Но может быть весьма непросто. Не даром многие годами лечат хронический простатит.

ДЕЙСТВЕННОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТАТИТА

Острый бактериальный простатит быстро и эффективно лечится антибиотиками.

А вот хронический простатит полностью обычной терапией не вылечивается. Речь может идти о том, чтобы добиться максимально длительных ремиссий (отсутствие обострений) заболевания.¹

Лечение может затягиваться на полгода, на несколько лет. И стоимость лечения начинается зашкаливать. Но бывает обычные средства только временно снимают симптомы и боли. Но почему?!

ОТКУДА ПРИХОДИТ ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ?

Так почему же обычное лечение не всегда помогает?

Оказывается, только в 1 случае из 10 простатит из-за инфекции!² А остальные 9 — из-за плохого кровоснабжения и лимфотока!

Вот смотрите:

Жизнь сейчас сидячая, а это приводит к застою крови и лимфы в простате. А это плохое питание и отравление токсинами. Чтобы поддержать работу простаты, организм начинает увеличивать её размеры. Простата распухает и сдавливается окружающими тканями.

А в сдавленную простату кровь и лимфа поступают ещё хуже. Простата голодает и самоотравляется. Не выдерживает атак бактерий. Воспалается, ещё больше отекает и заболевание «разгоняется». Вот так и может прийти «неизлечимый» хронический простатит.

Но, к счастью, всё не так безнадежно!

СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ

Наши отечественные учёные смогли разработать аппарат «Простамаг» с особым лечебным лазером.

Это высокотехнологичный, многофакторный урологический аппарат.

Почему он сделан многофакторным?

Так специалисты усиливают действие лазера. Они применяют в «Простамаге» ещё вибрацию и магнитотерапию. Возникает взаимное усиление действия — синергия. То есть, их действие не складывается, а умножается!

И данные, полученные при клинических испытаниях, оказались впечатляющими.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ!
ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШ МАГАЗИН МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ!

АДРЕС: г. Москва, м. «Пионерская», ул. Малая Филевская, д. 18
(вход со стороны мед. анализов КДЛ)

СКИДКА ПО ПРОМОКОДУ:

НЕТ СОМНЕНИЯМ!

«Простамаг» зарегистрирован как медицинское изделие. Прошёл клинические испытания в г. Санкт-Петербург. И они показали потрясающие данные — действенность составила 94%!⁶ То есть больше 9 человек из 10 нормализуют состояние простаты! И применение «Простамага» в клиниках, санаториях и в домашних условиях подтверждает данные клинических испытаний. Что особенно приятно, «Простамаг» поможет лечить многие урологические болезни. Вот простатите на официальные показания для его применения!

ВОЗМОЖНОСТИ «ПРОСТАМАГА»

Показания к применению «Простамага»:

- хронический простатит;
- хронический уретрит;
- хронический пиелонефрит;
- хронический цистит;
- хроническое воспаление яичка и придатка;
- эректильная дисфункция (импотенция);
- снижение способности к зачатию.

Потрясающе! Как же это получается?

КАК РАБОТАЕТ «ПРОСТАМАГ»?

Лазерное инфракрасное излучение. Действенная и современная, высокотехнологическая терапия. Инфракрасное лазерное излучение проникает в ткани на глубину до 3 см.³ А значит, напрямую действует на простату!

Лазер поднимает энергетику клеток поражённых тканей. Запускает их самовосстановление.

Активируются эритроциты крови и невероятно возрастает её кислородная ёмкость! А хорошее тканевое дыхание — это вдобавок профилактика опасного заболевания простаты.

Потрясающе увеличивает текучесть крови и лимфы. Расширяются кровеносные и лимфатические сосуды. Лимфатическая система энергично подводит иммунные клетки и выводит токсины из воспалённых тканей.

Могут быстро сниматься воспаление, отёчность и боль.

А самое невероятное, что лазер может создавать новые капилляры! Фантастически усиливая кровоснабжение тканей.⁴ А это даёт удивительные возможности восстановления больных тканей! Простата получает великолепное кровоснабжение и расцветает, как пересохшее в засуху поле после полива

Как небольшой толчок вызывает мощную лавину, так и воздействие лечебного лазерного излучения вызывает лавинное нарастание самовосстановления простаты!

Вдобавок лазерное излучение расширяет кровеносные сосуды. А значит, эрекция становится «каменной»!

Постоянное магнитное поле тоже активирует кровь и лимфу. А ещё помогает наладить работу мембран клеток.



ЗАБРОНИРУЙ СЕЙЧАС – ОПЛАТИ ПОЗЖЕ!

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ ДАЖЕ ПРИ СКРОМНОМ БЮДЖЕТЕ! УСПЕЙТЕ!

Забронируйте аппарат «Простамаг» по акционной цене со скидкой **10 000 РУБЛЕЙ**, а оплатить сможете при получении!*



ТЕЛЕФОН ДЛЯ БРОНИРОВАНИЯ!

8 (800) 505-95-21

Зафиксируйте низкую цену!*

WWW.PRODEX.RU*

Это увеличивает их энергетику. И ткани как бы омолаживаются. Кроме того, магнитное поле увеличивает проникающую способность лазерных лучей.

А значит усиливается лечебное воздействие лазера на простату! Низкочастотный вибромассаж простаты. Высокодейственный! Потому, что действует не на одну сторону, как при ручном массаже, а на всю простату насквозь! Никаких застойных явлений и отёков. Микроциркуляция крови мощно увеличивается. Потрясающе усиливается эрекция! Больше нет проблем с потенцией!

И микровибрация «Простамага» травмобезопасна! Что ещё замечательно – «Простамаг» имеет целых 7 вибрационных режимов! Вот такой он — «Простамаг»! Его новые технологии дают возможность остановить развитие и даже лечить хронический простатит! Дома! Не за миллионы где-то. А дома! В удобное время. В удобном месте. Без посторонних глаз и рук.

«Простамаг» может снова сделать жизнь прекрасной!

МУЖЧИНАМ НУЖЕН «ПРОСТАМАГ»!

«Простамаг» может дать здоровье и уверенность в себе. Принести в дом спокойствие и счастье! С «Простамагом» может вернуться чудесная жизнь без боли и стрессов. Возвращается «вкус жизни»! Теперь есть реальная возможность победить кошмар мужчин — простатит!

«Простамаг» экономит деньги, время и нервы. Возможно, он спасёт даже жизнь. И есть у «Простамага» ещё один огромный плюс — он не требует отмены лечения, назначенного врачом.

«Простамаг» может вернуть простату в норму! Помочь избавиться от боли и неприятнейших неудобств. Стать здоровым!

Простатит может быть побежден! Главное действовать! Прямо сейчас!

Prodex

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Результаты могут отличаться. *Акция действует с 19.11.2025 г. по 19.12.2025 г. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ¹https://www.rmj.ru/articles/vrach-patsientu/Prostatit_Biblioteka_pacienta_Urologiya/?ysclid=map3mozbn235654396 ²<https://science-education.ru/ru/article/view?id=17187&ysclid=la0zjen4lh303983322> ³<https://human-health.ru/48-cto-takoe-krasnaya-svetovaya-terapiya.html> ⁴<https://goslasmed.elpub.ru/jour/article/view/497/0> Перевод на упаковке: продекс, селфдокс, андро лайн. ⁵ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. ⁶Протокол №19.01.12 от 15.05.2012г. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

65-летняя москвичка вернулась к себе в квартиру в районе Зюзино спустя шесть лет после продажи недвижимости. Женщина, страдающая умственной отсталостью, заявила в суде, что не осознавала своих действий при заключении сделки. За это время новый владелец успел вложить в ремонт квартиры около миллиона рублей. Кассационную жалобу суд рассматривать не стал - справка о психическом заболевании старушки все перевесила.

История получилась странной и запутанной. Соседи утверждают, что это далеко не первая продажа квартиры пенсионеркой. И каждый раз благодаря справке об инвалидности по психическому заболеванию недвижимость к ней возвращается. Самое удивительное, такие истории приняли в России массовый характер. Покупатели уже боятся приобретать квартиры у пенсионеров.

Мошенническая карусель

«К сожалению, часто имущество пенсионеров становится частью мошеннических схем, целью которых является незаконное получение денежных средств от продажи недвижимости. При этом пожилые люди могут стать как потерпевшими от преступных посягательств, так и соучастниками уголовных преступлений», - говорит юрист Дмитрий Григорян.

Главная проблема для покупателей - если суд примет решение вернуть квартиру прежнему владельцу, получить обратно деньги в полном объеме практически невозможно.

Есть и другая схема. Суть ее в том, что продавец квартиры спустя время отсуживает ее у покупателя, заявляя в суде о том, что находился под влиянием мошенников в процессе сделки. Суды встают на сторону продавцов, а покупатели остаются без квартиры и денег. Одни и те же квартиры могут продаваться по кругу многократно.

Обманутым остается чаще всего именно покупатель, который в случае такой схемы

КВАРТИРА-БУМЕРАНГ ДЕНЬГИ ОТДАЕТЕ, НО НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТЕ

Московская пенсионерка благодаря справке об инвалидности по психическому заболеванию несколько раз продавала и возвращала свою недвижимость. То же самое происходит и с пенсионерами, которые стали жертвами мошенников и продали свое жилье, а потом вернули ответственность по суду.



не может даже стать потерпевшим по статье 159 Уголовного кодекса о мошенничестве. Он не является стороной договоренности между жертвой и мошенником и никоим образом не может узнать, что владелец продает квартиру из-за того, что кто-то из жуликов работает с ним, шантажирует, запугивает и требует денег.

Свежий пример такой аферы произошел в подмосковном Монино. Семья военнослужащего оформила четырехкомнатную квартиру площадью 91 квадратный метр за 10,5 миллиона рублей по субсидии Министерства обороны, но вскоре потеряла и жилье, и деньги. 68-летний продавец настоял на расчете в наличных деньгах, объяснив, что не хочет светить крупную сумму на банковских счетах. После сделки пенсионер сразу подал иск в суд, заявив, что стал жертвой мошенников и передал им все полученные средства. Покупатели ответили встречным иском к чиновникам с требованием признать их добросовестными приобретателями. Отметили в иске, что объект недвижимости прошел полную юридическую проверку. Спустя год суд удержал жилье и постановил вернуть квартиру пенсионеру.

Основанием стало заключение медицинской экспертизы - в день подписания договора пенсионер, по квалификации врачей, не осознавал значения своих действий...

Как не стать жертвой квартирной аферы

Основатель и почетный член Российской гильдии риелторов Константин Апрелев считает аналогичные ситуации фактически мошенническими действиями. Случаи, когда продавцы через годы после сделки отсуживают проданные квартиры, ссылаясь на свою недееспособность или влияние мошенников, в последнее время участились.

Ситуация дошла до того, что ею занялась Госдума. Заместитель председателя Комитета Госдумы по строительству и ЖКХ Александр Аксененко объяснил суть проблемы. Если недееспособность продавца зафиксирована судом, информация об этом есть в ЕГРН, то покупатель может ее проверить. Однако если человек состоит на учете по неврологическому или психическому заболеванию, а вот суду об этом неизвестно, узнать об

этом можно только через нотариуса. Большинство покупателей даже не подозревает о таких возможностях.

Депутаты изучают вариант включения в обязательный пакет документов для сделок с недвижимостью справок о дееспособности продавца квартиры. По мнению Аксененко, наличие таких документов существенно усложнит дальнейшее оспаривание сделок.

А пока риелторы советуют покупателям недвижимости: если квартира переходила от владельца к владельцу несколько раз за короткий период - это тревожный сигнал.

При сделках с людьми пожилого возраста нет ничего зазорного в том, чтобы запросить справку о дееспособности в психоневрологическом диспансере. В последнее время снижен возраст, при котором такая справка обязательна при подготовке объекта к продаже, - с 65 до 45 лет. Это позволяет нивелировать риски, связанные с признанием продавцов недееспособным в будущем.

Третий важный момент - любая передача денежных средств должна быть документально зафиксирована. Самый надежный вариант - использование существу-

СОВЕТЫ «МН»

Для того чтобы обезопасить себя и свое приобретение от судебных исков и потери денег, эксперты по недвижимости советуют:

● **Привлечь нотариуса.** Совершение сделки в нотариальной форме - один из самых надежных способов защиты. Нотариус обязан проверить дееспособность продавца и зафиксировать его состояние в момент подписания договора, что служит сильным доказательством в суде.

● **Получить справки.** Попросить продавца предоставить справки из психоневрологического (ПНД) и наркологического (НД) диспансеров. Хотя отсутствие регистрации в диспансере не гарантирует дееспособность, наличие таких справок - дополнительный аргумент в пользу добросовестности покупателя.

● **Оформить титульное страхование.** Это специальный вид страхования, который защищает право собственности покупателя. Если суд признает сделку недействительной, страховая компания возместит покупателю финансовые потери.

● **Провести освидетельствование.** В особо рискованных случаях можно попросить продавца пройти психиатрическое освидетельствование прямо перед сделкой. В результате покупатель получит официальное заключение врача-психиатра.

ющих сервисов безопасных расчетов, где фиксируется сам факт передачи денег от покупателя продавцу. Если в процессе сделки были использованы расписки о получении денежных средств, лучше их сохранить. Даже через шесть лет эти документы могут стать решающими доказательствами в суде.

Олег Павлов

Аналитическое кредитное рейтинговое агентство подготовило для госкорпорации «Дом.РФ» исследование: квадратный метр в новостройках к 2030 году может вырасти со 184 100 до 279 600 рублей. Рост на 52% - это реальные деньги из карманов миллионов россиян.

Если новостройки будут дорожать постепенно - на 3,5% в 2025-м и в среднем на 7,8% ежегодно, то вторичный рынок готовит настоящий «сюрприз». Алексей Попов, руководитель «Циан.Аналитики», прогнозирует скачок цен на вторичку на 10-12% уже в 2026 году.

ЖИЛЬЕ ПОДОРОЖАЕТ В ПОЛТОРА РАЗА

С первичным рынком ситуация драматичнее. За девять месяцев 2025 года спрос на ипотеку для индивидуального жилищного строительства обрушился в 4,8 раза. В новостройках к 1 октября накопилось 31% нераспроданных квартир - на 8 процентных пунктов больше, чем годом ранее. Застройщики реализовали всего 16,5 миллиона квадратных метров, что на 15% меньше показателей 2024-го. Даже в Москве, где, казалось бы, спрос неисчерпаем, продажи новостроек упали на 14,8%.

Застройщики реагируют на падение рынка логич-

но - ограничивают объемы строительства. Замминистра строительства и ЖКХ Никита Сташин сообщил: с января по сентябрь 2025-го выдано 3882 разрешения на строительство многоквартирных домов общей площадью 29,6 миллиона квадратных метров. Это на 22,5% меньше, чем за тот же период прошлого года.

Проблема в том, что потребность в жилье никуда не исчезла. Она просто заморозилась до лучших времен. Когда ставки по ипотеке станут приемлемыми, миллионы российских семей

начнут покупать квартиры. Строители к этому моменту окажутся не готовыми - крупные проекты требуют нескольких лет подготовки. По оценке Сташина, даже если дефицит предложения произойдет в 2027 году, баланс на рынке жилья восстановится только к 2030-му.

Есть ли возможность хотя бы притормозить ценовую гонку? Эксперты утверждают, что этого можно добиться путем медленного снижения ключевой ставки. В октябре 2025 года Центробанк провел опрос ведущих аналитиков финансовых компаний. Их прогноз

изменился не в сторону снижения: теперь они ждут снижения ставок в 2026 году только до 13,7% вместо сентябрьских 13,2%. Падение ниже 10% произойдет лишь в 2028-м.

Глава Российского союза промышленников и предпринимателей Александр Шохин считает, что именно ставка 10-12% позволит вернуть к жизни замороженные инвестиционные проекты. Но это значит, что еще как минимум три года российские квартиры будут метаться между «очень дорого» и «совсем недоступно».

Нина Белова

Масштабный пилотный проект по бесплатной постановке на кадастровый учет объектов недвижимости на территории садоводческих некоммерческих товариществ стартовал в Московской области.

В том, чтобы иметь оформленную по всем правилам недвижимость, заинтересованы и власти, и жители. Чиновники довольны по той причине, что именно имущественные налоги формируют основу любого бюджета. А гражданам официальная регистрация недвижимости открывает возможность дарения, продажи или сдачи в аренду в установленном законом порядке.

В Подмосковье земельные инспекторы ежегодно выявляют не менее 200 тыс. объектов без зарегистрированных прав собственности, а всего в областной налоговой базе отсутствуют сведения о более чем 2,7 млн объектов. По сравнению с этим 6000 объектов недвижимости на капитальном фундаменте ежемесячно, по официальным данным, регистрируемые в регионе, - капля в море.

Да, в Подмосковье действует закон о штрафах за отказ от регистрации недвижимости в Росреестре. Но жители все равно не оформляют свое имущество.

- Как только ты получил право собственности на недвижимость, сразу возникает налог, который зависит

ДАЧНАЯ АМНИСТИЯ В ПОДМОСКОВЬЕ - БЕСПЛАТНО



LEGION-MEDIA

от кадастровой стоимости. Учитывая, что кадастровую стоимость все время повышают, это дополнительные расходы. Не регистрируют, потому что штраф меньше, чем налоги, - пояснил **председатель Союза жилищных организаций Москвы, член комитета по ЖКХ Торгово-промышленной палаты России Константин Крохин**. - А ведь для того, чтобы поставить участок земли на учет, надо нанять кадастрового инженера, то есть опять-таки заплатить немалую сумму.

Подготовка необходимого для регистрации технического плана строения кадастровы-

ми инженерами у БТИ Московской области стоит от 10 900 рублей, у частных фирм та же услуга - от 25 000. Межевание участка у специалистов МОБТИ стоит от 14 800 рублей, у частных - от 30 000. Не каждый дачник готов враз выложить такую сумму, тем более с приставкой «от...». Апробируемый в Московской области новый способ вовлечения частной собственности в налоговый оборот - бесплатное оформление документов, необходимых для постановки на кадастровый учет и регистрации прав на недвижимость в СНТ, - призван снизить издержки граждан.

- В рамках пилотного проекта оформление всех документов, необходимых для постановки на кадастровый учет и последующей регистрации прав, осуществляется бесплатно. Финансирование работ осуществляют органы местного самоуправления, - говорит **гендиректор ГБУ «БТИ Московской области» Нелли Алексеева**. - Оплатить нужно только госпошлину за регистрацию в Росреестре в размере 1000 рублей.

Елена Овчинникова дачный участок в СНТ «Алешкинские сады» в Богородском городском округе получила по наследству от родителей и несколько раз пыталась оформить по дачной амнистии. Но то процедура сбора документов оказалась чересчур утомительной, то не нашлось лишних денег, чтобы составить технический план. Пока не приехал на дачах мобильный офис МФЦ, где можно было подать документы для постановки недвижимости на кадастровый учет и регистрации прав.

- Позвонил сотрудник БТИ, сообщил, когда меня ждут у мобильного офиса. Я пришла и все оформила за 15 минут, - рассказала Овчинникова.

- Выезду в СНТ предшествовала большая работа БТИ Московской области. В «Алешкинских садах» сначала выявили объекты недвижимости, в отношении которых необходимо было выполнить кадастровые работы и подготовить меже-

вые планы земельных участков и технические планы капитальных строений, - отметил **министр имущественных отношений Московской области Тихон Фирсов**. - Людям осталось только подать документы для постановки недвижимости на кадастровый учет и регистрации прав.

Готовые межевые планы участков и технические планы строений, подготовленные бесплатно, сотрудники БТИ вручали в мобильном офисе.

Напомним, зачем оформлять недвижимость официально:

- это обеспечивает защиту прав собственника: только зарегистрированную недвижимость можно продать, подарить, унаследовать или включить в ипотечную сделку;

- при изъятии земли для государственных нужд только официальные владельцы смогут рассчитывать на рыночную компенсацию;

- на такую недвижимость распространяется право на участие в программах социальной газификации и получения помощи при повреждении имущества, например в случае чрезвычайных ситуаций.

Сейчас в программе участвуют 10 городских округов Подмосковья: Балашиха, Богородский, Дмитровский, Домодедов, Красногорск, Ленинский, Мытищи, Наро-Фоминский, Пушкинский, Солнечногорск. Если все будет хорошо, пилотный проект расширят на все муниципалитеты Подмосковья.

Игорь Репкин

ДОЛЖНИКИ ЗА ЖКУ ПОЛУЧАТ ПРАВО НА ДОСТОЙНУЮ ЖИЗНЬ

С 1 марта 2026 года должен вступить в силу закон, который прямо повлияет на жизнь сотен тысяч наших сограждан.

Речь идет о законе, согласно которому управляющим компаниям запретят отключать свет и воду за долги по оплате ЖКУ. Не секрет, что коммунальщики частенько пользуются несовершенством законодательства в этом вопросе и допускают массовые нарушения прав граждан. Теперь для того, чтобы наложить на должника «санкции», им придется получить решение суда.

Многие россияне сталкивались с подобной ситуацией: стоит образоваться даже самому скромному долгу по оплате ЖКУ, как вдогонку летит уведомление с требованием немедленно заплатить сумму, указанную в платежке. Пара недель задержки, и на пороге появляется бригада, которая устанавливает заглушку на отопительном оборудовании. Теперь в доме нет света или горячей воды,

не работает канализация, и хозяин в панике бежит искать деньги.

«Мой сосед долго лежал в больнице. Потом не мог выйти на улицу - ходил с костылями. Так прошло около трех месяцев, и он действительно не заплатил за квартиру. Надеюсь, что сначала позволят восстановиться. Но УК без зазрения совести отключила горячую воду, и никакие просьбы и объяснения не помогли», - пишет одна из жительниц подмосковных Люберец.

Эксперты говорят, что в таком методе взыскания долга кроется почва для массовых нарушений и злоупотреблений. «Обычно УК ссылаются на постановление правительства №354, пункт 117, где действительно описан порядок отключения. Но есть много тонкостей, которых жители не знают. Например, холодное водоснабжение нельзя приостанавливать в многоквартирных домах, а отопление - и в МКД, и в частном

доме. Есть разница между ограничением, то есть сокращением подачи воды или тепла, и приостановлением услуги, когда она полностью прекращается. Минимум за 20 дней до отключения должны прислать предупреждение. Но в большинстве слу-



АГЕНТСТВО «МОСКВА»

чаев коммунальщики даже не пытаются соблюсти эти правила. Отключение происходит без предупреждения, могут перекрыть и хо-

лодную воду, и канализацию, что является грубым нарушением», - говорит **юрист Михаил Ковалевский**. В некоторых жилых комплексах пошли дальше: умудряются заблокировать проход к лифтам и парковкам.

Часто УК вешают в подъезде доску позора с фамилией нарушителя. Правда, в 2021 году Роскомнадзор счел такую практику противозаконной и предупредил, что УК будут привлечены к ответственности. А чуть раньше, в 2017 году, был обнародован запрет на размещение информации о должниках в интернете. Но тем не менее такие действия можно встретить в каждом городе.

Для того чтобы исключить конфликты и защитить жильцов, депутаты и собираются внести в Жилищный кодекс поправку, допускающую применение подобных мер только на основании решения суда. «Давно пора это было сделать. Отключение услуг - это незаконная и

нездоровая практика, ведь коммунальные услуги напрямую связаны с системой жизнеобеспечения. Мы не можем жить без воды, без туалета, без электричества. Не можем без телефона, потому что нам нужно вызвать скорую, полицию. Запрет на отключение услуг предотвратит ситуации, когда человек оказывается на грани выживания. Поэтому одностороннее отключение услуг недопустимо с точки зрения Конституции, поскольку это ограничивает право человека на жизнь, на безопасность, на здоровье», - заявил **адвокат Всеволод Свобода**.

Что делать, если у жильца нет денег на оплату платежей? Возможно, новый закон позволит судьям назначать принудительные работы. Если должник не отдает деньги, то какие-то принудительные работы могут быть, в том числе в коммунальном хозяйстве. Ведь у нас там не хватает рабочих рук. А подметать улицу может любой человек.

Наталья Владимировна

Не одну столицу Свердловской области, но и всю страну потрясла новость, заставившая содрогнуться от ужаса и боли. В начале ноября был задержан молодой человек, который сознался в инцесте с младшей сестрой.

Шрамы души и тела

Ученица 8-го класса одной из екатеринбургских школ, отличавшаяся замкнутостью и бледностью, внезапно потеряла сознание. Прибывшие на вызов врачи констатировали глубокое психоэмоциональное истощение, а в ходе беседы с психологом и сотрудниками правоохранительных органов девочка-подросток осмелилась рассказать правду: последние семь лет она терпела насилие со стороны старшего брата. В голове не укладывается, но Егор (имя изменено) начал растлевать Веру (имя изменено), когда той было всего 7 лет, а ему самому - 15. На данный момент известно, что 22-летний негодяй, работавший кладовщиком, не стал отрицать факта сексуальных домогательств к младшей сестре и даже попытался цинично оправдать свои гнусные действия тем, что таким образом «хотел изучать анатомию женского тела».

Сейчас Вера в больнице. Ее брат-извращенец - в СИЗО. Их мать говорит, что «не подозревала о том, что такое происходило в семье» и «пока переваривает все это». Обществу тоже предстоит переварить факт произошедшего и попытаться ответить на множество вопросов. Например, почему долгие годы жертва молчала? Почему даже мать не замечала происходившего в ее доме ужаса? Почему, живя в условиях систематического насилия со стороны брата,

СЕМЬ ЛЕТ В АДУ

Обморок школьницы в Екатеринбурге вскрыл многолетний кошмар, происходивший в семье.



дочь ничего ей не рассказывала? Или рассказывала, но все жалобы родительница игнорировала, списывая на детские фантазии?

- Часто люди предпочитают не вмешиваться в «чужие семейные дела», проходят мимо тревожных сигналов, предпочитая не видеть проблему или просто не замечая кричащих сигналов, потому что так удобнее и спокойнее. Это молчаливое попустительство делает, к сожалению, нас всех соучастниками трагедии, - признает горькую правду психолог Мария Голубева. - Недавно Следственный комитет сообщил, что каждое третье преступление против ребенка совершается родственником или знакомым семьи - отцами, отчимами, братьями. И почти 80% жертв не

обращаются за помощью, потому что их парализуют страх, вина, зависимость и чувство ответственности за разрушение семьи, ведь детям внушают, что не надо выносить сор из избы, о происходящем в семье «нельзя рассказывать» и «никто тебе не поверит». Ребенок не способен объективно оценивать происходящее, и в его сознании формируется ложная связь - любовь и боль смешиваются, а насильник нередко представляется «заботливым», «своим». Обычно агрессор переступает черту, потому что уверен: никто ни о чем не узнает. И часто оказывается прав. Жертва замолкает. И этот молчаливый страх - лучший союзник преступника.

Эксперты считают, что дети - жертвы насилия не говорят о

нем по ряду причин: из-за страха, стыда, угроз и даже от незнания того, что что-то плохое, но происходящее регулярно, ненормально. Для ребенка, который подвергается насилию в юном возрасте и на протяжении многих лет, насилие становится частью обыденной жизни. Вот только самого себя не обманешь. Пряча свою боль из страха, стыда или угроз, страдания все равно проявятся не напрямую - через ухудшение успеваемости, агрессию, замкнутость, нежелание идти домой, проблемы со сном и питанием, а иногда, как в случае с Верой, через психосоматическую реакцию тела. Она просто отключилась. Терпела-терпела - и сломалась.

Цена молчания

- Обморок девочки - не просто физическая реакция, а крик души, последнее предупреждение организма о полном истощении ресурсов. Это яркий симптом крайней степени хронического стресса, - продолжает Мария Голубева. - У нее, скорее всего, разовьется посттравматическое стрессовое расстройство, которое проявится в навязчивых воспоминаниях, кошмарах, повышенной тревожности, депрессии, проблемах с доверием к людям, низкой самооценке, страхе близости и трудностях в формировании здоровых отношений в будущем. Предположу, что поведение Егора тоже свидетельствует о серьезных психопатологических отклонениях. Это может быть выражено в полном отсутствии эмпатии, стремлении к доминированию и контролю, манипулятивности, искаженном понимании личных границ и патологии власти. Молодой человек сам мог быть жертвой деформации лично-

сти, наверняка имеет глубокие антисоциальные наклонности или сам пережил насилие в детстве. Это ни в коей мере его не оправдывает, но указывает на необходимость комплексной работы с такими людьми в системе реабилитации.

Мы все считаем, что семья призвана быть убежищем, местом безусловной любви, защиты и поддержки. В данном случае она стала источником боли. И это высшая степень предательства доверия. А еще каждый ребенок должен быть уверен в том, что ему поверят, защитят и помогут, если он решится заговорить. Молчание же убивает душу и разрушает личность человека изнутри. Как и произошло с 14-летней школьницей из Екатеринбурга. Морально мы все несем ответственность за то, что не создали для нее (и сотен других) среду, где она могла бы говорить и быть услышанной раньше.

Хотя школы начинают чаще приглашать психологов, проводят уроки личных границ, показывают документальные фильмы о том, как не бояться говорить открыто, но этого пока катастрофически мало. Мы отказываемся вмешиваться в «дела семейные» и убеждаем себя в том, что «это не наше дело», а в это время преступления спокойно живут за закрытыми дверями, пока однажды ребенок не упадет в обморок на уроке, не выдержав тяжести своей тайны.

Задача взрослых - не требовать объяснений от детей, не обвинять их, а слушать. Иногда просто сказать: «Ты можешь мне доверять». И если ребенок говорит о насилии, всегда верьте ему. В деталях разберутся специалисты. Главное - не оставлять человека одного и помнить: вина всегда на взрослом, никогда - на ребенке.

Елена Хакимова

Пенсионерка заплатила 200 тысяч за то, что назвала мэра вором. Через год его посадили за мошенничество.

В Башкирии случилась история, которая похожа на сюжет черной комедии. Местная пенсионерка Светлана Дублистова написала в соцсети про мэра Салавата всего несколько слов: «Вор должен сидеть в тюрьме!» За эти слова она поплатилась 200 тысячами рублей. Мэр ее засудил за клевету. А через год его действительно посадили за мошенничество. Вот только возвращать деньги пожилой женщине пока никто не спешит.

История началась год назад. Игорь Миронов, мэр города Салават, прочитал комментарий пенсионерки в свой адрес и сильно расстроился. Настолько, что решил идти в суд. Надо отдать должное его чувствительной натуре: не каждый городской глава способен настолько прочувствовать слова простой жительницы.

«ВОР ДОЛЖЕН СИДЕТЬ В ТЮРЬМЕ!»

Суд встал на сторону нежной души главы города. Женщину признали виновной в оскорблении чести и достоинства Миронова. Ей присудили выплатить 70 тысяч рублей компенсации морального вреда. Видимо, душевные страдания чиновника были оценены именно в такую сумму.

Но это еще не все. Адвокаты мэра потребовали с пенсионерки еще 130 тысяч рублей. На что? На экспертизы и судебные расходы. Получается, что за право доказать оскорбленность своего клиента юристы выставили счет самой обвиняемой. Красиво придумано! Итого: 200 тысяч

рублей. Для обычной пенсионерки эта сумма равна нескольким годам очень скудной жизни. Женщина выплатила долг.

И вот прошел всего год. Теперь уже сам Игорь Миронов предстал перед судом. Оказалось, что бывший мэр передал права на городское электрохозяйство частной компании. На 50 лет. Незаконно. Плюс мошенничество с госконтрактами и превышение должностных полномочий в доверок. Суд приговорил Миронова к трем годам лишения свободы. Ирония ситуации в том, что пенсионерка оказалась права. Только вот деньги она уже заплатила.

Теперь Светлана Дублистова требует пересмотра своего дела. Логика понятна: если мэр действительно вор, значит, она сказала правду, а за правду штрафовать как-то странно. Юристы, правда, смотрят на ситуацию более прагматично. По их мнению, шансы отменить решение суда есть только в одном случае: если докажут, что Миронов занимался мошенничеством еще до того, как женщина написала свой комментарий. Тогда получается, что она назвала вещи своими именами.

А если мэр начал воровать позже? Тогда, как ни парадоксально, обвинение было преждевременным. Получа-

ется, пенсионерка отнимает лавры у Ванги. За предвидение «кривой дорожки» для мэра деньги ей не вернут. С юридической точки зрения женщина оскорбила еще честного человека, который лишь потом стал преступником. А это меняет суть дела.

Так пенсионерка из Башкирии на собственном опыте узнала, что опасно говорить правду раньше времени. Можно было бы подождать годик, дать человеку спокойно довести свои махинации до конца, а потом уже высказываться. Зато с доказательствами.

Теперь дело снова попадет в суд. Люди в мантиях будут выяснять тонкости: когда именно мэр начал воровать и можно ли женщину считать прорицательницей. А заодно решат, положено ли ей возвращать 200 тысяч рублей за дар предвидения или нет.

Олег Павлов



Дмитрий Дибров должен был участвовать в новогоднем шоу на Первом канале. Также его собирались вернуть в «Кто хочет стать миллионером?». Но внезапно появилось интимное видео...



CREATIVE COMMONS

«Диброва надо пожалеть»

Сейчас это видео в центре всеобщего внимания. Хотя его сюжет неловко пересказывать: человек, похожий на **Дмитрия Диброва**, вылезает из автомобиля с растегнутой ширинкой и теребит свое мужское достоинство. Потом из того же авто выходит неизвестная девушка... Пара якобы участвовала в закрытой секс-вечеринке. Об этом рассказали в документальном проекте РЕН-ТВ «Тайная жизнь богатых и знаменитых».

Скандалные кадры моментально разлетелись по интернету. Потом появилась информация, что снято все это было в июле, когда Дибров еще был женат. Впрочем, телеведущий открыто заявлял, что является сторонником свободных отношений в браке. Да и брак теперь уже распался. Но видео неожиданно слили в тот момент, когда после скандального развода Дибров должен был эффектно вернуться в прайм-тайм Первого канала. Ожидалось, что он снова займет кресло ведущего в «Кто хочет стать миллионером?» - будет появляться там посменно с **Юлианной Карауловой**. А еще ему собирались доверить конферанс новогоднего «огонька»... Но после такого оглушительного скандала как бы вообще «огонек» карьеры не угас. Из Госдумы раздаются призывы убрать Диброва с телевидения совсем! Некоторые его коллеги тоже высказались довольно резко.

- Я видела этот мерзкий треш и нахожусь в состоянии шока, - говорит **Яна Поплавская**. - Диму знаю давно и была на его стороне даже в ситуации некрасивого развода. Самое страшное, что у него пятеро детей, трое из них пойдут в школу, чудовищ-

но, когда дети стыдятся своих отцов. А руку как Диброву подавать? Известно, где эта рука пять минут назад была. Таким людям, как Дибров, всегда нужно помнить, что ты публичная личность. Это вопрос самоуважения и достоинства по отношению к себе и окружающим.

Впрочем, нашлись и те, кто не поверил в подлинность видео.

- Я думаю, что это китч, имитация, - предположил **Станислав Садальский**.

И его версия могла бы сейчас стать спасительной соломинкой для Диброва. Ну можно же предположить, что это видео сгенерировано нейросетью? Возможно, это спасло бы положение. Однако пока даже директор Диброва **Артур Якобсон** находится в растерянности: «Даже не знаю, что сказать, мы все немного в шоке». Он подчеркнул, что ему звонят из компаний, где Дибров является амбассадором, «спрашивают, в чем дело и грозятся расторгнуть контракты». Не исключено, что Первый канал тоже применит какие-то санкции и в Новый год мы Диброва не увидим на экране.

- Мне Диму безумно жалко, - призналась нам **Алла Довлатова**. - Наверное, он так тяжело переживал разрыв с Полиной, что вот такое с ним произошло. Ему было очень больно и плохо. Мне сложно об этом говорить, потому что я к нему очень хорошо отношусь. Но вот поставлю себя на место зрителя новогоднего «огонька»... Я - взрослая женщина, мама и уже даже бабушка - включу Первый канал, и он там будет вести новогоднюю ночь. Ну и пусть! Мне кажется, что в такой ситуации, как у него, когда со-

всем человеку нехорошо, когда все знают, как по нему ударил развод, надо проявить сочувствие. Ну беда у человека, беда! Конечно, я не могу отвечать за всю аудиторию. Но на меня бы никакое видео не повлияло. И я надеюсь, что руководство Первого канала тоже проявит сочувствие и не «отменит» его. Очень на это надеюсь! Ну ведь мужик-то он приличный, понимаете? Просто, видимо, с катушек слетел от горя.

- **А не может это быть подставой? Видео слили как раз тогда, когда у Диброва появились перспективы вернуться в «Кто хочет стать миллионером?», появиться в новогодней программе...**

- Не знаю, но может быть все что угодно! У нас, знаете, есть всякие продюсеры с разными интересами... Может быть, действительно специально сейчас достали это видео: мол, посмотрите, какой он, фу! Но он хороший человек. Он и во время развода повел себя очень достойно. Про жену дурного слова не сказал! А сколько у нас было разводов, когда детей отнимают, унижают... Ничего подобного он себе не позволил. Ну случилось с ним вот это все - вечеринка какая-то, видео... Это от горя! Подчеркиваю: от горя! Вы не представляете, как он Полину любил. Я его знала еще до их знакомства и видела, как он после знакомства изменился. Для него свет клином на Полине сошелся! И она была ему прекрасной женой все эти годы. Поэтому все это потерять - страшнейшее потрясение для него. И надо проявить к нему милосердие! Оставить его надо и на канале, и ведущим в новогоднюю ночь...

М.Н.

Сериальная реальность: копия за копией

Подмечено: многие новые проекты поразительно похожи на какие-нибудь старые, уже обкатанные. Сюжет, образы героев, отдельные эпизоды, юмор, антураж... Иногда даже название похоже!



«Бывшие»



«Триггер»



«Милиционер с Рублевки»

- Мне тут прислали текст для проб: сижу, читаю и постоянно ловлю себя на мысли, что где-то я все это уже видел, - рассказывает актер и блогер **Сергей Марочкин**. - Какие-то сцены и диалоги откровенно скопированы из других фильмов, какие-то - отдаленно напоминают. Герои тоже явно позаимствованы. И такое чувство у меня возникает постоянно. Режиссеры любят цитировать, опираться или вдохновляться другими творениями, ссылаться на них или копировать с разной степенью добавления своего. Конечно, иногда отсылки и вдохновение другим материалом уместны и необходимы, но чаще режиссер надеется, что зритель ничего не заметит, и старается чужое выдать за свое.

И действительно... Создатели сериала «Няня Оксана» еще до премьеры настаивали на том, что это эксклюзивное творение и не надо искать никаких параллелей с «Моей прекрасной няней». Хотя эти параллели просто бросаются в глаза. Завязка и базовый конфликт - одни и те же: провинциальная девушка попадает в дом богатого бизнесмена-вдовца в качестве няни, легко находит общий язык с детьми и покоряет сердце хозяина. Второстепенные персонажи и комические ситуации очень близки. И даже исполнительница роли няни Оксаны **Олеся Иванченко** внешне похожа на **Анастасию Заворотнюк**!

А иногда авторы конкретного проекта копируют сами у себя. Например, успех сериала «Полицейский с Рублевки» решили продублировать, создав приквел «Милиционер с Рублевки». Но в итоге получились не предыстория, а абсолют-

ный клон. Весь сеттинг - место, персонажи, атмосфера, окружение главных героев - один в один. Сюжетные штрихи явно повторяются. Построение сцен идентичное. Просто «весь тот мир» из первого сериала перенесли целиком во второй, поместив его в другую хронологию. И все.

Иногда клонирование выходит из-под контроля. Так произошло с сериалом «Содержанки», у которого появилась целая цепочка копий - «Чики», «Бывшие» и т.д. Все это абсолютно одинаковые секс-драмы с интригами, манипуляциями и картинками богатого быта. Настроение и архетипы героинь похожи. Сюжетные повороты и набор сцен неотличимы. Или возьмем, к примеру, пачку психологических триллеров, размножившихся после успеха сериала «Метод». Его копии - «Триггер», «Медиатор», «Калимба», «Трасса»... Этот штамповочный станок, кажется, никогда не остановится. Почему он заработал на всю мощь - из-за кризиса идей?

- Я думаю, что нет никакого кризиса идей, - рассуждает **Сергей Ма-**

рочкин. - Есть продюсерские ловушки. Новое - это всегда риск, ведь неизвестно, как на это отреагирует зритель. А искусство сейчас - это в первую очередь бизнес. Поэтому продюсеры берут успешное, чуть видоизменяют и стараются попасть в зрителья повторно. И это работает. Продается - и это причина, почему так мало нового.

- Схожесть российских сериалов объясняется особенностями индустрии, - говорит продюсер **Алексей Квитков**. - Бюджеты ограничены. А значит, снимать надо быстро. Копирование ускоряет производство. Да и телеканалы диктуют свои требования: им нужны проверенные жанры, стандартный хронометраж и «безопасный» контент (без запрещенных сцен насилия, пропаганды ЛГБТ и т.п.). Это снижает риски. Еще такой момент: внимание зрителя можно зацепить примерно в первые 10 минут просмотра. И лучший крючок для этого - знакомые конфликты и типы героев. Ну и дефицит толковых сценаристов имеет место. Большинство авторов предпочитает использовать готовые сценарные конструкции. Это быстро и надежно. Ломать голову над чем-то оригинальным просто невыгодно. А если не одобряют? Переписывать, что ли?

Лидия Мерзина

- Александр, для артиста такая резкая смена образа чревата. Столкнулись с тем, что вас перестали узнавать?

- Да меня даже мама родная не узнала! Она уже пожилая девочка: 87 годиков, видит плохо. Приехала ко мне в гости с утра. Мы с ней столкнулись в прихожей - она от меня шарахнулась. «Мам, ты чего?» - говорю. «Я тебя, сынок, не признала!» - отвечает.. Но главная проблема была в том, что когда ты сбрасываешь большой вес, то у тебя отвисает кожа. Кроме как хирургическим путем, от нее никак не избавиться. И вот когда это все у меня обвисло, а я - действующий артист, мне надо сниматься, некое уныние, конечно, пришло. Я очень плохо выглядел. Наш телевизионный режиссер Костя Владимиров мне тогда сказал: «Саша, я больше не могу брать твои крупные планы, ты - урод». И тогда я радикально занялся апгрейдом - стал удалять, отсекал все лишнее. Как скульптор.

- А почему вообще вы решили так кардинально похудеть?

- Таскать такой вес на себе (150 кг при росте 164 см. - **Ред.**) с учетом возраста было весьма тяжело. И сейчас я очень доволен тем, что изменился, даже притом, что, конечно, потерял часть себя и своего имиджа. Я уже не тот смешной, толстый и лохматый человек. Но я же по образованию - драматиче-

Александр Морозов: «Может, в седьмой раз женюсь!»

Пару лет назад Александр Морозов - колобок из «Кривого зеркала» - похудел более чем вдвое - на 80 кг! Как он себя чувствует в новом амплуа?

ский артист, поэтому сейчас переключился на театр. Эстрады в моей жизни стало намного меньше, но в этом тоже есть свои плюсы. Только с годами понимаешь, что самое главное и ценное - это здоровье. Без него тебе вообще ничего не нужно. А лишний вес - это как раз отсутствие здоровья и куча болячек. Без него я - здоровый молодой юноша!

- Дамы в соцсетях пишут, что вы стали очень сексуальным!

- Мне это нравится! Я всегда был очень любвеобильным. Независимо от веса. Но не всем девушкам нравятся полные мужики, и часто вечера с подругами, которые вызывали у меня интерес, заканчивались фразой: «Саша, ты такой милый...» А сейчас у меня вечера не заканчиваются, а сопровождаются фразой: «Ой, Саш, ты такой сек-

суальный! Ты такой мачо!» Конечно, это мне больше нравится!

- То есть от невест теперь отбоя нет?

- Не могу сказать, что я в каком-то активном поиске, но и не в отрицании. Я поуспокоился, но по сторонам поглядываю. Сердце мое свободно, помыслы мои чисты.

У меня же шесть браков за спиной, а семь - моя любимая цифра. Может, Господь



LEGION-MEDIA



СОЦСЕТИ

мне и пошлет какую-нибудь прекрасную старости лет? Чаплин вообще женился, когда ему было 53 года, а его невесте - 18 лет! И дети у них были, и все у них было хорошо!

- Какова же дама вашей мечты?

- Сейчас я начну банальности говорить. Я - стерео-

типный, обычный мужик. Мне нравятся девушки пониже меня ростом, чтобы я с ними чувствовал себя большим, главным, чтобы был весь такой из себя защитник. С годами я понял, что отдаю предпочтение брюнеткам. Кроме того, огромное значение имеют интеллектуальные возможности. Потому что недавно у меня был опыт знакомства с 18-летней девушкой. Она - человек умный, прекрасный во всех отношениях, но у нас был такой ментальный разрыв! Она слушает другую музыку, воспитывалась на других мультиках, на другом кино. Конечно, с одной стороны, у меня - бес в ребро, хочется помоложе. Но с другой - о чем с ней говорить у камина долгими зимними вечерами, закутавшись в плед? Я ведь уже давно холостяк. Всегда сам организовывал и обеспечивал свой быт. У меня дома - чистота, порядок. Есть помощница по хозяйству, но в основном делаю все сам. И постираю, и посуду помою. А уж как я люблю готовить! Никогда своих женщин к плите не подпускал! Женщина мне нужна не для хозяйства, она не должна быть хранительницей очага или бизнес-партнером. Мне она нужна для любви, для дружбы. Чтобы мне с ней было радостно. И чтобы потомство было. Вот и все ее задачи...

Марина Гатцемайер

Дочь Пореченкова: «Мечтаю сыграть с папой»

У Михаила Пореченкова пятеро детей от разных браков. И все они, по словам 21-летней дочери актера Марии, отлично ладят друг с другом.

Мария Пореченкова, глядя на успехи знаменитого отца в театре и кино, тоже решила стать актрисой. К тому же, как говорит, с детства видела, как к папе подходят на улице посторонние люди с просьбой об автографе или совместном фото, и ей это нравилось.

- Я учусь на третьем курсе в Школе-студии МХАТ, - рассказывает дочь «агента национальной безопасности».

- Больше всего мне нравятся мастерство актера и вокал. Моя мечта - сняться с папой. А пока прихожу к нему за советом и критикой. И не только сама прихожу, но и с однокурсниками.

Среди них, кстати, есть и Вера Ефремова - дочь актера Михаила Ефремова и его пятой жены, звукорежиссера Софьи Кругликовой. Она снималась в рекламе, думала о карьере модели, изучала управле-



Е. ЧЕСНОВА/РИА НОВОСТИ

ние в креативных индустриях в Высшей школе экономики, но разочаровалась в учебе и в итоге поступила в театральный.

- Мы с Верой учимся на одном курсе, часто ночуем друг у друга, ходим вместе гулять и ездим отдыхать, - улыбается Мария Пореченкова.

Девушка сообщила, что в кино пока ее режиссеры не зовут, хотя на съемочных площадках у знаменитого отца она не раз бывала.

- Никакого блат у меня нет, родство и громкая фамилия никак не помогают в учебе или карьере. Я на общих основаниях хожу на пробы, но получаю отказы, меня пока не утверждают на роли, - вздыхает дочь актера.

- Я была довольно спокойным ребенком, училась в художественной школе, - рассказала она немного и о своем детстве. - В общеобразовательной школе у нас был дружный класс, мы до сих пор общаемся. Училась, правда, не всегда хорошо, но от папы за это не доставалось. На родительские собрания обычно приходила мама, отвечая за наши с братьями косяки, поскольку папа всегда много работал.

У Марии есть старший родной брат Михаил и младший - Петр.

- Мы прекрасно ладим с мальчиками и с Варей (дочь Пореченкова от прежнего брака. - **Ред.**), - уверяет девушка. - Это мои близкие люди. Мы держимся друг за друга и во всем друг другу помогаем.

Филипп Гришин

Новая концертная программа заслуженного артиста России, композитора и баяниста Геннадия Шишлина адресована в первую очередь тем, кто любит хорошие песни и чтит искусство игры на баяне.

«Без баяна мне не жить!»

В исполнительской манере музыканта многие отмечают высочайший профессионализм в сочетании с душевной теплотой, а в песнях находят неисчерпаемый источник эмоций.

Программа, название которой позаимствовано у выпущенного в 2023 г. альбома Геннадия Шишлина, познакомит публику с его произведениями в авторском исполнении, а также в исполнении его коллег, друзей и профессиональных партнеров, среди которых известные артисты отечественной эстрады, ведущие солисты Москонцерта, фольклорные и арт-коллективы.

В концерте принимают участие: заслуженный артист России, композитор, баянист Геннадий Шишлин; заслуженная артистка России Валентина Воронина, заслуженный артист России Алекс Новиков (саксофон), заслуженная артистка Республики Башкортостан Елена Гусарова, лауреат



СОЦСЕТИ

премии Grand Verdi Prise Марина Агафонова (сопрано), солистка театра «Ромэн» Ольга Янковская, лауреат всероссийских конкурсов Илья Ушуллу (бас) и другие замечательные артисты, в том числе и из Китая.

Концерт состоится 30 ноября в 19.00 в КЗ «Москонцерт Холл».

Наследство *Градского* поделят заново

Неожиданный поворот в деле об имуществе Александра Градского: его третья, предпоследняя жена Ольга сумела отсудить половину всех активов из наследственной массы, не являясь наследницей...

Александр Градский умер четыре года назад. Он оставил после себя внушительное наследство: оно оценивается в сумму около 1 миллиарда рублей. Загородная недвижимость, земельные участки, квартиры в Москве, коммерческие помещения, автопарк, денежные сбережения... Все это после череды судебных разбирательств было распределено между пятью наследниками: 40-летняя вдова Марина и младшие дети Градского - 10-летний Саша и 6-летний Иван - получили большую часть, старшим детям - 44-летнему Даниилу и 39-летней Марии - досталось по 20 процентов от накопленных богатств. И вдруг сенсация: мама Даниила и Марии - бывшая супруга Градского Ольга Семеновна (в девичестве - Фартышева) добила того, чтобы ей выделили супружескую долю. Это более чем через 20 лет после развода!

Поначалу суды ей отказывали. Но последнюю апелляцию она выиграла. И теперь женщине причитается половина имущества, которое было нажито Градским в браке с ней (с 1980 по 2001 год), а также половина того, что было куплено на деньги, заработанные в период этого брака. Это, по сути, основная часть всего, что входило в наследственную массу. И сейчас по решению суда активы будут перераспределять...

Имущество, причитающееся Ольге Семеновне, не может быть ни при каких обстоятельствах поделено между наследниками Александра Градского, - объяснил адвокат Ольги **Шота Горгадзе**. - Даже между теми наследниками, которые являются общими детьми - Марией и Даниилом.

Юрист отметил, что разделу отныне подлежит только половина активов, при этом «70

процентов каждого из имущественных объектов теперь принадлежит прежней семье Александра Градского». И все потому, что Ольга Семеновна смогла доказать свое право на супружескую долю! Почему она не делила совместно нажитое сразу после развода? Это не совсем понятно. Но, видимо, были объективные причины, которые суд учел и вынес соответствующее решение.

Это наша большая победа, - говорит Горгадзе. - Эта история очень показательна. Именно так формируется судебная практика, на которую можно будет ссылаться в других процессах.



Ольга Градская с дочерью Марией

В. ЛЕВИТИН/РИА НОВОСТИ



В. ПРОКОПЬЕВ/ТАСС

У вдовы музыканта Марины двое маленьких сыновей

ловия не были исполнены). Суд пришел к выводу, что она узнала о нарушении только сейчас. Можно ли считать это прецедентом? Нет. Это не делает нормы права новыми или неожиданными - они существовали давно. Просто дело «тяжелое»: подключены медиа, имеется сложное сочетание факторов (развод, длительное молчание, наследство, знаменитость).

Может ли сейчас молодая вдова и другие наследники оспорить решение?

Да, могут. Для этого есть основания и практика. Марина Градская, по сообщениям СМИ, уже высказала такое намерение. Апелляционное решение в пользу Ольги Градской может быть обжаловано Мариной Градской в кассации или надзорной инстанции по основаниям нарушения норм процессуального или материального права. Например: некорректное установление фактов, неправильная оценка имущества, нарушение порядка включения имущества в наследственную массу, нарушение исковой давности, ошибки при расчете долей.

М.Н.

Останется ли *Пугачева* народной?

Эдгард Запашный поднял вопрос о том, что Аллу Пугачеву следовало бы лишиться звания народной артистки за ее пренебрежительные высказывания о согражданах и восторженные реплики в адрес террориста...



СОЦСЕТЫ

В интервью общественнику **Виталию Бородину** дрессировщик очень эмоционально заявил:

- До сих пор Алла Борисовна - народная артистка России. Ну ладно там СССР, той страны уже давно нет, а потому никто у нее это звание уже не отнимет. Но когда Алла Борисовна позволяет себе говорить, что в стране остались одни тупые. Или как она там выразилась... Холопы и рабы? А после того как она поддержала Дудаева, назвала террориста «приличным и порядочным человеком»... Она не имеет права больше называться народной артисткой РФ! Я несколько раз обращал на это внимание и президенту напрямую говорил.

Призывы лишить Пугачеву наград и званий раздаются с 2022 года - с тех пор, как она покинула Россию. Периодически эта тема поднимается. Причем причиной всегда становятся какие-нибудь спор-

ные реплики Аллы Борисовны в соцсетях. Но самым мощным триггером послужило ее сентябрьское интервью журналисту-иноагенту **Екатерине Гордеевой**. Там Примадонна, по мнению многих, наговорила на несколько статей. Но никаких последствий это для артистки не имело. Кроме новых требований лишить ее звания народной артистки.

Лишить звания можно только указом президента, должно быть соответствующее обращение в адрес главы государства, - заметила актриса и депутат **Елена Драпеко**. - Захочет президент - лишит ее этого звания, не захочет - не лишит.

Я абсолютно уверен, что этого не произойдет, - говорит продюсер **Иосиф Пригожин**. - Никто ничего у нее не отнимет. У нее своя точка зрения, и она может расходиться с нашей. Я, например, со многими вещами не согласен. Но Алла Борисовна напела себе в определенном смысле авторитет.

Я однозначно против таких мер, как лишение звания, - заявил актер **Леонид Ярмольник**. - Слова и поступки Аллы Борисовны - это одно, а звания и награды даны за другое. Это вещи из разных категорий. Те «терки» и проблемы, которые существуют вокруг ее имени, никак не касаются таланта и заслуг Аллы Борисовны.

Алла - великая актриса, потрясающая, гениальная, я ее всегда обожал, - говорит актер **Александр Пашутин**. - Но случилось так, что на старости лет мозги оказались не на том месте. Могу сказать, что она и все те, кто уехал, просто не понимают, что родина всегда права. Даже если она не права. Тем более важно быть с родиной сейчас. Жаль, что артисты этого не понимают... Самое страшное в этой связи, что пройдут годы и о Пугачевой могут забыть, ее имя сотрется из памяти из-за этого ее неумного поступка...

Лидия Мезина,
Федор Григорьев

80 · АНТИКВАРНЫЙ МАРКЕТ БЛОШИНКА

12:00-19:00 вход свободный

22-23
НОЯБРЯ 2025

ФАРФОР · ХРУСТАЛЬ

СТЕКЛО · ЖИВОПИСЬ

ГРАФИКА · ТЕКСТИЛЬ

СУМКИ · КОВРЫ

ИГРУШКИ · ВИНИЛ



РЕКЛАМА
5+

www.bloshinkamarket.ru

МОСКВА
Культурный центр «ДОМ»
Б. Овчинниковский пер., д. 24, стр. 4

Андрей Житинкин: «Более закомплексованных людей, чем звезды, я не знаю»



Знаменитому режиссеру и народному артисту России 18 ноября исполнилось 65 лет. А накануне своего юбилея Андрей Альбертович откровенно ответил на все вопросы «МН» про себя и про легендарных звезд театра и кино, с которыми работал...

ших легендарных актеров, оказываются последними в их карьере. Например, роль мадам Вольтер в моем спектакле «Милый друг» оказалась последней для Риты Тереховой. Потом она погрузилась, как вы знаете, в свой персональный космос... Я поставил последний спектакль для Ольги Аросевой - «Идеальное убийство», для Людмилы Касаткиной - «Школа любви», для Веры Васильевой к 90-летию делал «Роковое влечение» в Театре сатиры... Борис Клюев - мой любимый актер, мой талисман - играл во всех моих спектаклях в Малом театре, свою последнюю роль - Арбенина - тоже играл в моем спектакле «Маскарад». В этой постановке был его последний выход на сцену. Все уже знали, что у него очень страшный диагноз. Но он продолжал работать!

- Кто из них вас особенно чем-то удивил?

- Вот тут хочу отметить, что в Малый театр в свое время я пришел, чтобы поставить спектакль для Элины Быстрицкой. Она из-за своего сложного характера 10 лет не играла ни одной главной роли! Понимаете, какие паузы у них бывают? А ведь нам кажется, что все эти замечательные актеры упакованы и все у них прекрасно! Для Быстрицкой я поставил «Любовный круг». И она играла в этом спектакле до конца своих дней.

Еще могу сказать, что настоящие звезды - это подлинные ученики. Объясню... Вот, например, с Людмилой Гурченко я сделал четыре проекта. И она говорила: «Андрей, как можно больше мне показывайте, что надо делать, как. Я кинозвезда. Но не очень точно знаю какие-то вещи в театре».

Но самая поразительная черта, общая для всех наших великих и легендарных, - это их... неуверенность в себе! Все они - звезды и, безусловно, останутся навечно в истории

театра и кино. Но более закомплексованных людей, чем они, я не знаю. У них иногда столько переживаний, сомнений в себе. И столько у них личных тайн!..

Слезы Гурченко

- Мы знаем, что в отношениях с актерами вы действуете как очень тонкий психолог...

- Даже психотерапевт! Мы работаем действительно как будто в параллельных сферах. Все звезды - со сложными характерами. Уж какой сложный характер был у Иннокентия Смоктуновского! Он такой мнительный, что, прежде чем что-то с ним делать



Гурченко уже собиралась уходить из спектакля...

совместное, его сначала надо было долго убеждать, что это хорошо, это замечательно... Или вот, например, у нас был с Люсей Гурченко спектакль «Семейное счастье», где она играла вместе с Сергеем Шакуровым. А Гурченко и Шакуров - два таких темперамента, что от них искры летели. В какой-то момент я увидел, что Людмила Марковна ушла вся в слезы: ну никак у нее не получалось с Шакуровым срабатывать! И она мне ночью позвонила и сказала: «Все, я ухожу из проекта!» И я как психотерапевт абсолютно спокойно говорю: «Людмила Марковна, вы знаете, что вам надо только эту ночь пережить. И завтра все будет по-другому!» А актеры всегда верят в предлагаемые обсто-

ятельства. И она мне сказала: «Андрей, вы уверены, что все наладится?» Я убедил, что так и будет. И она приехала на следующую репетицию, хотя и не хотела... И вот тут произошло чудесное! Потому что приехал в другом настроении Шакуров, подарил ей цветы, признался, что был не прав. И они нашли общий язык!

- А было такое, что вы с кем-то из великих не могли найти общий язык?

- У меня была история с Ольгой Аросевой. Я выпускал с ней спектакль «Идеальное убийство». Она там раскрывает убийцу. И вот сцена, где Аросева должна взять в руки нож и сказать: «Вот орудие убийства!» Но она вдруг заявила: «Нет! Не буду этого делать». Я говорю: «Как нет? Вообще?» Она говорит: «Вообще». Репетицию пришлось остановить. На следующий день она приезжает, выходит на сцену и опять то же самое происходит. Отказывается брать нож и говорить свою реплику! Я объявляю перерыв. Все расходится, но предвкушают скандал. И вдруг я смотрю - Аросева сидит одинокая, в пустом зале, сутулилась... Я подсел к ней: «Ольга Александровна, ну что случилось?» И был потрясен ее ответом. Она сказала: «Я не могу взять в руки орудие убийства. Я даже когда смотрю телевизор и там кого-то убивают, даже если это просто сериал, то всегда переключаю. Это случилось после того, как в архивах КГБ я прочитала дневники отца,

LEGIION-MEDIA

которого в 1937 году расстреляли. Он писал, как его мучили, пытали... Я не могу брать в руки ничего, что связано с убийством. Даже в спектакле». И я тогда отдал реплику и право поднять нож Наташе Селезневой. Меня вот эта человеческая драма Аросевой поразила. Хорошо, что она все рассказала. Иначе мы могли бы просто расстаться, спектакль бы остановился. У нее такой характер - она бы не уступила. Она с любым режиссером могла поспорить, вдрязг послать его на три буквы. Но тут, узнав причину ее упрямства, я только еще больше стал ее уважать.

- Вы многим актерам делали спектакли к юбилеям. Что к юбилею приготовили для себя?

- Я приготовил целый список того, что собираюсь поставить! И в этом списке есть очень неожиданные вещи... Там есть мой любимый Теннесси Уильямс и Марсель Пруст. Очень много всего задумал. Поэтому желаю себе сил и здоровья, чтобы все это осуществить...

Людия Мезина

Шарфы, очки и тайные знаки

- Андрей Альбертович, у вас очень узнаваемый образ: это обязательно элегантный шарф и очки в двойном экземпляре. Сами такую фишку придумали?

- Нет, это так само сложилось. Шарф - это очень важно. Иногда он просто спасает, если в зале на репетиции какой-то сквозняк. Или пыль, когда грузят декорации. Или дым. Сценический дым - это такая вещь, которая и глаза разъедает, и носоглотку. Я от всего этого прикрываюсь шарфом.

- А сколько их у вас?

- Ой, вы знаете, шарфы - это фантастическая история! Потому что я уже сам сбился со счета. Но их явно около ста. Потому что сначала я на гастролях их сам покупал и в Европе, и в Америке. А потом мне стали их дарить. А очки... Многие думают, что у меня такой имидж - носить две пары очков, одни из которых темные. Нет, это не связано с имиджем. У меня от света софитов слезятся глаза. И когда такое происходит, я меняю свои дымчатые очки, которые для зрения, на черные. Но все-таки есть тут и некая метафора... Например, у Юрия Любимова всегда был при себе фонарик, который загорался в двух режимах - красном и зеленом. Юрий Петрович вставал в конце зала. И актеры знали: если его фонарик зажигается красным, то надо немножко добавить темперамента, а когда горит зеленый - значит, спектакль идет хорошо. И вот я столкнулся с тем, что, когда надеваю черные очки, актеры воспринимают это как сигнал: «Ой, Житинкину не нравится - он сидит в черных очках! Надо что-то добавить, что-то поменять!» Это действует на них, потому что они очень впечатлительные, эмоциональные.

- А у вас какие эмоции в связи с юбилеем?

- Если вы про то, как ощущается возраст, то могу сказать, что у режиссеров его нет. У меня имеется теория, что психологический возраст не соответствует физическому. Поэтому я всегда молю Бога только об одном - чтобы не исчезло вдохновение. Потому что здоровье - это само собой, выносливость - само собой. Все это нужно и важно. Но самое главное - вдохновение...

Хотя если говорить о физике, то тут могу сказать, что по перегрузкам профессия режиссера-постановщика сродни диспетчеру аэропорта, который сидит на пульте и мгновенно соображает, какой лайнер посадить, какой отпустить на запасную полосу, кому надо сделать еще круг и полетать над аэропортом... Режиссер отвечает в принципе за все! Я уж не говорю о том, что режиссер еще всегда должен просчитать формулу успеха, понять, что именно сегодня попадет в сердце зрителя и заставит его покупать билеты. И вот тут мы подходим к самому главному - интуиции. Вот если у режиссера есть интуиция и он хорошо слышит время, то тогда он в обойме и он востребован.

Последние спектакли

- Актеры, говорят, завидуют востребованности коллег. У них не бывает дружбы. А у режиссеров?

- Мы не дружим по определению. Режиссеры - это одинокие волки. Мы знаем все друг про друга, кто чего делает... Но мы все абсолютные одиночки.

- Но зато вы, как известно, лучший друг актеров и работали со многими легендами сцены...

- Кстати, так получается, что очень многие спектакли, которые я поставил для на-

«ПЕСНЯ-75»

В 1975 году в США открылся первый магазин гамбургеров Макдоналдс с окошком для автомобилистов. Но советские граждане прекрасно обходились бутербродами с «Докторской» и - духовной пищей! На Центральном ТВ как раз тогда записали пилотный выпуск «Что? Где? Когда?». И, конечно же, состоялась очередная «Песня года»!

«День Победы» забраковали

Все, кто был на записи «Песни-75», смахивали слезы, когда Лев Лещенко исполнял «День Победы». Война-то по меркам истории закончилась совсем недавно, воспоминания о ней едва зарубцевались. А тут такой гимн в честь все-народного триумфа - одновременно и торжественный, и душевный. Никто из первых слушателей даже не подозревал, что «День Победы» - это «бракованная вещь», которая запросто могла уйти в небытие. Но обо всем по порядку...

Еще в марте 1975-го Союз композиторов СССР объявил конкурс к 30-летию Победы. Надо было сочинить песню о Великой Отечественной. Поэт Владимир Харитонов позвонил композитору Давиду Тухманову. «Сделаем?» - «Да! Только давайте сначала текст». Харитонов над текстом корпел очень долго и передал стихи буквально за несколько дней до окончания конкурса. Тухманов в авральном режиме написал музыку. Его супруга - певица Татьяна Сашко - исполнила «День Победы» на самом последнем конкурсном прослушивании. Песня не заняла никакого места.

Но это еще полбеда. Она вызвала резко негативную реакцию жюри, в котором заседали руководители Союза композиторов и телевизионное начальство. «В этом произведении есть синкопы фокстрота и элементы танго!» - возмутились члены жюри. - То есть композитор взял за основу музыкальные направления, популярные на загнивающем Западе. Безобразие! Кто у нас композитор? Тухманов? Все ясно. Он слишком молод, чтобы писать песни о войне. Ему едва за тридцать! Что он понимает в музыке, которая должна символизировать подвиг нашего народа?»

К стихам претензий не предъявляли. Потому что поэт Харитонов был фронтовиком, и уж он-то знал, что и как писать о войне. А вот соавтора выбрал неудачно. Поэтому песню было решено никуда не пускать: ни на радио, ни на



Можно сказать, что Лещенко спас песню Тухманова

телевидение. Но про нее узнал Лев Лещенко. Посмотрел слова, послушал мелодию. И песня запала ему в душу!

- Я стал петь ее на концертах, - рассказывает артист. - А однажды договорился с замминистра внутренних дел и исполнил на Дне милиции в прямом эфире. Этот концерт смотрела вся страна. Буквально на следующий день телевидение завалили письмами: «Хотим, чтобы «День Победы» прозвучал на «Песне года». Так мы получили музыкальный монумент в честь великого праздника.

«Лебединая верность»: песня из мешка

Поэт Андрей Дементьев получал мешки писем. И честно все их прочитывал! А однажды нашел в конверте печальную историю.

Автор письма рассказал о том, как их председатель колхоза перестрелял в округе лебедей. Он был заядлым охотником, и вот поднялась у председателя рука на горделивых птиц - больше десятка уничтожил. Браконьер предстал перед судом, получил по заслугам. Но люди говорили: мало дали! Ведь лебеди, которые из-за негодяя потеряли свою пару, погибали от тоски.

Дементьев, прочитав это, был потрясен. У него тут же родились строчки: «Над землей летели лебеди...» Не закончив стих, он стал звонить

певцу и композитору Евгению Мартынову, который тоже проникся: «Я слышал про лебединую верность: они не могут жить, если кто-то из пары погибает. Погоди... У меня в



«Надежда» запомнилась в исполнении Анны Герман

голове уже зазвучала музыка к твоим стихам!» И Мартынов засел за ноты. За считанные часы два творца создали шедевр под названием «Лебединая верность». На «Песне года - 75» состоялась премьера композиции. Мартынов пел сам. «Что с тобой, моя любимая?» - на этих строчках зал зарыдал...

«Надежда», от которой отказался Кобзон

Эта песня родилась у творческого - и семейного! - союза Александры Пахмутовой



Дементьев и Мартынов - авторы хита «Лебединая верность»

(музыка) и Николая Добронравова (слова) еще в 1971 году. Супруги создавали произведение, рассчитывая, что его исполнит Иосиф Кобзон. Но певец, посмотрев клавиш, отказался. Он решил, что у «Надежды» нет никакой надежды стать хитом. Это был единственный случай, когда Кобзона подвело чутье.

А вот Анна Герман, которой ноты и текст отправили по почте в Варшаву, сразу воскликнула: «Я буду это петь! Во что бы то ни стало!» И именно ее исполнение считается классическим. Впрочем, в то время на песню не могло быть монополии. Поэтому «Надежда» появилась в репертуаре многих известных артистов и постепенно обросла ле-

приехала с концертом Эдита Пьеха. Обгоревшему бойцу она персонально спела «Надежду», присев на краешек его кровати. Раненый потом как-то очень быстро пошел на поправку и был уверен, что это благодаря песне.

А был еще такой случай. В Чили попали в тюрьму двое мальчишек - Альваро Вега и Орасио Лир. Они были детьми чилийских коммунистов и успели побывать в СССР - отдыхали в «Артеке», где выучили песню «Надежда». Потом у них на родине произошёл госпереворот, власть взял в свои руки Аугусто Пиночет. Он с коммунистами не церемонился и даже их отпрысков бросал за решетку. Неизвестно как, но в тюрьме юные Альваро и Орасио записали на магнитофон то, как они дуэтом поют «Надежду». И запись эту удалось переправить в Советский Союз.

Историю чилийских мальчишек рассказали в «Пионерской правде». Что началось! Миллионы пионеров завалили резиденцию Пиночета открытками с требованием освободить детей. И суровый диктатор выполнил это требование! Получается, тут тоже «Надежда» сыграла свою роль. И к 1975 году она уже была мегапопулярной. На «Песне года» хит исполнил Муслим Магомаев. Кстати, духоподъемная композиция считается музыкальным талисманом наших космонавтов. Со времен СССР песню «Надежда» включают на полную громкость перед отправкой экипажа на орбиту.

Полностью прочитать материал «Песня-75» вы можете в новом номере журнала «Откровения звезд».



Восстание машин начинается

Робот Илона Маска разучивает приемы кунг-фу. В России роботы-пылесосы устраивают поджоги. А в Китае электрокары разгуливают сами по себе. Добро пожаловать в эпоху умной техники!



Железный «кунг-фу панда»

Илон Маск представил свежее видео с гуманоидным роботом «Оптимусом», который постигает древнее искусство кунг-фу. В ролике железный ученик проводит спарринг с инструктором и, по словам разработчиков, делает это совершенно самостоятельно.

Правда, техника «Оптимуса» больше напоминает первокурсников на уроках физкультуры - старается изо всех сил, но координация подводит. Складывается впечатление, что робот действительно учится методом проб и ошибок, но до черного пояса ему махать руками еще лет эдак сто.

Напомним, ранее Маск показывал, как его металлический помощник справляется с домашними делами: складывает белье (очень медленно), поливает цветы (не всегда в горшок) и выгружает продукты (иногда роняя их на пол). По прогнозам миллиардера, серийное производство «Оптимуса» стартует уже в этом году, и робот будет стоить какие-то 30 тысяч долларов.

От китайца сбежал электрокар

В Китае владелец электромобиля Xiaomi SU7 пережил момент, достойный комедийного боевика. Мужчина занимался домашними делами, когда заметил, что его автомобиль решил прогуляться. Просто взял и поехал. Без водителя. Наверное, соскучился по дороге.

Представители Xiaomi быстро выдали официальную версию: мол, это не побег, а всего лишь сработала система Remote Parking Assist - помощь при парковке. Хозяин машины опубликовал видео, где видно, что он был в тот момент в комнате, телефон валялся на диване, а руки

были заняты чашкой чая. В окне видно самостоятельно движущуюся машину. То есть владелец предоставил доказательство, что электрокаром никто не управлял извне. Но электрокар все равно решил, что пора на свободу.

К счастью, машина не успела набрать скорость и врезаться во что-нибудь. Но осадок, конечно, остался. Кстати, это далеко не первый случай своеговольного поведения умных автомобилей. Системы помощи водителю и автопилотам регулярно что-нибудь вытворяют. Ошибки ИИ уже привели к нескольким авариям, в том числе со смертельным исходом. В 2023 году автомобиль Tesla на автопилоте более 50 километров проехал с мертвым водителем за рулем. Система не

заметила ничего необычного в молчаливом водителе и продолжала движение по трассе, пока не произошло столкновение с другой машиной.

Пылесос-камикадзе

А в Курской области робот-пылесос решил устроить файер-шоу. Без причины. Просто загорелся и начал поджигать все вокруг.

Жильцы вовремя заметили дым, вызвали МЧС и перекрыли доступ кислорода в комнату, закрыли дверь. Пожарники ликвидировали возгорание на площади в два квадратных метра. Пострадали пол, мебель и стена, а сам поджигатель превратился в обугленный артефакт постапокалиптического мира. Наверное, решил уйти красиво.

В 2020 году корейский пылесос заехал прямо на включенную электроплиту.

Сенсоры не распознали опасность.

Видимо, решили, что горячая поверхность - это просто очень грязный пол, требующий особого внимания. В 2022 году в Германии робот «съел» зарядку от телефона и организовал в квартире короткое замыкание с последующим фейерверком.

Эксперты по кибербезопасности регулярно предупреждают: чем больше у вас дома умных устройств, тем больше вероятность, что одно из них взбунтуется. Умный холодильник, кофеварка с Wi-Fi, замок с распознаванием лица, камера, детская радионяня - каждое может преподнести сюрприз или стать ориентиром для хакеров. В этом году злоумышленники взламывали умные замки, камеры наблюдения и даже радионяни.

Нина Белова



НЕЙРОСЕТИ

Представьте себе компьютер размером с ноготь, который работает почти как наш мозг. Он учится на примерах, адаптируется к новым задачам и при этом потребляет энергии не больше светодиодной лампочки.

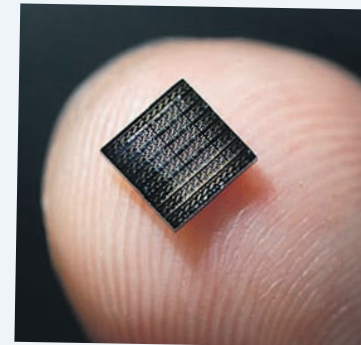
Ученые изобрели чип-мозг

Исследователи из Университета Южной Калифорнии превратили эту фантастику в реальность, создав искусственные нейроны нового поколения. «Мы разрабатываем системы, которые работают по принципам человеческого мозга, но в микрочипах», - говорит профессор Джошуа Ян, руководитель проекта и директор Центра передового опыта по нейроморфным вычислениям.

Человеческий мозг отличается от памяти компьютера. Информация на компьютере хранится в одном месте (памяти), а обрабатывается в другом (процессоре). Данные постоянно обмениваются между ними.

Мозг устроен иначе. Каждый нейрон - это и память, и процессор одновременно. Нейроны общаются друг с другом через специальные контакты - синапсы. Когда нейрон получает сигнал, внутри него начинается химический процесс. Именно эта схема работы делает человеческий мозг таким эффективным. Он потребляет всего около 20 ватт энергии (как слабая лампочка), но справляется с задачами, на которые суперкомпьютеру потребовались бы мегаватты.

Команда профессора Яна сумела воспроизвести работу мозга в миниатюрном электронном устройстве - диффузионном мемристоре. Правда, в отличие от человеческого мозга, используются не ионы калия и натрия, а ионы серебра. «Хотя наши искусственные нейроны не используют одни и те же ионы, физика дви-



жения ионов очень похожа. Серебро проявляет динамику, необходимую для работы нейронов, используя простую структуру», - поясняет Ян.

Ребенку достаточно несколько раз увидеть цифру, чтобы запомнить. Человеческий мозг учится быстро и экономно благодаря особому свойству - пластичности. Синапсы между нейронами усиливаются или ослабевают в зависимости от опыта, образуя устойчивые связи. «Ребенок учится распознавать рукописные цифры всего за несколько примеров, тогда как компьютеру обычно требуются тысячи примеров и часов обучения», - говорит профессор Ян.

Новые искусственные нейроны работают аналогичным образом. Устройство само адаптируется к решению задачи. Прямо как ребенок. Правда, куда заведет человечество создание таких миниатюрных нейроморфных мозгов на чипе, способных обучаться как человеческие дети? Не роет ли человечество само себе могилу, когда создает мозги для будущего Терминатора или андроида из «Бегущего по лезвию бритвы»?

Олег Павлов

Созданы «растворимые» импланты для костей

Эти импланты растворяются точно в нужное время, когда организм готов вырастить новую кость.

Представьте: вы сломали руку, врачи установили металлическую пластину для фиксации кости, она срослась - и пластина просто растворилась сама, без второй операции. Звучит как фантастика, но российские ученые превратили эту идею в реальность.

Исследователи из НИТУ МИСИС совместно с коллегами из МФТИ и Института физики прочности и материаловедения СО РАН разработали методику создания биорастворимых имплантов, которые исчезают в теле пациента тогда, когда перестают быть нужными.

Сегодня при серьезных переломах хирурги исполь-

зуют импланты из стали или титана. Проблема в том, что после заживления они остаются в теле как инородные предметы. Часто их приходится извлекать хирургическим путем. Лишний наркоз и операции никому не нужны.

Ученые давно искали альтернативу - материалы, которые можно было бы временно установить, а затем они могли бы безопасно исчезнуть. Магниево-сплавные подошли. По твердости и упругости они схожи с настоящими костями. Но без предварительной обработки магниево-сплавные импланты «таяли» слишком быстро - раньше, чем кость смогла нарасти. Пациенту снова тре-



бовалась операция. Получался замкнутый круг: импланты были созданы, чтобы избежать повторных операций, но сами их сприворивали.

Российские ученые нашли способ контролировать скорость растворения магния в течение нескольких месяцев. Они разработали специальный режим термообработки для имплантов, созданных методом 3D-печати из металлического порошка магниевого сплава WE43.

Правильная термообработка - контролируемый нагрев и охлаждение - позволила сделать растворение имплантов медленным. Организм воспринимает продукты этого распада как естественные вещества и выводит их обычным путем. Термообработка повышает надежность имплантов, полученных методом 3D-печати. Биорастворимые импланты особенно важны для детей и подростков, ведь они растут.

Яна Полянская

ЭПИДЕМИЯ БЕССОННИЦЫ

КАК РОССИЯ РАЗУЧИЛАСЬ СПАТЬ И ПОЧЕМУ ТАБЛЕТКИ НЕ СПАСАЮТ

В нашей стране массово скупают снотворное. За год спрос на такие рецептурные препараты вырос на 60%. Страна столкнулась с настоящей эпидемией бессонницы, причем многие даже не осознают масштаба проблемы и пытаются заглушить ее медикаментами вместо того, чтобы разобраться, почему нарушен сон.

Когда сон становится роскошью

Синдром накопленной усталости работает как кредит: сегодня час занял у организма, завтра еще два - и вот уже тело требует возврата долга с процентами. Хроническое недосыпание превратилось в норму для миллионов людей. А их спасательным кругом стали таблетки.

Главные виновники бессонницы очевидны: экраны смартфонов светятся синим светом до глубокой ночи, соцсети засасывают в бесконечную ленту, тревожность зашкаливает. Мозг не получает передышки. Он работает на износ без остановки на техобслуживание. Врачи предупреждают: снотворные маскируют симптом, но не устраняют причину.

Сколько нужно спать на самом деле

Удивительно, но наука о сне появилась совсем недавно. Пионером стал французский исследователь Мишель Сифр, который в экстремальном эксперименте провел несколько месяцев в подземной пещере - без часов, календарей и сол-

нечного света. Только кровать, стол и лампочка.

Даже без смены дня и ночи его биологические часы продолжали тикать с циклом около 24,5 часа. Тело само знало, когда ложиться спать и когда бодрствовать. Это было первое убедительное доказательство существования внутренних циркадных ритмов.

После Сифра в Гарварде и Пенсильванском университете появились центры исследования сна, которые раскрыли неудобную правду: мы катастрофически недооцениваем сон.

Исследователи из Пенсильвании разделили 48 добровольцев на группы: одни спали по 4 часа, другие - по 6, третьи - по 8 часов в сутки. Через две недели группа с 6-часовым сном показала результаты когнитивных тестов, сравнимые с теми, кто не спал двое суток подряд.

Самое опасное открытие: участники эксперимента не заметили деградации своих умственных способностей. Им казалось, что после нескольких дней недосыпа все в порядке, хотя их мозг работал все хуже. Люди стараются маскировать свое плохое состояние. Кофе, адреналин и социальная



LEGION-MEDIA

активность рисуют иллюзию бодрости.

Вывод: 95% взрослых необходимо 7-9 часов сна для нормального самочувствия и способности ясно соображать.

Две фазы сна: восстановление тела и разума

Сон - не просто выключение сознания. Этот сложный процесс состоит из двух ключевых этапов.

Медленный, или глубокий сон - время ремонта организма. Давление падает, дыхание замедляется, вырабатываются гормоны роста, мышцы расслабляются, иммунитет активизируется, организм чинит сам себя во сне. Профессиональные спортсмены вроде Роджера Федерера и Леброна Джеймса спали по 11-12 часов - их тело сильно нуждалось в восстановлении.

Быстрый сон - время обработки информации. Мозг

активизируется, сортирует воспоминания, учитывает нейронные связи, фильтрует «мусор». Это этап сновидений и обучения. Во время этой фазы сна вполне может «присниться» гениальное открытие, как таблица периодических элементов Менделеева. Без быстрой фазы сна организм деградирует: падает иммунитет, мутнеет сознание, растет уровень риска развития сердечных заболеваний и психических расстройств.

С годами засыпать становится все труднее. У 80-летних людей фаза глубокого сна короче на 62%, чем у 20-летних. Получается замкнутый круг: чем старше становишься, тем хуже спишь, а плохой сон приводит к старению.

Как вернуть здоровый сон без таблеток

Тело умеет восстанавливаться само - необходимо лишь создать необходимые условия.

Базовые правила гигиены сна

- На время сна выключайте все гаджеты - синий свет экранов блокирует выработку мелатонина.
- Превратите спальню в святилище сна: темнота, прохлада (18-21°C), тишина.
- Используйте кровать только для сна и секса.

Подготовка ко сну

- Установите постоянный график - ложитесь и вставайте в одно и то же время.
- Гуляйте вечером - легкая прогулка успокаивает нервную систему.
- Читайте бумажные книги вечером вместо соцсетей.
- Практикуйте технику расслабления: медитацию, ведение дневника.

Дневные привычки для ночного сна

- Больше гуляйте и двигайтесь днем.
- Ужинайте за 2-3 часа до сна, лучше легкими блюдами.
- Не курите - никотин нарушает сон.

Что помогает сну

- Травяной чай с ромашкой или валерианой.
- Теплый душ перед сном.
- Растяжка для расслабления мышц.
- Ароматы лаванды на постельном белье.

Что мешает сну

- Алкоголь помогает заснуть, но убивает качество сна и его быструю фазу.
- Дневной сон.
- Физическая активность позже, чем за 3 часа до сна.
- Любые источники света в спальне.

Сон - это базовая биологическая потребность, такая же как еда и вода. Если вы регулярно жертвуете сном, вы не экономите время - вы берете кредит на собственное здоровье под драконовские проценты.

Нина Белова



Такие тревожные цифры озвучил министр здравоохранения Михаил Мурашко. По сути дела, это реальная угроза здоровью и будущему нации.

Ведь избыток сахара ведет к ожирению и сахарному диабету. А избыток соли - к атеросклерозу, гипертонии, воспалению кровеносных сосудов и болезням почек. Мы незаметно для себя превращаемся в заложников вкусовых привычек.

Главный враг - не сахарница на столе, а готовая еда. **Нутри-**

В РОССИИ ЕДЯТ САХАРА В 4 РАЗА И СОЛИ В 2,5 РАЗА БОЛЬШЕ НОРМЫ

Диетолог Юлия Трепова отмечает парадокс современности: мы заказываем «здоровое питание» с доставкой на дом, покупаем салаты в супермаркетах и думаем, что заботимся о себе. На самом деле в большинстве готовых блюд сахар и соль содержатся в избытке, поскольку они нужны там в качестве консервантов и усилителей вкуса.

Вот конкретные примеры. Порция магазинного томатного соуса содержит до 12 граммов сахара - почти половину дневной нормы. В «фитнес-йогурте» может содержаться 20-25 граммов сахара. Даже в цельнозерновой хлеб иногда добавляют 3-4 грамма сахара на 100 граммов продукта.

Особая статья - модные напитки. Карамельный латте содержит 40-50 граммов сахара,

что превышает дневную норму ВОЗ в 25 граммов сахара для взрослого человека. Чай с травами - это 60-70 граммов чистого сахара в одном стакане. Два таких напитка за день - и вы получили недельную норму сахара. Так что не удивляйтесь потом, что едите одни салатики, а бока растут. Вы просто не учитываете «жидкие калории»: сахар в напитках.

По данным социологических исследований, 65% россиян регулярно покупают подслащенные напитки в кафе и магазинах. При этом многие даже не подозревают о превышении содержания сахара в любимом капучино.

Психолог Юлия Подгорнова рассказала, как формирует сахарная зависимость: сахар стимулирует выброс дофамина - гормона удовольствия. В

условиях хронического стресса, в котором живут жители мегаполисов, сахар стал легко доступным антидепрессантом.

С солью ситуация не лучше. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не более 5 граммов в день - это чайная ложка без горки. Россияне потребляют 12-13 граммов. Избыток соли - прямой путь к гипертонии, от которой страдает более 40% взрослого населения страны.

Больше всего соли прячется в колбасах (до 2-3 граммов на 100 г), сырах (1,5-2 грамма), консервах и полуфабрикатах. Даже в безобидном хлебе есть 1-1,5 грамма соли.

Полный отказ от сахара опасен - глюкоза необходима мозгу для работы. Дефицит

соли и сахара приводит к нарушению водно-солевого баланса. Золотая середина - осознанное потребление.

Читайте этикетки - сахар может скрываться под названиями «сироп глюкозы», «фруктоза», «декстроза». Готовьте дома: так вы контролируете состав блюда. Замените сладкие напитки водой с лимоном или несладким чаем. Используйте специи вместо соли: они усиливают вкус без вреда. Уменьшите количество сахара в кофе и чае.

Эксперты единодушны: жесткие ограничения в еде приводят к срывам. Лучше постепенно менять вкусовые привычки. Через 2-3 недели вкусовые рецепторы адаптируются, и продукты перестанут казаться пресными.

Яна Полянская

Ее звали Ольгой. И она рассказала мне о себе. Уверена, что этот разговор будет очень полезен для многих наших читателей...

В ее семье все были толстяками. Еда на первом месте. Когда в юности сказала, что хочет стать актрисой, бабушка ответила: у актеров на брюхе шелк, а в брюхе щелк. Лучше поваром! Самые тяжелые воспоминания были о раннем детстве. Посадив ее на высокий стул, откуда было не убежать, ее начинали кормить. Это была настоящая пытка. Картошку с молоком и маслом пихали прямо в рот. А она отворачивалась. Выплювывала. Но еда потом все равно догоняла. В семь лет, когда ее дразнили «жиртрестом», она сломала позвоночник. Толстая Оля слетела со второго этажа в доме у соседей, где дети играли всегда наверху. И она тоже играла с ними. Только ее туда позвали в первый раз...

Перелом от падения на ступени, о которые она ударила спиной, был компрессионным. Через полгода встала. Заплетая ноги, начала ходить. Потом постепенно все выровнялось. Но родители боялись, что может вырасти горб. Поэтому бегать не разрешали. Физкультуру отрицали. Но дома, когда никого не было, она раскладывала на полу подушки и становилась на четвереньки, упиралась головой, отгалкивалась. И... делала кувырок! Несмотря на боль. Потому что хотела стать как те, другие. Но она была кругляшкой. Под стать членам своей семьи.

Когда летом на каникулах ездили к бабушке, Оля носила с ней сумки с овощами на продажу и удивлялась, почему

ХУДЕТЬ И БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Когда она впервые появилась на беговой дорожке, мне захотелось дать ей полотенце. С ее круглого красного лица просто текло. Потом ее нелепый силуэт исчез. А когда началась осень и заморосил дождь, замаячил снова. Какая странная женщина, подумала я и решила познакомиться.

у той подворачиваются ноги. Грузная старушка, осев на землю, протягивала ей руки. Оля изо всех сил тянула ее. Бабушка была мягкая и круглая как шар. Она поднимала ее, и они катились дальше как два наливных яблочка. Одно побольше, другое поменьше. Привычно, размеренно и почти весело. А вечером дед за ужином рассказал, как по весне под бабушкой проломилась толстая палка в деревянной уборной... Но он бабушку услышал, вытянул. А палку заменил. Бабушка слушала его, зачерпывала столовой ложкой сливочное масло, кушала и улыбалась. А у Оли тогда впервые похолодело внутри: неужели она станет такой же?

Ольга тогда сразу начала делать зарядку. Хотела скинуть вес. Она ведь тоже была не промах, здоровая и толстая. Мужа могла в сердцах поднять и ударить о стенку. Занималась гимнастикой, лежа на полу, чтоб никто не видел. Как в детстве. Но тетка, как-то заглянув в комнату, подсмотрела. И прислоняся к дверному косяку, за-

плакала и сказала: «Ты спасешь меня, Оля». Она давно уже не могла ни приседать, ни поднимать ноги. Но Оля не смогла ничем ей помочь. Она сама с переменным успехом тащила свой вес, как древний, присужденный ей судьбой тяжелый панцирь...

Что толку, что не раз пробовала худеть в юности. И из маленького городка своего уезжала. Выходила в огромный парк Победы в холодном Питере. Бегала с подружкой Наташей утром и вечером. Та мечтала танцевать на сцене. А Оля мечтала похудеть. У нее иногда получалось, но, к сожалению, ненадолго. И она махнула рукой на все, плюнула и вернулась домой. К таким же толстякам. Зажила по привычке и была даже иногда счастлива. Полные люди были даже когда-то в моде, размышляла она. Кому какое дело, в конце концов, какой у тебя размер?

«А почему сейчас вышли на дорожку?» - переспросила я. И она только махнула рукой: «Это все верхняя полка! По-



следняя капля в моей судьбе, катящейся вниз, как гиря».

Пару лет назад Ольга поехала отдыхать в Сочи. Билет был на верхнюю полку. Взяла тот, который оказался в кассе. Но в вагоне поняла, что залезть туда не может. Пробовала поменяться, но никто не согласился. Ее даже обвинили, что она - такая нескладная, - берется еще путешествовать. Оставалась бы дома. И даже не давали посидеть на нижнем месте, что было под ее полкой. Пара пожилых людей стала ее защищать. Разгорелся скандал. Выяснили, что недавно вышел закон, строго ограничивающий пассажиров верхних полок. Внизу долго сидеть не разрешалось, чай пить можно было по времени лимитировано. О том, чтобы ночь отсидеться у кого-то в

ногах внизу, не могло быть и речи. Оля дала молоденькой проводнице тысячу в расчете, что та выделит ей какое-нибудь местечко в своих владениях на ночь. Проводница деньги взяла, но пустила поспать на час только днем. Сказала, что пассажиры хмурятся, а она их очень боится. Оля хотела всю ночь стоять у окна. Но пожилые супруги ее уговорили. Женщина, ехавшая с мужем из Москвы, несмотря на пенсионный возраст, полезла наверх. А моя собеседница легла внизу. Но после этого она дала себе зарок - сделать все, чтобы скинуть вес. Стать

как другие. Как те, кто умеет легко двигаться, кто без проблем забирается куда угодно. Чтобы ничто не мешало купить билет на вторую полку. И ехать на море без помех, когда попросит этого ее душа. Она ведь очень любит море!

Ольга купила абонемент в тренажерный спортзал. Ходит на занятия три раза в неделю. Посещает бассейн. Занимается бегом. Завела свой канал в телеграме, назвав его «Похудеть и быть счастливой» https://t.me/korpan_mari.

И я заметила, что она действительно изменилась с момента, когда я увидела ее впервые. Больше она мне не кажется странной. Теперь мы бегаем с ней вместе.

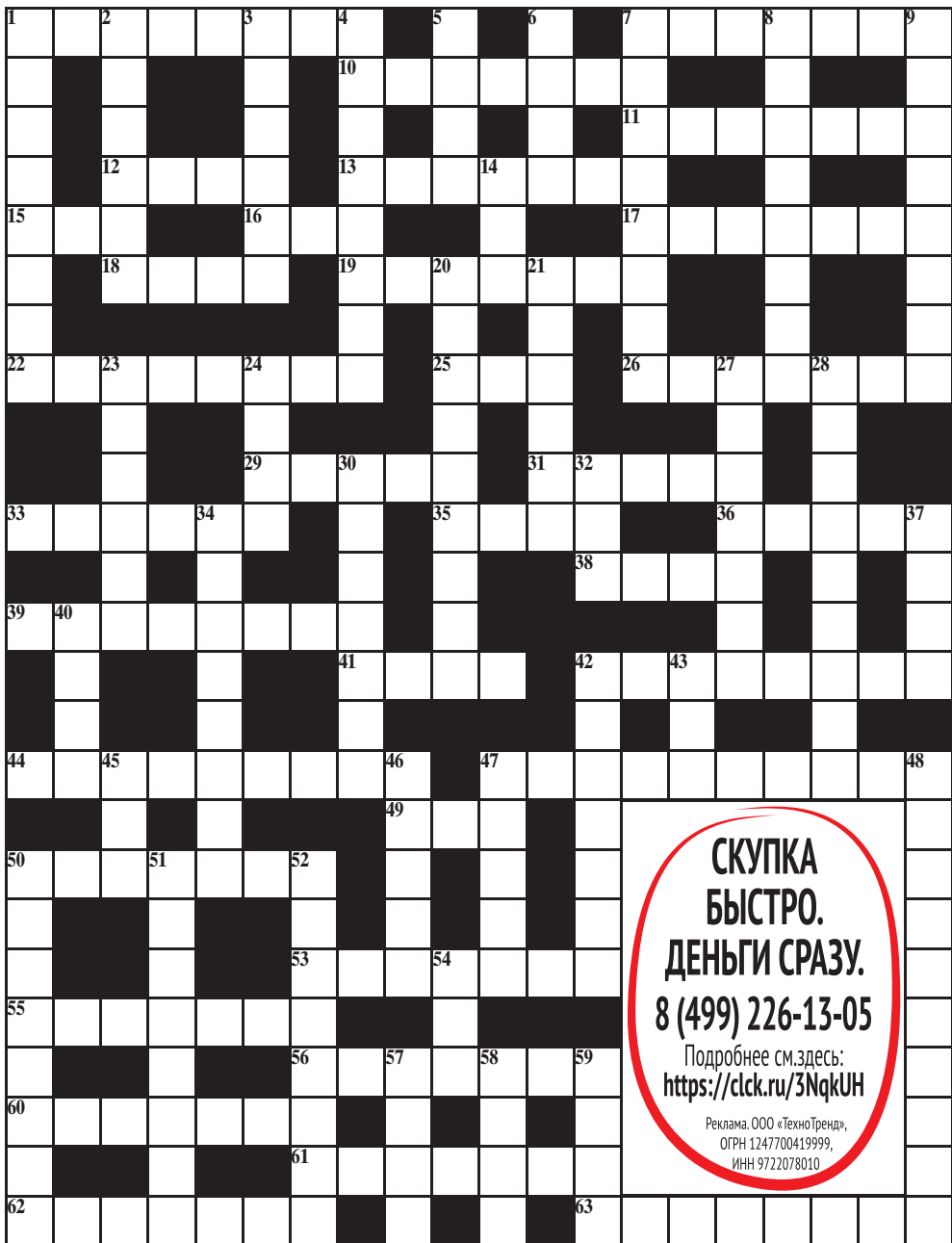
*Мария Адарюкова,
фото автора*



19 ноября - секстиль Сатурна и Солнца: хорошая концентрация будет способствовать успешному выполнению монотонной работы. Однако усиленное нравоучение сегодня может быть воспринято как занудство. 20 ноября - квадратура Венеры и Сатурна: может наблюдаться высокая степень напряжения и беспокойства, постарайтесь не нагружать себя физически. 25 ноября - трин Меркурия и Нептуна: успех в финансовых и политических стратегиях.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ОТ ВИКТОРИИ ЗВЕЗДНОЙ

<p>21.03 20.04</p> <p>ОВЕН</p> <p>Сейчас все начатое Овнами на личном фронте имеет успех. Проводите больше времени со своими возлюбленными, совершите романтическую прогулку по центру города. В воскресенье не рекомендуется тяжелый физический труд. Во вторник не берите на себя обязательства, которые невозможно выполнить. Благоприятные дни - 20 и 21. Неблагоприятные дни - 19 и 23.</p>	<p>21.04 20.05</p> <p>ТЕЛЕЦ</p> <p>В эти дни Тельцов могут отличать загадочность и мечтательность. Воспользуйтесь этим романтическим настроением, устройте маленькое путешествие с друзьями или пригласите в дом гостей. В четверг уделите время походу по магазинам. В воскресенье займитесь спортом и наведите красоту. Благоприятные дни - 19 и 24. Неблагоприятные дни - 21 и 22.</p>	<p>21.05 21.06</p> <p>БЛИЗНЕЦЫ</p> <p>Близнецам на этой неделе с большой вероятностью предстоит сделать важный выбор. Слушайте свой внутренний голос и не изменяйте жизненным принципам, тогда вам не придется ни о чем сожалеть. В среду залог успеха - в настойчивости. В воскресенье сходите в парикмахерскую. Благоприятные дни - 22 и 24. Неблагоприятные дни - 19 и 25.</p>	<p>22.06 22.07</p> <p>РАК</p> <p>На этой неделе Ракам будет проще находить решение сложных задач. Используйте свой порыв во благо, не сидите сложа руки. Действуйте - и приобретете уникальный опыт. В четверг не раздражайте близких своими капризами. Будьте предусмотрительны к своему здоровью в субботу. Благоприятные дни - 23 и 25. Неблагоприятные дни - 21 и 24.</p>	<p>23.07 23.08</p> <p>ЛЕВ</p> <p>Для Львов наступает время укрепления авторитета. Не думайте, что вам больше не над чем работать. Продолжайте учиться новому и применяйте это в жизни, постигайте науку личностных отношений. В воскресенье уделите внимание своему здоровью. Во вторник не опаздывайте. Благоприятные дни - 22 и 23. Неблагоприятные дни - 20 и 25.</p>	<p>24.08 23.09</p> <p>ДЕВА</p> <p>Для Дев это хорошее время для преобразований и развития. Подумайте, чем вам хотелось давно заняться, и найдите наконец время для обучения. Вместе с тем не забывайте и про детей, раскрывайте свои таланты вместе. В субботу приготовьтесь к неожиданным визитам старых приятелей. Во вторник вас ждет успех на всех фронтах. Благоприятные дни - 20 и 23. Неблагоприятные дни - 22 и 24.</p>
<p>24.09 23.10</p> <p>ВЕСЫ</p> <p>Весы должны быть готовы отстаивать свои жизненные принципы и идеалы. Кроме того, нежелательно уезжать далеко от дома, приключения в данный момент противопоказаны. В пятницу развейтесь с друзьями на природе. Во вторник займитесь наведением порядка в доме и на рабочем месте. Благоприятные дни - 21 и 24. Неблагоприятные дни - 23 и 25.</p>	<p>24.10 22.11</p> <p>СКОРПИОН</p> <p>Скорпионам не следует сейчас пассивно сидеть сложа руки, несмотря на обстоятельства. Такое бездействие может надолго выбить вас из привычного рабочего ритма. Не торопитесь принимать важные решения в четверг. Во вторник не берите инициативу на себя. Благоприятные дни - 24 и 25. Неблагоприятные дни - 20 и 22.</p>	<p>23.11 21.12</p> <p>СТРЕЛЕЦ</p> <p>Для Стрельцов сейчас не лучший момент для отстаивания своего мнения. Постарайтесь прожить эту неделю в мире и согласии с окружающими, демонстрируя при этом гибкость и тактичность. В среду вашего обаяния и энергии хватит на двоих. Появление новых знакомых в пятницу немного снимет напряжение. Благоприятные дни - 20 и 21. Неблагоприятные дни - 19 и 24.</p>	<p>22.12 20.01</p> <p>КОЗЕРОГ</p> <p>У Козерогов настал хороший момент для ведения переговоров и получения новой информации. Но избегайте негативных всплесков, не позволяйте эмоциям выйти из-под контроля. В среду может появиться склонность во всем докапываться до сути. Сделайте ставку на дипломатичность в воскресенье. Благоприятные дни - 19 и 23. Неблагоприятные дни - 21 и 25.</p>	<p>21.01 19.02</p> <p>ВОДОЛЕЙ</p> <p>Для Водолеев существует вероятность затруднительного финансового положения. Не забудьте, что лучше иметь резерв на непредвиденные расходы, и не тратьте все до копейки. Будьте бдительны, берегите деньги и вещи в субботу. Любые разногласия во вторник будут легко урегулированы в неформальной обстановке. Благоприятные дни - 22 и 23. Неблагоприятные дни - 20 и 24.</p>	<p>20.02 20.03</p> <p>РЫБЫ</p> <p>Личные отношения Рыб в данное время будут складываться не лучшим образом. Кроме того, сейчас не стоит заводить новые знакомства, вступать в случайные связи, это может привести к серьезным последствиям. В среду лучше не принимать ответственных решений. Снизьте нагрузки и берегите здоровье в пятницу. Благоприятные дни - 21 и 25. Неблагоприятные дни - 20 и 22.</p>



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Завышающий цену продавец. 7. Начинка игрушечного Мишутки. 10. «Президентский» аэропорт Москвы. 11. Передовик производства. 12. «Единица» фильма. 13. Участок для пикника по Стругацким. 15. Непонятные объекты в небе. 16. Буква, покорившая математиков. 17. Время суток, подходящее для атаки. 18. Брыльска в «Иронии судьбы...». 19. Одомашненная обувь. 22. Бинокль астронома. 25. Место вечного блаженства. 26. Фарфоровая посуда с бульоном. 29. Чихательная специя. 31. Сосед северного осетина. 33. Брюки до колен. 35. Ворота дугой. 36. Эксклюзивная муза Петрарки. 38. «Рубль» для Кацо и Гиви. 39. Окунь из моря. 41. Возводит напраслину. 42. Рабочая зона сторожа. 44. Он же меценат. 47. Прозвище и джипа, и мошенника. 49. Листовой стих. 50. Чистоплотность как наука. 53. Хрустящее лакомство в кинотеатре. 55. Земля с плоским рельефом. 56. Темпераментный бразильский танец. 60. Гипсовые финтифлюшки. 61. Сырный торт. 62. Догонялки по-старорусски. 63. Бумажный платок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Противник в словесной баталии. 2. «Белый редис» среди овощей. 3. Техногенное ЧП. 4. Вояж на попутках. 5. Огромный мужской живот. 6. «Спящая» фирма плееров и магнитофонов. 7. Юрист-заверитель. 8. Полуостров от Бомбея до Мадраса. 9. Наглое и дерзкое предприятие. 14. Приветствие Софи Лорен. 20. Осуждающая фраза. 21. Альтернатива самовару. 23. Масса снега, низвергающаяся с гор. 24. Головной убор с козырьком. 27. Денежный сбор от государства. 28. Древняя столица Израиля. 30. Форвард Луис Назарио де Лима. 32. «Живые» деньги. 34. «Голосок» речушки. 37. Четвероногий друг Айболита. 40. «Стрелки» солнечных часов. 42. Тигран ... - режиссер. 43. Мультимедиа о Голубике и Жемчужинке. 45. Широкий некрутой овраг. 46. Будущий коралл. 47. Пикассо - автор «Герники». 48. Продавщица фиалок и роз. 50. Ученый - спец по водоемам. 51. Годы, проведенные на чужбине. 52. Хребет Северной Америки. 54. Карета для поездок по Лондону. 57. Ихтиолка и вазелин. 58. Болдуин - бывший муж Бейсингер. 59. Гордость голландского футбола.

Нижний край одежды	Грек времен Со-крата	И чирок, и ман-даринка	Школь-ная спец-одежда	"Окно" в зим-ней реке	Знаток в об-ласти права
			Уинфри на аме-рикан-ском ТВ		
	Брею-щее пере-мещение	Смесь приправ с Вос-тока			Польский поэт и пере-водчик
	Эстон-ская певица Вески	Голу-бое хвойное дерево	Пере-ход через поток		
		Град Юрьев ныне			
Весной мечтает стать березкой	Сын Ека-терины II	Оружие песен-ной Мурки	Мини-майка для пляжа	Сыр с белой пле-сенью	Курочка, снесшая золотое яичко
			Обувь для согрева эскимоса	Мир и согла-сие в семье	
	Обши-рочная доска	Имя Фолк-нера и Берроуза			
				Пасть Везу-вия	Сливки аристо-кратии
	"Свет-лого мая привет"	Чем боль-ше колец, тем оно старше	Один вперед и два назад		
			Стиль музыки Ирины Отиевой	Сырье для рукоятки ножа	
Тот же враг	Временное право пользо-вания	Глав-ная артерия			
			Экс-валюта, знакомая вильнюсцам		
Пре-красная дама из зодиака	Тот, кто с ложкой	Кино-хит С. Со-ловьева	10 тысяч в Древ-ней Руси	Стержень для креп-ления колес	
Топ-ливо из спец-трубы			Трени-ровочный полигон снайперов		
	Мерзкие слова и поступки	Брат биб-лейского Хама			
	Цеткин, придумавшая 8 Марта				

Ответы на сканворд №46 (1664)

ДИЛЕММА	Я								
Г	А	Ф	А	К	Е	Л			
О	Б	О	Ж	А	Н	И	Е	О	Б
А	Ю	Г	Р	А	Б	Л	Е		
П	С	Е	В	Д	О	Н	И	М	И
А	Р	О		С	П	О	Р	А	
С	О	М	И	К	С	Т	У	К	Л
Т	О	У	Р	А	Л	А	Н	Ь	
В	З	Л	О	М	Х	Н	А	Е	
А	К	Е	В	А	Г	О	Л		
К	А	И	Н	Р	А	Б	А	И	
Б	Б	А	О	Т	О	Р	Е	М	
А	Б	Б	А	В	О	К	А	Д	О
С	Н	Б							
С	К	А	Н	Д	А	Л	П		
Е	Н	О	К	А	П	И			
И	О	Р	И	К	В	А	Р		
Н	И	А	В	А	Н	С			

Я не очень разбираюсь в литературных жанрах, но по содержанию понимаю, что «Муму» - это утопия, а «Дед Мазай и зайцы» - анти-утопия.

Вовочка скептически смотрит на мать:

- Видать, ты была штучка еще та! Посмотри, сколько седых волос у бабушки!

Женился мужик, встречается с друзьями, и те спрашивают:

- Ну, как жена?

- Да кошмар! Каждый день по барам, кабакам, ресторанам. Каждый день!

- Так много пьют?!

- Да нет, меня ищет!

- Научиться исполнять индийские танцы совсем просто: одной рукой вкручиваешь лампочку, другой гладишь собаку.

- Не все так просто! При этом надо еще од- ной ногой пинать кота, а второй перепрыгивать со ступеньки на ступеньку.

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 №46 (1664)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. набросок. 7. магазин. 10. Адриано. 11. Грильяж. 12. Абаж. 13. Начатки. 15. Ася. 16. Каа. 17. Кусково. 18. Нива. 19. Чеканка. 22. Вестовой. 25. Очи. 26. Едкость. 29. Шабаш. 31. Иудея. 33. Сераль. 35. Твен. 36. Злато. 38. Таль. 39. Пастбище. 41. НАТО. 42. Фаталист. 44. Мизантроп. 47. Кавалькада. 49. Аза. 50. Бобтейл. 53. Намолот. 55. Рональд. 56. Шагомер. 60. Надежда. 61. Фуганок. 62. Цейтнот. 63. Аббатиса.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Норматив. 2. Бабаян. 3. Слежка. 4. Казначей. 5. Врач. 6. Кант. 7. Могикане. 8. «Арлекино». 9. Нежность. 14. Ада. 20. Кронштадт. 21. Наитие. 23. Саврас. 24. Вошь. 27. Клязьма. 28. Салатница. 30. Бабенко. 32. Унт. 34. Лобзание. 37. Обет. 40. «Анжи». 42. Фаворит. 43. Тал. 45. Зоб. 46. Паром. 47. Кабул. 48. Автострада. 50. Багрянец. 51. Терапевт. 52. Ландшафт. 54. Оно. 57. Гага. 58. Мане. 59. Река.

ЛАЗЕР СПАСАЕТ ЗДОРОВЬЕ

Ученые медики, занимающиеся разработкой новых вариантов лечения, предлагают обратить внимание на современные медицинские аппараты. В наше время эти высокотехнологические аппараты могут лечить множество болезней. Мало того, есть такие медицинские аппараты для домашнего применения! Причём, эти аппараты не просто временно снимают симптомы и боли, а проводят терапию болезней! Хотя и обезболивание им по силам!

А особенно действенны медицинские аппараты квантовой медицины. Это революция, это супер возможности исцеления! И один из лучших таких аппаратов - инновационный медицинский аппарат — РИКТА-ЭСМИЛ. И как здорово, что теперь он доступен не только в клиниках, но и для домашнего использования!

КВАНТОВАЯ МЕДИЦИНА — ДЛЯ ЛЮДЕЙ!

РИКТА-ЭСМИЛ - работает, как множество специалистов! И, представьте, все они работают прямо для нас! Учёные разработали уникальные варианты лечения. Ведь мало иметь великолепный инструмент, надо уметь им пользоваться! Без научно обоснованной терапии - болезнь побороть сложно! Мало иметь автомобиль, надо уметь на нём ездить и знать маршрут! А вот у РИКТА-ЭСМИЛ есть «автопилот» с выверенным маршрутом лечения! И это здорово! Значит аппарат не сложно использовать! Можно лечить и дома многие хронические заболевания. Заболевания опорно-двигательного аппарата. Сердечно-сосудистую, бронхо-легочную, нервную, мочеполовую и другие системы организма!

Но много ли «карт в автопилоте» РИКТА-ЭСМИЛ? Сколько болезней можно лечить с помощью аппарата?

ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ!

Это кажется невероятным, но только перечень болезней, которые лечит РИКТА-ЭСМИЛ занимает несколько страниц! И практически наверняка найдется недуг, с которым хочется распрощаться! Здесь почти всё — от лечения грибка ногтей и бородавок до диабета и гипертонии. От лечения сетчатки глаз и бронхиальной астмы до ожирения печени и целлюлита! Почти 200 заболеваний! Представляете, какой это потрясающей «инструмент» для лечения!

Может появиться вопрос, как возможно лечение одним аппаратом таких разных болезней?! А дело в том, что РИКТА-ЭСМИЛ аппарат действующий целым комплексом факторов.

И по разным программам «автопилота». Вот пример его использования.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ!
ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШ МАГАЗИН МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ!

АДРЕС: г. Москва, м. «Пионерская», ул. Малая Филевская, д. 18
(вход со стороны мед. анализов КДЛ)

СКИДКА ПО ПРОМОКОДУ:*

НОВОСТЬ

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ И ОСТЕОХОНДРОЗ

Почему для примера взяты именно они? По оценкам ВОЗ, болезни опорно-двигательного аппарата есть у 80% населения уже в возрасте 30–50 лет. В России только остеоартрозом страдают не менее 15 млн человек!¹

А Вы знаете, что заболевания суставов могут довести до инвалидного кресла?! Артроз является второй по частоте причиной наступления инвалидности после сердечно-сосудистых заболеваний.²

Поэтому, болезни суставов нельзя запускать! А как тут может помочь РИКТА-ЭСМИЛ? Разберёмся. Что надо, чтобы вылечить болезнь? Надо найти причину болезни. И устранить её. Как просто на словах!

А в чём причина болезней суставов и позвоночника? Это часто плохое питание тканей и плохой вывод токсинов. Из-за этого выработка синовиальной жидкости для смазки сустава и скорость восстановления хряща замедляются. Скорость износа становится выше скорости восстановления. И суставы начинают разрушаться, воспаляться и страшно болеть.

Значит, что надо сделать? Просто усилить питание суставов и вывод токсинов! Как просто! Вот только сделать это разными средствами бывает затруднительно. Сами подумайте – вот как их доставить внутрь сустава? В этом может помочь РИКТА-ЭСМИЛ!

РИКТА-ЭСМИЛ ДЛЯ СУСТАВОВ И ОСТЕОХОНДРОЗА

Лазерная квантовая терапия РИКТА-ЭСМИЛ даёт мощный импульс для микроциркуляции крови и лимфы.

И усиленной диффузии питания прямо внутрь сустава и хрящей позвоночника! И вывод оттуда токсинов и погибших клеток.

Как аппарату это удаётся? Это действует импульсное лазерное инфракрасное излучение. Оно проникает до 7 см вглубь тела!

Запускается целый каскад реакций организма и снимаются воспаления, отёчность, значительно уменьшаются боли. Усиливается энергетика и восстановление хрящевых тканей. Восстанавливается подвижность суставов и позвоночника!

А импульсная работа лазера намного увеличивает действенность терапии. И исключает привыкание к ней. Можно пользоваться долго и действенно!

Импульсное некогерентное инфракрасное излучение может снимать боли. Оно нормализует работу нервной системы. Помогает увеличить выработку эндорфинов (гормонов счастья) и обезболивает.

Пульсирующий красный свет уменьшает воспаления. Особенно в соединительной ткани суставов. А ещё красная фототерапия снижает действие свободных радикалов и препятствует повреждению и старению тканей.

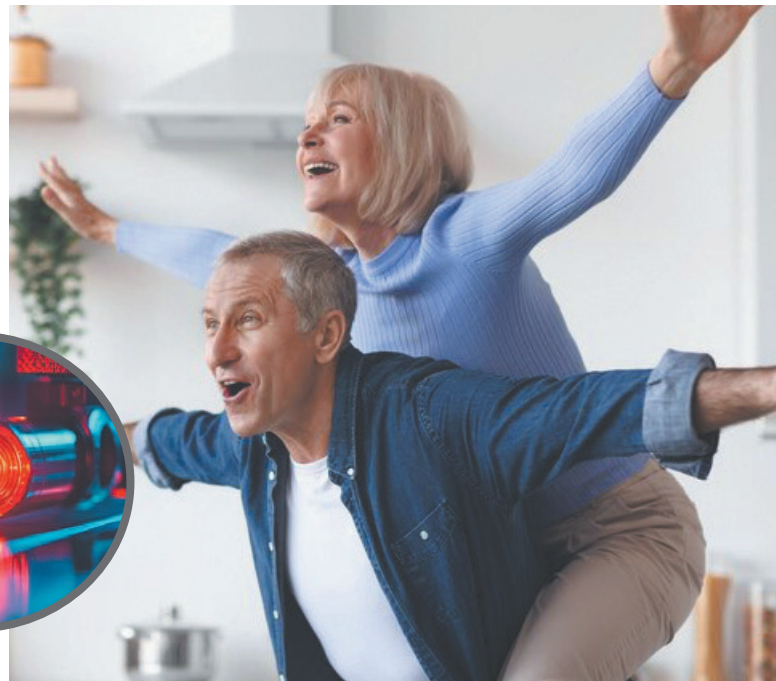
Старение суставов может приостанавливаться!

Магнитное поле аппарата обладает мягким противовоспалительным и противоотёчным действием. А главное - оно усиливает действие лазерного излучения. И увеличивает глубину его проникновения.

Ещё одно впечатляющее действие лазера — лазерофорез. Лазер увеличивает тканевую проницаемость для лекарственных препаратов и они легче проходят через кожу и ткани. Прямо к больному месту! А значит, может понадобиться меньше препаратов (конечно, после согласования с лечащим врачом). А действовать они будут сильнее!

Потрясающий аппарат! Пять в одном! И его действующие факторы ещё и усиливают действие друг друга!

Неудивительно, что при воспалительных болезнях суставов терапия РИКТА-ЭСМИЛ крайне действенна!



И позволяет добиться длительной ремиссии уже после прекращения лечения.³

ПРОВЕРЕНО НАУКОЙ.

Действенность аппаратов серии РИКТА-ЭСМИЛ подтверждена многочисленными клиническими испытаниями. Аппараты широко используются в клиниках Германии, Франции, Швейцарии, Израиля, США и Канады. В России РИКТА-ЭСМИЛ используется во многих авторитетных клиниках.⁴

Аппарат награждён Золотой медалью V Международного форума «Высокие технологии XXI века»; Золотой медалью Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации»; Золотой медалью «За новаторские достижения» на XXIII Международном салоне в Женеве; Дипломом I степени Академии медико-технических наук «За инновационные разработки».⁵

По биостимулирующей и лечебной действенности российский полифакторный аппарат РИКТА-ЭСМИЛ на уровне лучших аппаратов в мировой практике!⁶

ДОМАШНЯЯ МЕДИЦИНА ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

И теперь этот невероятный аппарат доступен не только в клиниках, но и дома!

Это шанс на здоровую жизнь без боли! Терапия множества заболеваний. И курс лечения можно проходить не только дома. Благодаря автономному источнику питания можно использовать РИКТА-ЭСМИЛ и в «полевых условиях» - на отдыхе, в дороге, в командировке, на даче. Не нужно прерывать лечение! Аккумулятора хватит на целую неделю процедур! И можно провести столько курсов лечения, сколько понадобится для получения нужного действия!

А не на сколько хватит денег или времени!

Сегодня появилась возможность приобрести РИКТА-ЭСМИЛ. И с ним здоровье может обрести надёжного защитника. РИКТА-ЭСМИЛ это много-

профильный специалист, который всегда рядом! Всегда и везде на страже здоровья!

Звоните! Не теряйте времени. И аппарат может помочь вернуть здоровье!



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:
8 (800) 444-96-98

ТОРОПИТЕСЬ!

ПРИБРЕТИТЕ АППАРАТ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ!*

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!*

Prodex

БОЛЕЕ 10 ЛЕТ НА РЫНКЕ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОМА

WWW.PRODEX.RU**

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. Оплата при получении. *Акция действует с 19.11.2025 г. по 19.12.2025 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Перевод на упаковку: продекс, селфдокс, рикта. **ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. ¹https://zen.ru/a/Y0_Nd3cd6Gq5NWha. ²https://immunet.org/ehfektivnoe-lechenie-artrita-artroza?utm_source=yandex&utm_ ³Методическое пособие по применению аппарата лазерной терапии РИКТА®-ЭСМИЛ® (1А) Москва, 2018. ⁴https://static.insales-cdn.com/files/1/1763/29583075/original/instrukcija_rikta_1a.pdf. ⁵https://static.insales-cdn.com/files/1/1763/29583075/original/instrukcija_rikta_1a.pdf. ⁶https://static.insales-cdn.com/files/1/1763/29583075/original/instrukcija_rikta_1a.pdf. Пеклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.