

**TV**  
программа  
20 - 26  
марта

# КАК ЗАРАБОТАТЬ НА СОБСТВЕННЫХ РАСХОДАХ

■ стр. 6

НАМ  
**30**  
ЛЕТ

# Мир

www.mirnov.ru

# НОВОСТЕЙ

15 марта 2023 г. №12(1525)



■ стр. 15

## Басков бросил вызов Малахову!

LEGION-MEDIA

# ПОД ОБСТРЕЛОМ

## 23 километра

## до школы.

## Вот результат

## реформы образования

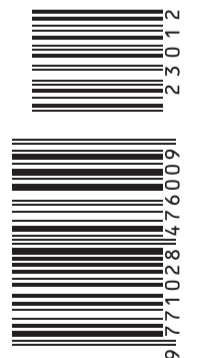
■ стр. 3



ТАСС



ТАСС/А. ФЕОКТИСТОВ



### Чиновник сломал ребро зоозащитнице

стр. 19

### Эпоха бумажных квитанций подходит к концу

стр. 6

### Близнецы на тропе войны

стр. 20

стр. 10

### Яркий свет перед сном может привести беременных к диабету

стр. 21

## ЧОПы - будущие ЧВК?

Правительство разрешило компании «Газпромнефть» создать частную охранную организацию для защиты объектов, принадлежащих компании и ее дочерним предприятиям.

По мнению политологов, это очередной шаг власти к выстраиванию новой конфигурации силовых структур РФ. Частных охранных предприятий у нас хватает. А в мире присутствуют и так называемые частные армии. Наиболее известной считается ЧВК Academi (бывшая Blackwater). 90% ее выручки составляют заказы правительства США.

Спор о том, чем отличаются ЧОПы от частных армий в России, проходил летом 2013 года, когда Госдума приняла в первом чтении законопроект, позволяющий Газпрому и Транснефти сформировать собственную ведомственную охрану (ВОХР). Как утверждали тогда эксперты, основное отличие частного охранника от сотрудника правоохранительного органа - это отсутствие у охранников процессуальных полномочий. То есть применять силу они могут, а вот оформить все действия - далеко не все. В этом состоит и преимущество ведомственной охраны. Помимо административного ареста, им разрешаются личный досмотр, изъятие вещей и документов, связанных с преступлением, административное задержание, проверка удостоверений личности и т. д.

Но это, разумеется, в мирное время, в стабильной законодательной обстановке. Самая известная в России ЧВК «Вагнер» - относительно молодое негосударственное вооруженное формирование, начало деятельности «вагнеровцев» пришлось на 2013-2014 годы. По информации из открытых источников, группа имеет на вооружении тяжелую технику, артиллерию и военную авиацию. А это значит, что «Вагнер» сейчас представляет собой не просто частную военную компанию, а фактически частную армию.

Ходившие по коридорам власти слухи, что «Газпромнефть» может создать и финансировать подобную структуру, наталкивают на мысль, что у государства есть запрос на новые ЧВК. Пока для того, чтобы усилить охрану стратегических объектов, в частности трубопроводов. А дальше вполне возможна трансформация количества в качество. То есть количество вооружений у частной структуры и прочих ресурсов может превратить ЧОП в реальную ЧВК.

Однако это рискованный процесс. «Оружие попадает в руки непонятно кому, - отмечает доктор исторических наук Вячеслав Теткин. - Одно дело - структурированные вооруженные силы государства, но когда права появляются у частных структур, становится непонятно: а в чьи руки попадает функция насилия? Если деньгами располагает прежде всего олигархат, то можно себе представить, что ЧВК необязательно будут работать в национальных интересах, а в интересах определенных слоев российской верхушки». Эксперт не исключает, что это может довести до конфронтации таких ЧВК с регулярной армией России.

То есть нам еще не хватало неких «княжеских дружин» периода феодальной раздробленности.

Алексей Воробьев

# 13

## ЦИФРА НЕДЕЛИ

российских семей в течение 16 лет получили материнский капитал. Первый сертификат на материнский капитал был выдан в марте 2007 года - тогда размер господдержки семей с двумя детьми составлял **250 тыс.** рублей. С 2020 года материнский капитал дается не только за второго, но и за первого ребенка. При рождении первенца он составляет **589,5 тыс.** рублей, а при рождении второго ребенка - **779 тыс.** рублей. Если родители уже получили маткапитал на первого ребенка, то размер выплаты на второго будет **189,5 тыс.** рублей.



## Подсчитали - прослезилась!

Когда страны ЕС ввели ограничения на покупку российской нефти, наши экспортеры развернулись в другом направлении.

Одним из основных покупателей российской нефти стала Индия. Поставки туда выросли в десятки раз. Этот факт на фоне давнего экономического сотрудничества и стабильных политических отношений многим в России внушал оптимизм. Но все оказалось не так просто.

По требованию российских властей наши нефтяные компании отказались от продажи нефти за доллары. И Индия - один из крупнейших покупателей нефти у России - начала платить своей национальной валютой - рупиями. Сейчас их у отечественных экспортеров ско-

пились огромные залежи, и деть их нам нынче некуда.

Дело в том, что Центробанк Индии запрещает торговать рупиями на Московской бирже и конвертировать их в рубли. В Индию могучим потоком и по дешевке хлынула российская нефть - в объеме почти 1,5 млн баррелей в день (!), а в качестве оплаты за нее наши экспортеры получили горы цветных бумажек и теперь сидят, любятются!

Самое смешное, что использовать эти бумажки для закупки уже индийских товаров весьма проблематично. Выяснилось, что нам и покупать-то там особо нечего. Нет таких товаров

По данным ЦБ, в декабре россияне оформили жилищных кредитов на рекордную сумму 697 млрд рублей, что почти на 9% больше предыдущего максимума 2021 года. То есть спрос на жилье продолжает расти, и через ипотеку он худо-бедно реализуется. Этому способствовало решение ввести с весны 2020 года в России программу льготной ипотеки. То есть субсидировать банкам из бюджета выдачу дешевых кредитов под 6,5% для покупателей жилья в новостройках.

На волне ажиотажа - и населения, и бизнеса - мало кто всерьез задумывался о возможных последствиях происходящего. Хотя уже тогда серьезные аналитики предупреждали о грядущем финансовом пузыре. Дескать, добавляя банкам денег, государство тем самым содействует завыше-

## Ипотека - пузырь нестабильности

Странная, однако, в России экономика. Власти сообщают, что в прошлом году она падала, дефицит бюджета составил 3,3 трлн рублей. Но граждане, у большинства из которых реальные доходы продолжают снижаться, пытаются приобрести все больше жилья. Где тут логика?

нию рыночной ставки. Никто бы не полез в ипотеку, но поскольку она замаскирована низким процентом, то выстроилась целая очередь заемщиков. И льгота эта, по сути, не гражданам, а банкам.

«Если бы государство выдавало напрямую гражданам кредиты из государственных ресурсов под низкий процент, то это вынуждало бы банки тоже давать кредиты под более низкие проценты, - утверждал экономист Юрий Бол-

дырев. - А раз государство, по существу, доплачивает банкам - это практически перевод наших с вами бюджетных денег в карманы ростовщика».

Два противоположных процесса - рост денег у банков и падение доходов у заемщиков, - похоже, и запустили механизм надувания финансового пузыря. К концу первого квартала 2022 года ипотечные должники лишились почти 1,6 тыс. квартир, сообщило коллекторское агентство

из Индии, которые можно было бы продавать в больших объемах в России и при этом получать прибыль. Ну около 500 млн долларов индийского импорта пришлось на фармацевтическую продукцию. Ну кроме лекарств Россия импортировала машины и оборудование для производства чая и кофе. А дальше?

Индия импортирует товаров на 4-5 млрд долларов в месяц, а ее экспорт в Россию исчисляется сотнями миллионов, отмечают аналитики Deutsche Bank. То есть эта так называемая торговля идет де-факто в одном направлении. Поставки в Россию буксуют, и в результате формируется гигантский торговый дисбаланс.

Изначально правительство наше мечтало, что Индия станет крупнейшим перевалочным хабом для РФ по реэкспорту из «недружественных» государств высокотехнологичной продукции и оборудования. Москва неоднократно передавала Нью-Дели готовые перечни наименований, что хотелось бы в обмен на дешевые поставки. Источники уверяют, что список был аж на 14 страницах.

Закупить это у западных компаний якобы для себя Индия была вполне способна. Но не захотела, явно опасаясь негативной реакции ястребов из Брюсселя и Вашингтона. Мотив очевиден. Но наши горе-экономисты из правительства не сумели просчитать такой элементарной реакции «партнеров» по БРИКС и не подкрепили увеличение нефтяных поставок жесткими договоренностями.

Лаврентий Павлов

«Долговой Консультант». По информации этой компании, у банков накопилось ипотечной задолженности почти по 24,9 тыс. квартир.

«Обрушение пузыря приближается потому, что у нас который год снижаются реальные доходы населения, - считает Юрий Болдырев. - И вся застройка по чрезвычайно завышенным ценам, тарифам и процентным ставкам - все это упирается в потолок спроса. Но чтобы это исправить, нужно говорить о том, что льготная ипотека должна быть устроена совсем иначе. Нужно запустить национальную производительную, а не финансово-спекулятивную экономику, потому что если национальную экономику не запускать, то, что ты ни делай, все равно в конце концов все лопнет».

Павел Максимов

## На уроки - на попутках

«Тот самый мальчик Федя, который был ранен во время теракта в Брянской области, вместе с двумя спасенными им девочками, чтобы попасть в школу, должен был дойти из их села Брахлова 13 км до другого села, в котором их забирал автобус, - написала Маргарита Симоньян. - Оттуда на автобусе они добирались в третье поселение еще 10 км, где находится школа. Леонид, который погиб в результате нападения вырусей, сам вызвался подвозить детей до остановки школьного автобуса. В родном селе Феде школу закрыли в 2021 году».

Что это, если не издевательство над детьми и лишение их законного права на школьное образование? Не говоря уж о том, что такая удаленность школы от места жительства детей создает реальную опасность для жизни добирающихся к месту учебы школьников даже в мирное время. Дети могут попасть под машину или стать жертвой проезжающего мимо педофила, пока 13 километров топают рано утром в родную школу.

А ведь эта ситуация с закрытой в селе школой - вовсе не исключение, а скорее правило. Тысячи школ закрыли в селах и деревнях по решению чиновников, объявивших, что содержание там образовательного учреждения нерентабельно. Мол, мало учеников. Мало, но они были! А после закрытия школ еще стремительнее стали обезлюдеть села, деревни и хутора. Ведь родители детей детсадовского и школьного возрастов просто некуда было деваться, ради образования детей они волей-неволей начали изыскивать возможности

# 2.3 км до школы ПОД ОБСТРЕЛОМ

После того как история героического мальчика Феде из Брянской области прогремела на всю страну, главный редактор RT Маргарита Симоньян опубликовала любопытный пост. Он многое говорит не столько о Феде, сколько о системе школьного образования в нашей стране после проведенной либеральными горе-реформаторами «оптимизации».



переселиться в город. Хотя бы в арендованное жилье. Из-за этого отчасти и буксует программа по подъему демографии в России...

Ясно, что в просторном сельском доме можно вырастить больше детей, чем в съёмной «однушке» на городской окраине. Но детей мало родить, им еще нужно дать образование. А как это сделаешь, если почти по всем селам и деревням «рачители казны государственной» школы и детсады закрыли?

Хотя, казалось бы, выход есть - мы должны были извлечь уроки из пандемии, когда всех школьников перевели на дистанционное обучение. В ноябре 2020-го проблему плохой связи в сельской глубинке начали широко обсуждать благодаря блогеру Алексею Дудоловцу из деревни Станкевичи Омской области. Студент записал видеообращение к губернатору Александру Буркову, взобравшись на бе-

резу. По признанию парня, на дерево он взбирается каждое утро ради дистанционных занятий. Внизу приложение просто не грузится.

Тогда же на проблему обратил внимание президент страны: в декабре 2020 года, выступая на большой пресс-конференции, он говорил, что в 2021 году все школы в России должны получить скоростной интернет. Глава Минцифры России Максют Шадаев еще в 2020-м обещал, что с 2021-го начнется подключение к интернету малых населенных пунктов. Но если даже в приграничных к фронту деревнях дети вынуждены добираться в школы с полноценной связью, то что говорить об остальных образовательных учреждениях российской глубинки?

Согласны, нет интернета, но ведь можно было хотя бы организовать надлежащим образом подвоз детей, а то зачастую им приходится до-

бираться в образовательные учреждения и на попутках, и пешком.

## Почему из школ бегут учителя

В городских школах свои проблемы. Оттуда бегут учителя, поскольку на них возложили столько обязанностей, что человеческая психика просто не справляется, выгорание происходит очень быстро.

«Сегодня на уроке сорвалась, - пишет одна учительница в паблике «Подслушано у учителей». - Нам изменили график дежурств. Со звонком с урока выходишь из кабинета и со звонком с детьми заходишь. Всю перемену охраняешь туалеты и коридоры. Нет возможности 3 минуты дух перевести, я молчу про подготовку к уроку. Дежурство ВСЕ перемены... В туалет сходить? Ищи себе замену на эти 5 минут!!! Ну разве в таком режи-



# Расправа в школьном туалете

Ужасающий инцидент в лицее подмосковных Химок потряс общественность и в очередной раз стал поводом задаться далеко не новым, но по-прежнему актуальным вопросом: как предотвратить подобные ситуации?

12-летняя ученица лицея, вооружившись ножом, который она пронесла в школу, напала на одноклассницу и стала хладнокровно кромсать ее, вонзая острое лезвие в шею, голову, грудь... На теле жертвы, которую, несмотря на большую потерю крови, врачи смогли спасти, насчитали более 40 колотых и резаных ран.

Одни источники, знакомые с обстоятельствами кровавой разборки, полагают, что причиной конфликта могла

стать ревность к мальчику или зависть из-за популярности пострадавшей в социальных сетях. Другие источники уверены, что терпение напавшей лопнуло, когда жертва рассказала ее секреты одноклассникам, а потом, якобы получив от одноклассницы пароль от аккаунта в компьютерной игре, использовала все с трудом заработанные бонусы на нелюбимого девочкой персонажа.

Дело, впрочем, не в причине, заставившей одну

школьницу порезать другую. Подростки во все времена ругаются между собой и конфликтуют. За внешней стороной описанной трагедии скрывается нечто большее.

Случаи насилия в школах, такие как поножовщина, вызывают глубокую обеспокоенность и привлекают значительное внимание специалистов в области психического здоровья.

- После случившейся трагедии находят различные предпосылки и признаки

того, что преступник готовился «идти на дело». Например, в разговорах с друзьями, в постах в соцсетях. Но говорить о четком психологическом портрете сложно. Так, в США, где проблема склуштинга очень актуальна, проводилось исследование, которое показало, что нельзя точно выделить определенный тип школьников, склонных к такого рода преступлениям, - рассказала «МН» семейный психолог Алина Прокопьева. - За всю историю социальной психологии специалисты не раз пытались нащупать грань, за которой открываются худшие стороны человеческой природы, но все исследования показали, что это сложная проблема и единственной причины агрессивного поведения не существует. На него могут влиять генетика, биология, жестокое обращение в семье, социальные и культурные факторы, депрессии, тревоги, замкнутость, аномалии мозга и даже банальное желание привлечь внимание к своей персоне. Иногда выброшенная коробка с наклейками

ме человек может жить и работать? 6 уроков и 2 БДО - это с 8.20 до 17.00 (да у нас перемены по 20 минут все!) Дети одуревают, но нам говорят: это СанПиН виноваты. Учителя падают в этих коридорах: весь урок танцуешь, потом на перемене пляски и беготня. Нельзя присесть, нет обеда, и это с 8 утра до 5 вечера. На заводах обед у людей час!!! А мы не люди? Боюсь, у меня уже нет сил это терпеть».

«Уставшую терпеть» как могут морально поддерживают коллеги.

«Да гладиаторы по сравнению с учителями - изнеженные мальчишки, - пишет учительница Юлия К. - Может, утрирую. Но на арене напряжение физическое и эмоциональное около часа. И все ресурсы использованы. Плюс страх своей смерти и смелость. А у учителей по 8 часов все ресурсы: физические, эмоциональные. Да еще и не страх один - за себя, а за 50, 60, 140 человек».

Ведь случись что со школьниками в туалете, отвечать будет учитель, чаще всего - классный руководитель. Ну не может один человек без передышки в течение 8 часов уследить за 30 хаотично бегущими по школе на перемене учениками!

Соответственно нужно вводить в школах больше психологов. А сейчас их редко в школе увидишь, поскольку зарплата мизерная, а работы море. Да и современные конфликты в школах стали настолько агрессивными, что не каждый психолог выдерживает. Нужно вводить должности школьных воспитателей. Сейчас об этом как раз власти задумались.

Ольга Поплавская

провоцирует подростка выйти из себя, так как он получил сигнал, что мир его не принимает. То же самое и с любимыми моментами, в которые тинейджер вкладывает свою душу, даже если это какая-то виртуальная ценность. Заставить внешне спокойного ребенка напасть на другого может, например, запрет на выражение агрессии, идущий из семьи. Чувства можно запрещать, но они от этого никуда не денутся. Рано или поздно пружина распрямится или сломается. Я бы советовала обращать особое внимание на ситуации буллинга, ведь нередко именно его жертвы рано или поздно взрываются страшным образом.

Специалисты настаивают на том, чтобы отслеживались определенные маркеры о состоянии детей в школах, и для этого в каждой из них должен быть психолог, а еще лучше не один, чтобы была возможность наблюдать за состоянием ребят в динамике и вовремя реагировать, если кому-то потребуется помощь.

Елена Казанцева

## ВОЗ станет всемирным полицейским

Сегодня Запад активно поддерживает принятие Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) договора о пандемии, представляющего серьезную угрозу для нашей страны.

Все идет к тому, что ВОЗ превратится в своеобразное глобальное министерство здравоохранения, действующее в интересах транснациональных корпораций, и тогда уже точно российские вакцины не только не признают, но и запретят их применение в других странах без разрешения этой организации.

Страны, которые подпишут новый пандемийный договор, попадут под управление наднационального органа, за которым стоят американские олигархи. Белый дом торопит ВОЗ с введением в действие договора. Не исключено, что в США собираются перед следующими президентскими выборами устроить еще одну пандемию, которая должна будет способствовать сохранению власти Демократической партии и поражению Трампа.

Есть еще одна причина заинтересованности администрации Байдена в подписании документа: американский президент слишком повязан с воротилами из фармацевтических гигантов и их влиятельными акционерами, заинтересованными с помощью ВОЗ обеспечить себя наибольшей прибылью.

Кроме того, если международный паспорт о вакцинации не будет признавать российские вакцины, то это не позволит «неправильно» вакцинированным россиянам совершать международные путешествия. Существенно ограничится применение российских лекарств, которые ВОЗ не захочет внести в список одобренных для применения против пандемии. Фактически это будет похоже на международную изоляцию нашей страны.

Эксперт по биологическому оружию, профессор международного законодательства из Университета Иллинойса Фрэнсис Бойл предупреждает, что благодаря поправкам в международные медико-санитарные правила и проекту пандемийного договора ВОЗ превратится в глобальный управляющий орган, чьей политике будут обязаны следовать другие страны. Бойл указывает, что будет создано всемирное тоталитарное медицинское и научно-полицейское государство под контролем ВОЗ, которая в реальности является прикрытием для деятелей, замешанных в создании ковида, - нынешнего представителя США в исполкоме ВОЗ Энтони Фаучи, Билла Гейтса, Большой фармы и индустрии биологического оружия.

Наша медицинская бюрократия, которая примет участие в обсуждении пандемийного договора, должна помнить, что в лице ВОЗ мы сталкиваемся с недружественной организацией, которая участвует в обеспечении кровавого режима Зеленского медицинской поддержкой. К тому же организация делала вид, что не замечает опасных экспериментов в американских биологических лабораториях на территории Украины.

## Малайзийский Boeing сбила американская ракета?

Недавно на канале Netflix вышел документальный фильм «Исчезнувший самолет» - выдвинута еще одна версия гибели рейса 370 Malaysia Airlines из Куала-Лумпура в Пекин с 239 пассажирами и членами экипажа на борту.

Занимавшаяся поиском самолета по спутниковым снимкам жительница Флориды Синди Хендри утверждает, что нашла место его крушения в водах возле побережья Вьетнама.

Получается, что западные спецслужбы, чтобы снять с Америки вину за уничтожение авиалайнера, провели специальную операцию с распространением ложных данных: якобы самолет по неизвестной причине изменил курс и упал в воды Индийского океана. В результате вброса американской разведкой фальсифицированной информации поисковая операция проводилась за тысячи миль от того места, где действительно могли находиться обломки самолета.

Синди утверждает, что нашла место падения самолета через несколько дней после его исчезновения. Она говорит, что на куске фюзеляжа даже просматривается буква М. Девять лет Хендри добивается того, чтобы к ее находке отнеслись всерьез.

Она была добровольным сотрудником спутниковой компании Tomnod, которая нанимала людей для просмотра сделанных из космоса снимков. Кстати, после того как Синди принялась докладывать во все инстанции о своей находке, эта компания прекратила свое существование.

Хендри связалась с группой расследования и представителями Malaysia Airlines, однако ее открытие было проигнорировано. Никто не собирался искать самолет в указанном ею районе после того, как британская спутниковая компания Inmarsat, выполняющая и военные заказы, представила данные, что самолет упал в Индийский океан. Но Хендри упорно продолжала исследовать найденное ею место крушения и



находила все больше обломков Boeing.

«Я старалась докричаться до всех, как только могла. Но никто меня не слушал», - с отчаянием говорит Хендри. О яркой вспышке в небе в районе проведения американских учений говорили и другие свидетели: в частности, инженер с нефтяной вышки сообщил о ночном взрыве над морем. Но все поиски, обошедшиеся в сотни миллионов долларов, были перемещены в Индийский океан, виновные в гибели самолета регулярно выдавали массу ложной информации, отвлекая внимание от места, где, скорее всего, находились обломки Boeing. Западные СМИ были пере-

полнены репортажами с места поисковых работ в глубинах Индийского океана. Это была самая дорогостоящая в истории поисковая операция.

По версии Хендри, Boeing могла сбить американская ракета, когда он пролетал мимо зоны, где США совместно с азиатскими союзниками проводили военные учения.

Американские СМИ эту гипотезу назвали «дикой», хотя именно она выглядит наиболее правдоподобной, тогда как на Западе в этой трагедии винят обезумевшего пилота, якобы захватившего самолет под свой контроль, чтобы то ли покончить жизнь громким самоубийством, то ли обрушить его на базу на острове Диего-Гарсия.

## НЛО атаковали США

Серьезное политическое издание Politico опубликовало откровения бывшего военного летчика, ныне сотрудника Американского института аэронавтики и астронавтики Райана Грейвза, где он рассказал, что собой представляли НЛО, с которыми американские пилоты столкнулись апрельским днем 2014 года.

включая инфракрасные сенсоры, которые обнаружили у объектов тепловые «подписи». Затем их стали наблюдать пилоты. Эта непонятная техника могла ускоряться до скорости звука, а еще она могла замирать на одном месте, несмотря на ветер в 120 узлов, дувший с силой урагана четвертой категории.

Эти НЛО не имели двигателей, крыльев и прочего необходимого для полетов. «Даже мое инженерное образование не помогло мне понять технологию, которая нам демонстрировалась», - вспоминает Грейвз.

Пилоты отправили рапорт о возникшей опасности для полетов. Но официального ответа не последовало. С того

времени прошло около 9 лет, но до сих пор неизвестно, что это было.

«Объекты, демонстрирующие продвинутые технологии, которые не поддаются объяснению, продолжают регулярно летать над нашими военными базами и входить в закрытое для полетов воздушное пространство», - продолжает Грейвз, и его слова подтверждает директор Национальной разведки США. За последние 17 месяцев поступили 247 докладов о необычных НЛО. Таким объектам свойственны резкие маневры, движение на значительной скорости без свидетельств работы какого-то мотора, перемещения против сильнейшего ветра. 11 раз

самолеты были на грани столкновения с НЛО.

Опасности подвергаются и пассажирские авиалайнеры. Зафиксирован случай, когда на борту самолета отключились все системы, когда он пролетал под таким объектом. Грейвз утверждает, что президент Байден отказывается от серьезного научного обсуждения этого феномена, зато с метеозонами ведет настоящую войну.

Бывший военный летчик создал организацию «Американцы за безопасное воздушное пространство», которая оказывает поддержку, в том числе и юридическую, пилотам и другим специалистам аэрокосмической отрасли, которые рапортуют о неопознанных высокотехнологичных объектах. Он считает, что если эти неопознанные объекты не созданы другими странами, то здесь требуется серьезное научное расследование, к которому должны подключиться лучшие умы.

Материалы подготовил Николай Иванов

# ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ.

## Удар, который тяжело предугадать

Сила боксерского удара равна примерно 1000 кг. Это сравнимо разве что с ударом грузовика.

В это не хочется верить, но можно попасть под такой удар. Причем откуда и не ждали. Из собственного организма!

Головная боль. Ощущение пульсации в висках. Одышка. Тошнота или рвота. Мушки в глазах. Жалобы при гипертоническом кризе и сотрясении мозга до пугающего похожи. И оба заболевания могут закончиться плачевно.

### КАК СПАСТИСЬ ОТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ?

Сегодня появилась фантастическая возможность! Начать лечение гипертонии современной технологией, которая долгие годы применялась в кардиологии в одной из крупнейших клиник. И еще пару лет назад простым пациентам туда было тяжело попасть. Как Вы понимаете, центры такого уровня работают с самыми сложными случаями.

Сегодня российские ученые сделали все, чтобы это лечение стало доступным людям. Чтобы его стоимость не была по карману. А действие было сопоставимо с облучением крови в медицинских учреждениях. Так мир увидел современный аппарат надвенного облучения крови «Спектр».

Представляете, теперь можно лечить гипертонию и дома. Причем тоже действительно!

Как? С помощью волн красного света, которые благоприятно подходят для лечения сосудистых заболеваний.

Волны аппарата «Спектр» попадают на кожу, но что же происходит дальше? Они частично поглощаются тканями. И тут же запускают в организме сложные биологические процессы.

Мельчайшие частицы крови обновляются. И, как по кирпичику, обновляется и оздоравливается весь организм в целом. Благодаря Спектру многие люди уже обрели свободу от скачков давления и метеозависимости. И это оправданно, ведь

с аппаратом «Спектр» организм снова станет надежной опорой. То, что нужно, если человек гипертоник!

### КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД АППАРАТА «СПЕКТР»

Несмотря на такое сложное воздействие, аппарат прост в применении. Это все равно что надеть часы или браслет на руку. И включить аппарат. На этом все - аппарат уже начал лечение. И не важно, как его разместили. Удобно надели как браслет на руку или направляете на непосредственно источник боли. Он работает одинаково эффективно.

Думаете, используя аппарат «Спектр», улучшаются только свойства крови? Ошибаетесь! Аппаратом «Спектр» можно лечить целый комплекс заболеваний. Ведь организм покрыт сетью сосудов и вен. И он будет работать одинаково хорошо по всему организму в любое время. Даже пока занимаетесь своими делами, читаете книгу или смотрите телевизор.

При этом в отличие от привычных средств Спектр действует мягко, щадяще. Он постепенно приводит сердечно-сосудистую систему в норму. И все это без химической нагрузки на желудок. И резкого и шокирующего действия на сосуды.

Аппарат «Спектр» дает организму самому понять, как надо работать правильно. Ваше давление может быть в норме. Голова ясная. Спокойное сердце. Вены и сосуды не беспокоят. Мож-

но достичь таких показателей, не тратя при этом целого состояния.

И это благодаря современному аппарату «Спектр»!

### СПЕКТР ПОЗАБОТИТСЯ О СЕРДЦЕ

«Улучшится кровообращение, голова станет ясной. Но будет ли от этого польза сердцу?» - справедливо спросите Вы.

Конечно! Ведь для сердца гипертония не менее опасна. Сердце - двигатель. И двигатель крови по телу. Спектр облегчает работу главному сердечному насосу. Никакие тромбы и закупорки артерий будут не страшны!

Ведь в итоге стенки сосудов улучшат свою эластичность. Станут более прочные и чистые. Слово после генеральной уборки. Ни холестериновых бляшек и тромбов, ни непроходимых сосудов и капилляров.

За счет этого улучшится обмен веществ. Теперь иммунитету можно будет позавидовать. И это благодаря квантовой терапии аппарата «Спектр»!

Кроме того, Спектр борется с гипертонией, которая вызывает почечную недостаточность. Ведь почки, как и все органы, пронизывает сеть сосудов и капилляров.

Получается, применяя аппарат «Спектр», улучшаются основные качества крови. И всего, что она питает. Таким образом, можно избавиться от многих бед, которыми изводит гипертония. Разве это не чудо?



### СПЕКТР ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Уже после первого курса аппаратом «Спектр» чувствуется, как давление начнет приходить в норму. Кровообращение начнет улучшаться, и будет ощущаться тот прилив сил, который так жизненно необходим.

Посидеть с внуками? Погулять с домашним питомцем? Сходить в магазин? Под силу будет сделать все запланированные дела.

Это разумное решение, если хотите сэкономить, не экономя на здоровье. Цена на аппарат Вас приятно порадует.

Аппарат «Спектр» создан для того, чтобы люди были здоровы!

Его живительный красный свет стимулирует восстановление всех тканей организма. Улучшает обменные процессы.

### ВЗГЛЯНИТЕ ЕЩЕ РАЗ НА ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ АППАРАТА «СПЕКТР»:

- Поможет снять боль.
- Уменьшит вероятность образования тромбов в сосудах, повысит доступ кислорода к тканям.
- Улучшит иммунитет и сопротивление вирусам.
- Нормализует микроциркуляцию крови.
- Нормализует обмен веществ и вывод токсинов.

Пока Спектр надежно работает с симптомами гипертонии, Вы будете спокойны и расслаблены. Каждый день открывать все новые, давно забытые возможности организма. Слово 10, а то и 20 лет назад, когда о гипертонии и не задумывались!

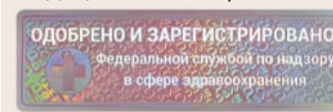
Ежедневно открываются все новые грани лечения красным светом благодаря аппарату физиотерапии «Спектр»!

Заботиться о здоровье теперь можно экономно и действительно с аппаратом «Спектр». Не упустите шанс быть здоровым!

Удобно, что за аппаратом «Спектр» не нужно идти в аптеку. Его можно просто заказать по номеру 8-800-333-89-85 и получить удобным Вам способом.

### ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Специальная защитная голограмма на упаковке - это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!



**ВНИМАНИЕ!** Завод изготовил небольшую партию товара по социальной цене! Торопитесь! Количество товара ограничено! \*

### ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 0+

Дата	Город	Адрес	Время
20 марта	НОВОСИБИРСК	ДК «Прогресс», Красный проспект, 167	9.00-10.00
		ДК железнодорожников, ул. Челюскинцев, д. 11	11.00-12.00
21 марта	ОМСК	ДК «Рубин», 2-я Военная ул., 2	10.00-11.00
		Омский дом художника, ул. Лермонтова, д. 8	12.00-13.00
21 марта	Тверь	МБУ ДК «Затверецкий», ул. Академика Туполева, д. 105	9.00-11.00
22 марта	Смоленск	Областной ДК профсоюзов, ул. Ленина, д. 16	9.00-11.00
23 марта	Брянск	ДК Советского района, ул. Калинина, д. 66	9.00-10.00
23 марта	Орел	ЦПВ «Патриот-57», Привокзальная пл., 8	13.00-14.00
24 марта	Тула	Городской концертный зал, ул. Советская, д. 2	10.00-13.00



### ЗАКАЗЫВАЙТЕ СПЕКТР

по телефону горячей линии  
**8 (800) 333-89-85**

433507, г. Димитровград,  
а/я 476.

В письме укажите  
свой номер телефона.  
[www.prodex.ru](http://www.prodex.ru)

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. \*Акция действует с 15.03.2023 г. по 15.04.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама 18+.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

**Президент Владимир Путин предложил увеличить налоговые вычеты в России: сколько денег дадут и когда их можно будет получить?**

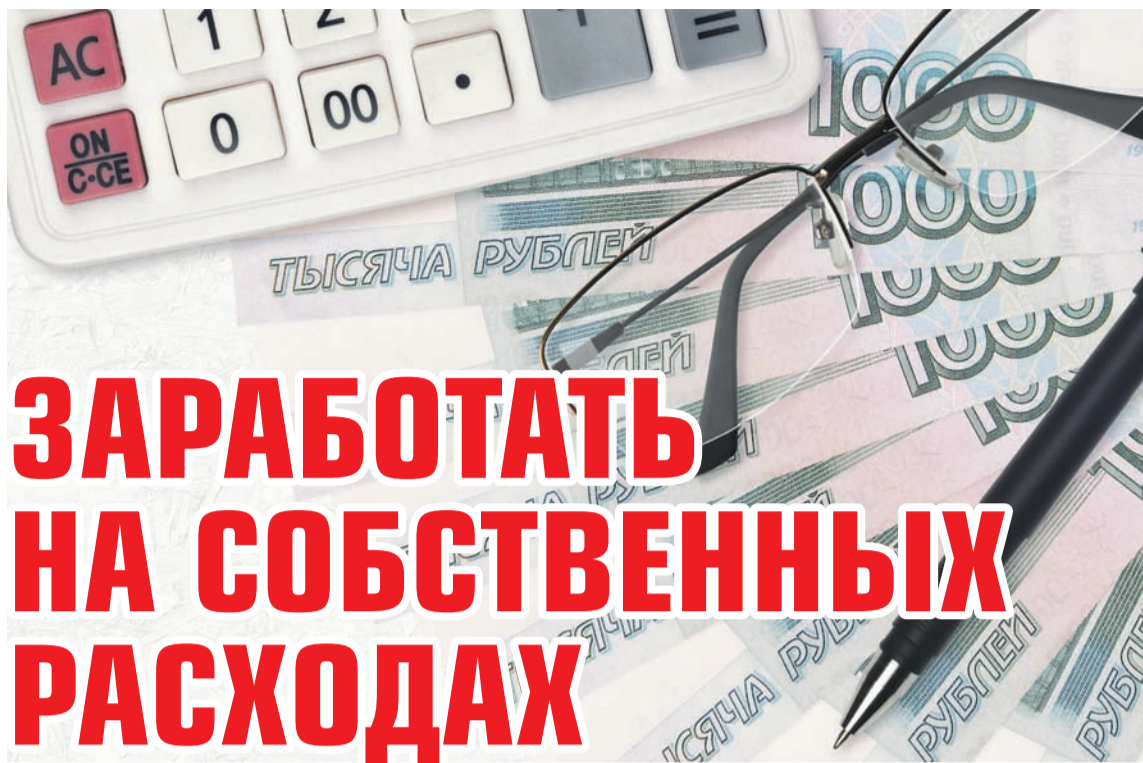
Налоговые вычеты - это деньги, которые государство возвращает налогоплательщику из его подоходного налога. Обязательное условие - работа должна быть официальной и с зарплаты был выплачен подоходный налог (НДФЛ - 13%).

### Вычеты увеличатся

По объемам возвратов лидирует имущественный вычет. А все потому, что лимит там на порядок выше, чем по социальным, и составляет 2 миллиона. При этом по количеству обращений лидируют социальные вычеты. Их можно получить за расходы на лечение, образование, пенсионные накопления и спорт. По закону можно вернуть 13% от общей суммы потраченных средств. При этом максимальная сумма расходов, за которую получают социальный вычет, - 120 тыс. рублей. Если ваши траты превышают указанную сумму, придется выбирать, какие заявлять к вычету, а какие - нет.

«Предлагаю увеличить размер социального налогового вычета по расходам на обучение детей с нынешних 50 тыс. рублей до 110 тыс. рублей в год. А по расходам на собственное обучение, а также на лечение и приобретение лекарств - со 120 тыс. до 150 тыс. рублей», - заявил президент Владимир Путин в Послании Федеральному собранию.

Насколько серьезной получится экономия для бюджета? Рассмотрим расходы на лечение. «Сейчас



из уже уплаченного налога можно вернуть 13% от 120 тыс. рублей, то есть 15,6 тыс. рублей. В случае повышения максимальной суммы общего вычета со 120 тыс. рублей до 150 тыс. возврат увеличится до 19,5 тыс. Второй вариант: человек тратил деньги только на учебу ребенка. По закону речь идет о детях до 24 лет и только на очной форме обучения. В этом случае можно получить

**Если за весь 2021 год россияне вернули 287 млрд рублей налоговых вычетов, то всего за половину 2022-го возвраты составили 267 млрд рублей.**

возврат 13% с 50 тыс. рублей в год. То есть 6500 рублей. В случае повышения вычета до 110 тыс. рублей максимальная сумма возврата вырастет до 14,3 тыс. Это значительная разница»,

- объясняет экономический аналитик Сергей Кузнецов.

### При покупке жилья возвраты увеличатся

Не исключено, что налоговый вычет повысят и при покупке недвижимости. Но эта, казалось бы, радостная для будущих собственников новость омрачается другой. С 2023 года налог на квартиры, дома и земельные участки на всей территории РФ станет исчисляться только на базе кадастровой стоимости. Она будет фиксироваться 1 раз в 4 года (для Москвы и Петербурга - 1 раз в 2 года). Эта норма вступила в действие с 1 января, но точно узнать о том, сколько именно в качестве налога на имущество придется заплатить за квартиру или дом по новой методике расчета, можно будет только в 2024 году, когда придут налоговые уведомления. Но эксперты рынка уже сегодня

говорят, что введение кадастровой методики при исчислении налога на объекты жилой недвижимости приведет к увеличению выплат для граждан минимум на 30-50%.

Чтобы как-то смягчить эффект от увеличения налогового бремени на собственников недвижимости, власти увеличили суммы налоговых вычетов. С 1 января 2023 года размер вычета при покупке жилья увеличивается до 390 тыс. рублей. Но это при условии, что человек покупает недвижимость впервые и она у него единственная. Для ипотечников предусмотрена компенсация выплат по процентам до 520 тыс. рублей. Если все это сложить, то можно в итоге получить максимально возможный налоговый вычет в 910 тыс. рублей.

Кроме того, в этом году будет принят закон, по которому от налогообложения освободят тех, кто решил продать единственное жилье. Сейчас при продаже

квартиры можно не платить НДФЛ в размере 13% при условии, что жилплощадь находится в собственности более 5 лет. Специалисты прогнозируют, что такая законодательная новация могла бы существенно оживить рынок недвижимости, и в первую очередь вторички, на которую спрос заметно снизился.

Во всех случаях увеличенные налоговые вычеты можно будет получить в 2024 году, но уже сейчас необходимо собирать нужные документы, чеки и квитанции. Если раньше многие думали, что из-за столь незначительных сумм нет смысла суетиться, то сегодня каждый может неплохо заработать на собственных расходах.

Надо отметить, Федеральная налоговая служба (ФНС) многое сделала для удобства налогоплательщиков. Раньше за социальными вычетами многие не обращались именно из-за сложностей процедуры возврата. Одно только заполнение декларации чего стоило! А потом отнеси ее в налоговую, выстой очередь - многие считали, что овчинка не стоит выделки.

Сейчас другое дело, процедура значительно упростилась. «Оформить такую услугу можно в личном кабинете налогоплательщика на сайте palog.ru. В течение 30 дней вы получите уведомление о праве на вычет. Его нужно отнести в бухгалтерию, и там перестанут удерживать НДФЛ из зарплаты», - говорит аналитик Сергей Кузнецов.

И это уже повлияло на объемы возвратов. Как заявил глава ФНС Даниил Егоров, если за весь 2021 год россияне вернули 287 млрд рублей налоговых вычетов, то всего за половину 2022-го возвраты составили 267 млрд рублей.

*Наталья Владимирова*

## ЭПОХА БУМАЖНЫХ КВИТАНЦИЙ ПОДХОДИТ К КОНЦУ

**Министерство строительства и ЖКХ, стремясь сэкономить деньги для управляющих компаний и снизить воздействие бумажных отходов на окружающую среду, намерено постепенно отказаться от бумажных уведомлений за оплату ЖКУ и заменить их цифровыми.**

Уведомления о штрафах и налогах в электронном виде уже поступают на портал госуслуг, но теперь хотят сделать то же самое и со счетами за коммунальные услуги, что вызывает серьезную озабоченность у россиян, не имеющих доступа к интернету.

ЖКХ-идея, озвученная Российским экологическим оператором (РЭО), витает в воздухе еще с марта 2022-го и продиктована ростом стоимости бумаги, на которую дают санкции, и воздействием бумажного мусора на окружающую среду. В России насчитывается более 50 млн домохозяйств. Если учесть, что каждая бумажная квитанция весит примерно 1 грамм, ежемесячная рассылка таких счетов создает около 50 тонн бумажных отходов. Перерабатывающие компании не могут справиться с таким объемом.

По данным опроса платежного сервиса «Скрепка», на сегодняшний день 40% потребителей

перешли на электронные квитанции за оплату ЖКУ. Еще 17% планируют это сделать в ближайшее время. Остальные весьма консервативно настроены на цифровизацию документов в сфере ЖКХ, потому что им трудно адаптироваться к новой системе.

Напомним, ранее Минстрой неоднократно подчеркивал, что переход на электронные платежки может быть только добровольным, поскольку среди потребителей жилищно-коммунальных услуг миллионы пожилых людей, которые не владеют компьютером и не дружат с гаджетами, а значит, технически не могут получать электронные квитанции.

Еще одной причиной, по которой часть россиян отдает предпочтение бумажному варианту счетов, является недоверие к надежности электронных сервисов - абоненты привыкли в течение трех лет хранить оплаченные квитанции с чеком в качестве подтверждения платежа на случай возможных споров с управляющей или ресурсоснабжающей компаниями. В министерстве указывают, что от бумажного счета собственник жилья может отказаться только по своему желанию и никто не будет его принуждать переходить на электронный вариант платежных документов.

Хотя у инициативы РЭО по отказу от обязательно-

го направления счетов об оплате ЖКУ на бумажном носителе есть свои преимущества, предстоит многое сделать, прежде чем она будет реализована полностью. Было бы неплохо мягко подтолкнуть людей к переходу на электронный документооборот. Например, еще в 2020 году депутат Госдумы Борис Чернышов предлагал предоставлять скидку на оплату ЖКУ россиянам, отказавшимся от бумажных квитанций. Такой стимул действительно мог бы ускорить программу цифровизации процессов в ЖКХ, но пока о таких «пряниках» никто почему-то не заикается.

*Елена Казанцева*



**Бодрость, тонус и хорошее самочувствие  
всей семьи всего за 10 минут массажа в день!**



**Уникальная система 2-в-1: > рефлексотерапия + > вибромассаж**

## ИННОВАЦИОННЫЙ МАССАЖЕР ДЛЯ НОГ

- > Сочетание вибрационного и точечного массажа шиацу
- > 2 ручные программы и автоматический режим
- > Сеанс от 1 до 10 минут
- > Легкий и компактный



В КОМПЛЕКТЕ  
пульт дистанционного  
управления

**ВСЕГО 990 РУБ./МЕС.**  
(без переплат)

- **Бодрит и тонизирует**
- **Может облегчить бессонницу**
- **Помогает в борьбе с варикозом**
- **Помогает улучшить кровообращение**
- **Способствует похудению и снятию отеков**
- **Способствует снятию мышечного напряжения и боли**



На правах рекламы.

**«Императорский бутик» гарантирует, что Вы останетесь довольны!**

**ЗАКАЖИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

Бесплатная линия

**8 (800) 600-34-01**

понедельник - воскресенье  
8:00-20:00 по московскому времени

Код специального предложения **12758203**

**ГАРАНТИЯ  
ЭКСКЛЮЗИВНОСТИ**

Массажер доступен только по персональному предложению «Императорского бутика».

**БЕСПЛАТНАЯ  
ДОСТАВКА**

Расходы на сервисный сбор и доставку мы берем на себя.

**БЕСПЛАТНЫЙ ОБМЕН  
И ВОЗВРАТ**

Вы сможете обменять или вернуть покупку в течение 14 дней со дня получения посылки.

**ОПЛАТА ЧАСТЯМИ  
БЕЗ ПЕРЕПЛАТ**

Удобные ежемесячные платежи без переплат - воспользуйтесь всеми преимуществами такой оплаты.

Перечень упомянутых ценностей зафиксирован указом президента от 9 ноября 2022 года №809. Даже прочтение этого списка требует труда. Цитируем: «К традиционным ценностям относятся жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность... приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие... единство народов России».

За каждым из этих понятий горы контента и океан смыслов, далеко не каждый из депутатов способен быстро в них разобраться самостоятельно. Тем более в нашей сегодняшней, сильно деформированной реальности. А уж использовать указанные ценности для оценки действующего законодательства и новых законопроектов - это означало бы обречь себя на острый когнитивный диссонанс.

Руководить всем этим назначили вице-спикера Анну Кузнецову, ту самую, которая в январе 2023 года заявила, что имущество уехавших из России граждан можно использовать для обеспечения жильем детей-сирот. Как это соотносится со свободами и правами человека, со справедливостью, она не уточнила. За нее это сделал глава Комитета Совета Федерации по конституционному законодательству и госстроительству Андрей Клишас, подчеркнув, что подобное изъятие имущества возможно только при соответствующих поправках в УК РФ.

Другими словами, даже детский омбудсмен и вице-спикер Госдумы способна за-

# В ЗОНЕ ОСОБЫХ ЦЕННОСТЕЙ



**В кои-то веки в Госдуме захотели заняться сохранением и укреплением духовно-нравственных ценностей. На заседании некой межфракционной рабочей группы, созданной решением Совета Думы, даже распределили обязанности - кто что сохраняет и укрепляет, выделили по депутату к отдельным сферам, в смысле очертили фронт работы.**

путаться при решении столь простой законодательной проблемы. А как отдельно взятые парламентарии будут оперировать ценностями гуманизма, когда будут внесены поправки в законодательство по возмещению, скажем, высокой задолженности малоимущих семейным предприятиям ЖКХ? Отметим, что их статус предполагает информировать в письменном виде председателя группы о требующих оценки законопроектах не позднее трех дней с даты их внесения. (Но предварительно их же надо изучить и осмыслить!) Кроме того, до конца первого квартала им предстоит организовать в профильных думских комитетах заседания с участием представителей правительства для проведения аудита действующего законодательства на предмет его соответствия указу президента.

Заместители А. Кузнецовой в руководстве группой поделили основные направления работы. Тут тоже интересно. Николай Бурляев займется ни много ни мало

питания и образования детей и молодежи. Она подобрала уже в помощники кого-то вроде великого педагога Василия Сухомлинского? Ну а известному актеру Дмитрию

## КСТАТИ

Представим: слушается очередной законопроект об индексации пенсий, и тут выходит уполномоченный группы и требует снять документ с рассмотрения, поскольку он не соответствует ценностям... скажем, гражданственности.

реализацией государственной политики по поддержке проектов в области культуры и образования. Ольга Коробова - профилактикой и пресечением противоправных действий, направленных на распространение деструктивной идеологии. А где ФСБ? Глава Комитета ГД по вопросам семьи Нина Останина - политикой в сфере вос-

Певцову досталось предотвращение распространения деструктивной идеологии в информационном пространстве. А куда Роскомнадзор смотреть будет?

Поневоле возникает мысль, что, добровольно взвалив на себя огромные и столь ответственные куски нашей трепетной действительности, указанные депутаты

хотят продемонстрировать избравшим их гражданам, что другие острые проблемы - в политике, экономике, социальной сфере - ими уже успешно решены и теперь пора обратиться к духовным?

Или же, наоборот, таким образом парламентарии ищут себе дополнительные инструменты влияния? Одна из участниц группы депутат Я. Лантратова считает, что экспертиза группы может учитываться и при принятии законопроектов, потому что новая структура создана решением Совета ГД. Представим: слушается очередной законопроект об индексации пенсий, и тут выходит уполномоченный группы и требует снять документ с рассмотрения, поскольку он не соответствует ценностям... скажем, гражданственности. Да чему угодно из перечисленного в указе! И поди с ним поспорь, докажи обратное!

Зачем все же Госдума взвалила на себя почти непосильную миссию - мониторить законопроекты? Любопытную версию предложил член Комитета по политическим технологиям Российской ассоциации по связям с общественностью (РАСО) Павел Склянчук. По его мнению, в данном случае Дума фактически занимается реализацией президентских указов, которые напрямую ей не адресованы. Тем самым депутаты пытаются повысить свою политическую эффективность, чтобы, в свою очередь, получить и дополнительную политическую уверенность в своем будущем, предполагает П. Склянчук.

**Григорий Алексеев**

**После начала СВО Евросоюз решил заблокировать размещенные за границей резервы Центробанка России. Но выяснилось, что эти самые резервы не то что не получаются заморозить, их даже найти не могут! Что по этому поводу думают известные экономисты?**

**Михаил Делягин**, депутат Государственной думы РФ, экономист:

- Европейцам не стоит искать сумму именно в 300 миллиардов евро. Эта сумма значительно меньше, так как российские резервы хранились не только в евро и долларах, но и в других мировых валютах.

Информацию об отсутствии резервов Центробанка в недружественных России странах можно объяснить несколькими причинами:

- Россия была готова к подобному развитию событий, из-за чего сумма резервов на европейских счетах была резко сокращена;

## ОПАСНОСТИ ДЛЯ ФНБ НЕТ!

- эти деньги могут быть лишь только на бумаге, а самих активов, как средств расчета, там по факту давно уже нет.

Мы можем сколько угодно строить догадок на этот счет, но, безусловно, радует одно. А именно то, что агрессивно настроенный Запад как говорится, «получит дырку от бублика, а не Шаропова».

**Никита Кричевский**, доктор экономических наук:

- Новые санкции есть. А опасности для ФНБ нет! Объявить санкции против ФНБ через год после начала СВО - маразм. Средства в юанях, рупиях, золоте, рублях находятся в экономике.

ФНБ наполняется из нефтегазовых доходов в бюджет, но не сама институция под названием ФНБ, а структуры, неформально аффилированные с ней. Нефтегазовые доходы по выручке до 80 процентов можно оставлять на зару-

бежных счетах. У кого? Неизвестно. Реализуют нашу нефть не нефтяные компании, а посредники, трейдеры, а дальше цепочка теряется. То есть это структуры, которые расположены по всему миру, и «поймать» их нереально, потому что есть множество контрагентов. Они могут быть в Сингапуре, Гонконге, Швейцарии - везде, отловить их нет никакой возможности, потому что они ведут добропорядочную хозяйственную деятельность, у них на счетах огромные деньги. Плюс они могут быть в ценных бумагах и где угодно. Ну и, естественно, эти средства прекрасно контролируются властями России.

Не исключено, что Запад эти средства будет находить, но это жалкие копейки по сравнению с тем, что распределено по всему миру.

Когда Запад устанавливал потолок цен на российскую нефть, у него было две цели. Первая - понятное дело, нагадить. А вторая - утвердить

новый порядок ценообразования, ценового регулирования. То есть тогда, когда, с одной стороны, у русских остается возможность экспортировать нефть по минимальным ценам, а с другой - устанавливать цены так, как этого хотят США. Ну мы послушали и сказали: хорошо, покупаем танкерный флот. И сегодня нефть продается выше, чем «потолок». И на Западе знают об этом, но сделать ничего не могут. Причина в том, что Россия просто усилила свое участие в теневом рынке.

Известно, что во всем мире бурно развивается черный рынок, связанный в первую очередь с поставками в Россию необходимой продукции и с реализацией продукции, которая из России выходит. Это огромный рынок. Есть прибыль, есть деньги, есть люди, желающие заработать, и они активно пользуются сложившейся ситуацией нам же во благо. Происходящее сегодня в мире - страшный

сон и кошмар для западных элит, потому как значительная часть торговли выходит из-под налогообложения, из-под контроля Запада. А усугубляет ситуацию то, что за поставляемую продукцию можно расплачиваться криптовалютой.

Россия не то чтобы начинает развивать эту теневую экономику - она давно в ней. В прошлом году купили танкеров на 2,2 миллиарда долларов. Порядка 100 теневых судов из 600 в мире принадлежат нам или контролируются нами. При этом желающих поработать с нами с каждым днем все больше. Масштабы этого глобального черного рынка таковы, что ЕС и «Большой семерке» надо срочно собираться и думать, что с этим делать.

Запад не понимает, как это работает. Они там на своей волне придумывают санкции, но сами же видят, что санкции бесполезны. Не зря же они основную часть десятого пакета санкций направили на устранение лазеек - не устранят.

**Подготовил Андрей Князев**



Практически ежегодно по осени растениеводы отчитываются о хороших урожаях овощей и фруктов. И почти всегда после зимы цены на витаминную продукцию космически взлетают.

Беда отечественных аграриев в том, что выращивать продукцию они научились, а вот с хранением - беда. Но отсутствие овощехранилищ - не единственная проблема наших земледельцев. С какими трудностями им еще приходится сталкиваться в своей работе? Как их проблемы быют по нашему с вами кошельку?

## Головная боль аграриев

Росстат в последнюю неделю февраля нашел в России дефляцию аж на 0,02%! Оказалось, общее суммарное снижение цен обеспечили подешевевшие вдруг на 7,6% в конце зимы огурцы. При том, что еще несколькими днями ранее цена на этот овощ взлетела до 1000 рублей за килограмм в некоторых регионах: огурцы предлагали россиянам по цене тропического фрукта дуриана.

Даже после рекордного обрушения цен на 7,6% в конце февраля огурцы в России стали стоить в полтора раза дороже, чем в тот же период прошлого года. Как выяснилось, в январе некоторые оптовые поставщики торговых сетей разом повысили цены на 35%.

Удивительные приключения российских огурцов объяснили сначала подорожанием электроэнергии на 9% - огурцы зимой в нашем климате можно вырастить только в теплицах. На цену российских свежих огурчиков оказала влияние и стопроцентная зависимость от импортных семян. Производителям пришлось срочно искать замену семенам огурцов и помидоров из Голландии в Индии и Китае. Поскольку моментально найти замену не получилось, произошел сбой в графике сева. Да еще и оборудование теплиц - сплошь импортное - порой выходит из строя, а замена ему по па-

раллельному импорту стоит намного дороже, чем в прошлом году. Это сказалось на ценах на самые популярные овощи - помидоры тоже подорожали почти на 40%.

Пока по телевизору нам рассказывают, как в Англии в опустевших супермаркетах покупателям выдают теперь не более двух помидоров и двух огурцов в одни руки, а на Филиппинах репчатый лук стал стоить дороже мяса, в России, оказалось, свои проблемы с овощами.

Так неприятно удивил резким повышением цен сразу на 68% за два первых месяца года репчатый лук. Только за первую неделю весны цена на него выросла на 3,4%. Килограмм лука продается сейчас по цене от 40 до 50 рублей в зависимости от размера. Казалось бы, луковицы обыкновенные, а не редких сортов голландских тюльпанов. С чего вдруг такой скачок цен?

Оказалось, значительная часть лука в Россию завозится из Таджикистана, Киргизии, Казахстана и Узбекистана. Дружественных стран. Но вывоз лука за границу там при-

остановили, и не только в Россию. На этот раз дело не в санкциях, а в погоде. Из-за непривычных для Средней Азии суровых зимних морозов лук померз на полях и на неотапливаемых складах.

В России фермеры осенью из-за нехватки рабочих рук на полях и невозможности пробиться в торговые сети вынуждены были закапывать лук прямо на полях, просто перемешав его с землей. «Мир новостей» уже писал, что в РФ катастрофически не хватает нормально оборудованных овощехранилищ, где каждый овощ может сохраняться в оптимальных для него климатических условиях. В итоге мы каждый раз в марте имеем неприятный скачок цен на овощи.

Ближе к концу апреля огурцы, помидоры и лук должны подешеветь, а к лету и подальше - созреют

овощи из семян, закупленных в Китае и Индии. Но это не дело постоянно зависеть от поставок семян и овощей из других стран, пусть даже и дружественных. Пора России обзавестись собственным семенным фондом. Да и теплиц можно бы уже построить побольше. Крупнейшие агрохолдинги получают практически 90% от всей господомощи на сельское хозяйство. Можно хоть часть этих денег потратить на новые теплицы и не ждать 300%-ной прибыли за счет населения?

В то же время порадовали ценой овощи из так называемого борщевого набора: подешевела капуста. Ее сейчас можно купить в супермаркетах по 17 рублей за килограмм. Морковка тоже стала ниже по цене. И свекла вполне доступна. Картош-

кой забиты все склады - был хороший урожай. Но отечественный картофель почему-то никак не может пробиться на полки торговых сетей, большинство из которых принадлежат иностранцам. Владельцы сетей супермаркетов явно предпочитают продавать картофель из Египта и других государств - покрупнее и покрасивее. Так российская картошка может просто сгнить на складах. А к маю, когда старый картофель уже гниет и теряет свои товарные свойства, эксперты пророчат повышение цен на этот второй хлеб на 25%.

## Россияне выбирают магазины низких цен

Сейчас всюду обсуждается зерновая сделка. Говорят, элеваторы в России полны нераспроданным из-за санкций и «гадостей англичанки» зерном, и оно может скоро сгнить или покрыться грибом. Ну так пустили бы зерно на муку! Зачем РФ все время сидеть то на газовой трубе, то на торговле сельскохозяйственным материалом вместо того, чтобы торговать конечным продуктом? Все последние годы Турция активно производила муку из российского зерна и неплохо наживалась, торгуя по всему свету продукцией. Даже обратно в Россию ее продавала. Неужели в нашей стране нет возможностей изготавливать муку и тем самым сделать для собственного населения дешевле хлеб и макароны?!

Итак, цены растут, а доходы россияне не увеличиваются. В итоге население выбирает магазины низких цен. Росстат отметил, что начиная с прошлого года россияне стали чаще делать покупки в магазинах низких цен. Больше всего от этого выиграл «Светофор»: на 40% поднял свою выручку. Плядя на такое дело, свои дискаунтеры начали открывать по стране «Магнит» и X5 Retail Group, в которую входят «Пятерочка» и «Перекресток». Но пока такие магазины не везде есть в шаговой доступности, и россияне в который раз потуже затягивают пояса.

Ольга Поплавская



Страх перед дефицитом и закрытием каналов поставок привел к тому, что производители и импортеры перестарались - буквально завалили склады и прилавки бытовой и электронной техникой. Некоторые партии были заказаны по параллельному импорту еще весной и летом, но прибыли в Россию только сейчас и теперь ждут своего покупателя вместе с продукцией отечественных брендов, которые производят технику в Китае.

Все это происходит на фоне того, что в 2022 году потребительский спрос в принципе упал на 30%, а к концу 2023 года, предсказывают эксперты, он может сократиться еще на 10-20%. Что вполне объяснимо: доходы россияне падают, и они вынуждены экономить. Большинству сейчас не до второго ноутбука или новой аудиосистемы.

Эксперты предупреждают, что откладывать покупки в

## Продавцы затарились техникой по полной

Запад усилил санкционное давление на нашу страну, а многие зарубежные компании покинули российский рынок. На волне паники ретейлеры начали закупать все подряд, а производители - наращивать производство. Из-за сложностей в логистике многие товары пришли только сейчас, когда спрос на них уже сократился.

ожидании возможного ослабления цен не стоит. Вряд ли участники рынка решатся стимулировать потребительский спрос через их снижение: рубль падает, товар закупается в долларах... Гендиректор производителя бытовой техники Kuppersberg Дмитрий Шашкин подтверждает, что компании, которые столкнулись с затовариванием, не станут снижать стоимость продукции: «Они просто

уменьшат объемы заказов на фабриках».

К тому же сменилась система оплаты товара. «Если ранее это чаще был товарный кредит, то теперь работаем в основном на предоплате», - говорит представитель РАТЭК (входят «М.Видео-Эльдорадо», DNS, «Ситилинк», Samsung и др.) Антон Гуськов. И этот фактор

при неуклонно растущем долларе, конечно, тоже отразится на решении продавцов придержать цены.

Но, к счастью, прошлогодний ажиотаж на бытовую электронику спал, поэтому у населения есть возможность спокойно сравнить цены на нее у разных продавцов и использовать текущую рыночную ситуацию с максимальной пользой для своего кошелька.

Елена Казанцева



**ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ!****Слишком хороши, чтобы быть правдой**

Мошенники становятся все более изощренными в своей тактике, а в условиях современной цифровой реальности используют психологические уловки для обмана людей и кражи у них денег.



В последнее время в комментариях и отзывах к товарам, которые продаются на популярных онлайн-площадках (маркетплейсах), стали появляться отзывы, якобы оставленные обычными пользователями. Они рассказывают, как видели аналогичный продукт дешевле или лучшего качества на другом сайте. На каком? Ссылка прилагается тут же. Подвох в том, что, перейдя по ней, человек попадает на фейковый (фишинговый) сайт, который очень похож на известный онлайн-магазин, оформив покупку на нем, человек в результате остается и без товара, и без денег.

Важно помнить, что приобретение товаров на маркетплейсах должно проходить строго в рамках этой площадки, потому что система там устроена так, что защищает и продавцов, и покупателей, и все расчеты и процессы происходят внутри платформы без перехода на сторонние ресурсы.

При чтении комментариев и отзывов других покупателей осознанно подходите к их анализу и включайте здравый смысл. Всегда проверяйте личность человека или компании, прежде чем делиться какой-либо конфиденциальной информацией или отправлять деньги. Мошенники умело давят на психику потребителя: могут рассказать о товаре или услуге по «невероятно низкой цене», утверждая, что это предложение к тому же ограничено по времени. Будьте осторожны с предложениями, которые слишком хороши, чтобы быть правдой.

Лучший способ не стать жертвой киберобманщиков - быть скептическим и осторожным. Не переходите по подозрительным ссылкам. Вводите адрес онлайн-магазина вручную - предлагаемые ссылки похожи на адреса известных сайтов, однако некоторые буквы в них могут быть переставлены местами или заменены на похожие. Например, sberbnak.ru вместо sberbank.ru или Ozon.ru вместо ozon.ru. Проверенным и безопасным сайтам выдаются специальные цифровые сертификаты, о наличии которых свидетельствует изображение закрытого замка, расположенное слева от адресной строки.

**Передумала учиться**

**?** Я оплатила мастер-класс, но потом поняла, что он мне не нужен. Хочу вернуть деньги. Вернут ли мне стоимость курсов после их начала?  
*Диляра Т., Тульская область.*

**!** **Юрист Владимир Лутовкин:** «Вы вправе отказаться от договора оказания услуг в любое время при условии оплаты исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по данному договору (ст. 32 закона «О защите прав потребителей»), но лучше отказаться от договора заранее, чтобы исполнитель не смог забрать часть денег на основании фактически понесенных расходов. Чем раньше расторгнуть договор, тем лучше для вас с финансовой точки зрения».

**Береги паспорт как зеницу ока**

**?** В выданном в 2006 году паспорте чернила выцвели (или стерлись) и буквы стали плохо видны, в том числе в имени и фамилии. Пришел менять паспорт на новый, а мне сказали, что я должен заплатить штраф. Правомерно ли это?

*Алексей, г. Торжок.*

**!** **Адвокат Григорий Пряжкин:** «Гражданин обязан бережно хранить паспорт. Тем не менее в соответствии с Положением о паспорте гражданина РФ, утвержденным постановлением Правительства РФ от 08.07.1997 №828 замена паспорта производится при наличии износа (повреждения), при котором невозможно однозначно визуально определить наличие или содержание всех или отдельных указанных в паспорте сведений и реквизитов, машиночитаемой записи либо фотографии. При этом по ст. 19.16 Кодекса об административных правонарушениях

(КоАП РФ) гражданин привлекается к административной ответственности лишь за умышленные действия, повлекшие уничтожение или порчу документа. В вашем случае стали плохо видны буквы, а значит, отсутствует состав административного правонарушения, связанный с умышленными действиями по порче документа. Однако я не видел вашего паспорта. Если его износ вызван, например, механическим воздействием (был случайно постиран, упал в грязь и т. д.) и это заметно, речь будет идти о небрежном хранении, и штраф придется заплатить».

**Мясорубка, которая не рубит**

**?** Купила в магазине мясорубку. На следующий день проверила ее в деле, и оказалось, что она не работает. Чек не сохранила. Как вернуть деньги?

*Полина Любавина, г. Покров.*

**!** **Юрист по защите прав потребителей Кирилл Новосельский:** «Отсутствие у потребителя кассового или товарного чека либо иного документа, удостоверяющих факт и условия покупки товара, не является основанием для отказа в удовлетворении его требований. У магазина есть дубликат чека в программе. Чтобы представитель торговой организации нашел его, покупателю достаточно назвать день и примерное время покупки. Также при отсутствии документа, подтверждающего оплату за товар, вам необходимо пригласить с собой в магазин человека, который был свидетелем покупки и может подтвердить, что товар действительно куплен именно в этом месте. У вас и вашего свидетеля должны быть на руках паспорта,

а обратиться в магазин нужно в течение 14 дней со дня покупки. По образцу, который вам предоставит магазин, вы составите заявление на возврат мясорубки. Продавец обязан принять у потребителя товар ненадлежащего качества, и если будут выявлены нарушения, дефекты, то, согласно ст. 18 закона «О защите прав потребителей» покупателю вернут деньги за товар либо обменяют на новый с теми же характеристиками, либо проведут ремонт на бесплатной основе, либо обменяют товар на аналогичный, но с другими характеристиками и с оплатой разницы в цене.

Если магазин откажется принять мясорубку, можно написать жалобу руководству или в отдел претензий магазина, в отдел Роспотребнадзора или иск в суд».

**Как уволиться новичку?**

**?** Устроился на работу, но в процессе понял, что это не мое. Решил увольняться, а работодатель говорит, что нужно отработать две недели, так как я оформлен официально, а не как стажер с испытательным сроком. Должен ли я отработать две недели или можно уволиться, предупредив об этом за три дня?

*П. Близнюк, г. Краснодар.*

**!** **Юрист Анна Вяткина:** «Право уволиться в течение трех дней после уведомления в силу ст. 71 Трудового кодекса РФ предоставлено только работникам, принятым на должность с испытательным сроком. Если испытания при приеме на работу не установлено, то надо подавать заявление об увольнении не позднее чем за две недели до предполагаемой даты увольнения (ст. 80 ТК РФ). Рекомендую вам изучить ваш трудовой договор. Если там есть условие об испытательном сроке, можно уволиться, предупредив за три дня до увольнения. Если такого условия нет, придется отработать две недели, если, конечно, работодатель сам не отпустит вас раньше».

**Замена колонки без участия собственника**

**?** Я снимаю квартиру с правом выкупа, прописан в ней, но пока не являюсь собственником. Сейчас необходимо заменить старую газовую колонку на новую. Я готов все оплатить, но хотел узнать, возможно ли это сделать без привлечения владельца, который проживает в другом городе?

*Алексей Горшенинов, г. Кострома.*

**!** **Юрист Ярослав Подмарев:** «В соответствии с Правилами пользования газом в части обеспечения безопасности при использовании и содержании внутридомового и внутриквартирного газового оборудования при предоставлении коммунальной услуги по газоснабжению, утвержденными постановлением Правительства РФ от 14.05.2013 №410, техническое обслуживание и ремонт внутриквартирного газового оборудования осуществляется на основании договора о техническом обслуживании и ремонте внутриквартирного газового оборудования, заключаемого между заказчиком и исполнителем. Заказчиком по такому договору может выступать лишь собственник жилого помещения. Вы можете заключить договор о проведении работ по замене газовой колонки, но только по доверенности от собственника квартиры».

# «Моя мелодия»:

## Басков бросил вызов Малахову!

Еще один музыкальный проект? Да! На канале «Россия 1» кроме «Песен для души» с Андреем Малаховым и артистами из народа скоро можно будет смотреть и шоу «Моя мелодия» с Николаем Басковым и звездными гостями.

Про Николая Баскова с конца прошлого года ходили пугающие слухи: певец якобы серьезно болен. Он стал очень редко появляться на публике. А когда появлялся, то поклонники придирчиво обсуждали его внешний вид. Одни отмечали, что артист сильно изменился, другие просили не нагнетать. И вот теперь появилась возможность регулярно мониторить внешний вид Натурального Блондина. Он стал ведущим нового шоу «Моя мелодия». Участники проекта - известные актеры, режиссеры, композиторы, телеведущие. Для каждого из них родственники, друзья и коллеги подготовят музыкальный сюрприз - некую тайную песню, сыгравшую большую роль в его судьбе... Может, именно этим и объясняются редкие выходы Баскова в свет: было много работы на проекте.

Уже сняты выпуски с Геннадием Хазановым, Кареном Шахназаровым, Ангелиной Вовк, Филиппом Киркоровым, Дмитрием Маликовым, Игорем Николаевым, Ларисой Долиной, Валерией, Татьяной Булановой, Любовью Успенской и многими другими звездами. Понятно, что список знаменитых гостей будет постоянно пополняться, ведь практически у

каждого человека - а тем более из мира искусства! - есть своя мелодия, своя песня, с которой связано что-то личное, ценное...

Идея этой передачи мне очень нравится, - сказала нам актриса Лариса Лужина. - Конечно, у меня тоже есть своя знаковая мелодия. Меня всю жизнь сопровождает «Песня о разведчиках» Кирилла Молчанова из фильма «На семи ветрах», в котором я снялась. В фильме ее пел Вячеслав Тихонов, а в жизни ее прекрасно исполнял Петя Тодоровский. Сам играл на гитаре и пел... У него очень здорово получалось! Эта песня всегда со мной, всегда звучит в душе, потому что и сама картина для меня очень дорога. Это моя визитка в кинематографе. Она мою жизнь перевернула, сделала достаточно популярным человеком - я стала много сниматься, было много приглашений... Ну и, конечно, навсегда со мной песня Владимира Высоцкого «Она была в Париже». Куда без нее!

- Так как раз эту песню всегда и связывают с ва-



### А Талызина проекту не по карману?

- Меня приглашали в шоу «Моя мелодия» в качестве участника, - рассказала нам народная артистка. - Мне звонили, договаривались о съемках... А потом солгали, что у них этой передачи не будет. Я так думаю, что они от меня отказались из-за гонорара. Я слишком дорога для них оказалась. Но я не жалею. Да, я дорого стою. А на что они рассчитывали? Зачем вообще звонить и мочить голову так неинтеллигентно и паршиво?

шим именем! А вы не ее первой назвали...

- Потому что о ней все время очень много говорят. Журналисты уже достали с вопросом: был ли роман с Высоцким, раз он такую песню мне посвятил? Я каждый раз говорю, что романа не было. А теперь жалею об этом. (Смеется.)

- А почему вы вам не говорить, что роман был? С этой историей можно было бы сколотить состояние на разных ток-шоу!

- Мы с моим сыном Пашей в шутку это обсуждали. Я говорю: «Паш, а давай скажем, что ты - внебрачный сын Высоцкого. Представляешь, сколько мы денег сможем заработать?» Мы так хохотали! Ну а если серьезно, то песня «Она была в Париже» мне сначала не очень понрави-



РОССИЯ 1

лась. Но потом, когда о ней стали так много говорить, я подумала: а ведь хорошая песня! Она мне продлевает жизнь. Спасибо Володьке! Меня когда-нибудь физически не станет, но мои внуки, а потом дети внуков будут эту песню слушать. И я таким образом еще долго-долго буду жить на земле благодаря этой песне Владимира Семеновича.

Известный иллюзионист Амаяк Акопян тоже одобрил новый музыкальный проект «Россия 1», но признался, что в случае с ним

сложно было бы выделить какую-то одну судьбоносную песню, потому что его с ранних лет сопровождало множество мелодий.

- Я все-таки родился в музыкальной семье, где мама была певицей с консерваторским образованием, а бабушка в юности пела в драмтеатре. И прабабушка пела в хоре. Так что к музыке я был очень серьезно привлечен с детства. В доме постоянно звучала классика. Та, которая была необходима моей маме для работы. Она пела арии из опер и оперетт. Исполняла старинные романсы и на русском, и на других языках. У нее был очень богатый репертуар, и я буквально с колыбели все это слушал, впитывал. Потом ездил вместе с мамой и папой - Арутюном Акопяном - на гастроли. И слушал огром-

ное множество музыкальных произведений со сцены. Чаще всего в исполнении моей мамы звучали арии из опер Пуччини и Верди. Сейчас мамы уже нет со мной рядом. И как только я где-то слышу мелодии Пуччини или Верди, сразу же начинаю грустить. Потому что вспоминаю о маме.

А режиссер Светлана Дружинина успела даже сняться в шоу «Моя мелодия», и поделилась с нами, о какой мелодии она рассказывала в передаче:

- Я была еще ребенком, девочкой лет десяти, когда посмотрела фильм «Большой вальс» и услышала в нем музыку Штрауса... Была война. Мы все были нищие, босые, голодные! Тогда были продуктовые карточки, по которым давали всего 300 граммов хлеба в Москве. А в Марьиной Роще был такой кинотеатр «Мир» и рядом - Минаевские бани. И в кинотеатре, и в бани стояли очереди. Мы перебежали из одной очереди в другую, чтобы не упустить возможность купить билетик и там, и там. И вот как-то раз мне удалось купить билет, который привел меня на картину «Большой вальс». Фильм был снят в Америке французом Жюльеном Дювивье. Там есть эпизод, когда знаменитая тогда оперная певица Милица Корьюс едет в карете и поет... Звучал вальс Штрауса. И это покорило мое сердце навсегда. Именно с того момента я и стала любить музыку. Получила совершенно новые ощущения. Для меня открылись какие-то совершенно иные точки соприкосновения с миром. И до сих пор, когда мне совсем плохо, передо мной возникает образ летящей в карете Корьюс и звучит фантастическая музыка Штрауса. Это для меня один стремительный, вопиющий счастьем, радостью, победой и любовью миг!

Лидия Мезина

«Про меня часто говорят, что я будто глянецкий, так вот в фильме «Про мою маму и про меня» я абсолютно другой», - интригует Олешко.

- Александр, на съемочной площадке много режиссуры 1970-1980-х годов. Удалось вам почувствовать ту атмосферу, вспомнить детство золотое?

- Да, атмосфера 70-80-х - это наше счастливое детство. У всех одинаковая мебель, книги, ковры, да и в целом жизнь - жизнь прекрасной Советской страны. По царившей в то время атмосфере дружбы и доверия - а двери тогда закрывались на легкий замочек - я очень скучаю. Поэтому был рад



PR

## Александр Олешко: «Я скучаю по 80-м»

У Александра Олешко на телевидении сейчас затишье - появилось время для съемок в кино. Актер снялся уже в продолжении «Папиных дочек», а теперь подросла и большая роль...

словно на машине времени перенестись в то время. Я даже ненадолго сменил свой стиль. По одежде, в которой играю на площадке, я напоминаю себе отца.

- А чертами его характера наделили своего героя?

- Может быть. Но не специально... Вообще я играю абсолютно нетипичного для меня персонажа. У моего героя очень непростая судьба. И его хочется сделать счаст-

ливым хоть ненадолго... Так что это, конечно, не отец, но и не я. В зеркале, например, я вижу совсем другого человека. Про меня часто говорят, что я будто глянецкий, так вот в этом фильме я абсолютно другой. Зрители привыкли ассоциировать меня с комедийными персонажами, а здесь у меня серьезная драматическая роль.

- В этом фильме играет Нонна Гришаева, с ней у вас давно уже слаженный дуэт. А как работало с другими актрисами?

- Ну вот недавно, например, отыграли сцену со Светланой Антоновой. И для меня это был приятный сюрприз. Будучи старшекурсником Театрального училища имени Щукина, я присутствовал на вступительных экзаменах, а Света была в числе абитуриентов. Можно сказать, что я видел ее первые шаги в профессии. И вот через много лет мы встретились на съемочной площадке!.. Ну а юную актрису Катю Гонтаренко, которая играет одну из главных ролей, я знаю с ее детства

- мы исполняли вместе много песен в детском музыкальном театре «Домисолька».

- Александр, вы сейчас много играете в театре. Нет проблем перестроиться со сцены на съемочную площадку?

- Когда есть возможность переключаться, то нет пресыщения от процесса. Наоборот, это прекрасно, когда жизнь и работа превращаются в некий калейдоскоп: сегодня ты снимаешься в кино, завтра - в ситкоме, вечером - спектакль в театре, а утром самолет и концерт в другом городе. Каждый день благодарю жизнь, что она позволяет мне все это реализовывать, быть своего рода человеком-оркестром. А то, что зрители часто встречают меня с улыбкой и теплотой, означает, что я на верном пути...

Ксения Позднякова

Передача, в которой дамы из народа превращались в стильных штучек, была поставлена на паузу больше года назад. И все это время ведущий проекта Александр Васильев уверял, что проект вот-вот вернется на экраны. Но не судьба...

# «Модному» вынесли приговор. Окончательный?

«Модный приговор» наряду с другими развлекательными передачами заморозили, чтобы освободить место под новости и аналитику, которые на тот момент были в приоритете. Потом стало понятно, что без легких шоу жизнь кажется очень уж тяжелой, и их стали возвращать. И даже новые проекты появились. А про некоторые старенькие как будто совсем забыли... О них время от времени напоминали только сами ведущие. Так, **Роза Сябитова** неоднократно выражала надежду на то, что «Давай поженимся!» обязательно вновь появится в эфире Первого канала. И это несмотря на то, что ее напарница по передаче **Лариса Гусева** уже получила другую работу: она успела побывать в роли ведущей «Голос. 60+», а сейчас отвечает за проект «Подкаст.Лаб». Практически та же история получилась и с «Модным приговором». **Александр Васильев** уверял, что его передача преображений обязательно займет свое прежнее место в сетке вещания. И повторял это, даже когда соведущая **Надежда Бабкина** сбежала на НТВ: на четвертой кнопке певица уже ведет передачу «Прощу, прости!», а вскоре, как говорят, в паре со стилистом **Владом Лисовцом** будет работать в передаче «Модный vs Народный».

- Мы все ждем этого (возвращения «Модного приговора». - **Ред.**), - совсем недавно заявил Васильев. - Я думаю, что это будет очень скоро, и я уверен, что все произойдет.

Однако вскоре историк моды признался, что его контракт и контракт его второй напарницы **Эвелины Хромченко** с Первым каналом был расторгнут еще в декабре 2022 года. Но Васильев надеется все-таки договориться с бывшими работодателями. Он готов пересмотреть условия своей работы, чтобы возобновить съемки «При-

говора». А может быть, ему удастся продвинуть концепцию новой передачи на модную тему... Васильев ведь не сидел сложа руки, а создал в интернете целое сообщество «Стиль жизни», где вместе со стилистами, косметологами и другими специалистами по красоте помогает женщинам раскрыться «через внешний образ и пространство вокруг себя». И этот онлайн-клуб с его лекциями и мастер-классами вполне можно перекроить под телевизионный формат.

- «Модный приговор» нес на себе очень важную идею, - говорит актриса **Зоя Зелинская**. - Потому что женщины, особенно среднее и младшее поколение, не всегда могут определиться с тем, что такое стиль, цвет, мода, что такое соответствовать возрасту... Вопросов много. И передача могла бы давать на них ответы. В какой-то мере и давала. Потому что Александр Васильев в этом профессионал. Однако присутствие там в качестве эксперта **Надежды Бабкиной** все-таки выглядело странно. Она - человек особого склада. Певица, которую, конечно, любит народ, но ее представления о моде и стиле довольно спорные, на мой взгляд. Поэтому «Модный приговор» кажется мне несколько непродуманной историей. Хотя я была там в гостях пару раз... Конечно, разговор о моде нам всем необходим. Я сама работала в Доме моделей с детства, а потом в студенческие годы. Поэтому отношусь к этой теме очень серьезно. Думаю, что новая передача о стиле и моде очень нужна. И тут вопрос: кто возьмется за нее, чтобы в итоге получилось что-то значимое, чтобы это было по делу и со вкусом? Александр Васильев, на мой взгляд, способен генерировать блестящие идеи. Но надо, чтобы у него были умелые организаторы, которые все это тщательно проработают.

- Я считаю, что очень нужна передача о моде и о стиле, очень! - говорит теледиректор **Анна Шатилова**. - И без всякого сомнения у новой передачи будет широкая аудитория. Потому что женщины к этому тянутся. Я еще студенткой приходила в ГУМ и ждала объявления о показе мод. И вот когда по радио объявляли, что на верхнем этаже будет показ, я бегом поднималась туда! Мне очень хотелось видеть эту красоту. Раньше невозможно было купить журнал мод. Их расхватывали моментально. У нас на ЦТ на дикторский отдел выписывали два-три журнала мод. И мы эти журналы по цепочке передавали. Тяга к красоте, к моде была и будет всегда, во веки веков. Какая бы ситуация вокруг ни складывалась, женской прекрасной половине человечества независимо от возраста всегда интересна мода. Но чтобы мода была настоящей, а не такой изощренной, как сейчас иногда показывают... Это же просто глумление над модой! Впрочем, сейчас глумятся над всем. Недавно какой-то молодой режиссер поставил спектакль по «Евгению Онегину». Но там от Пушкина ничего нет! Там на сцене стоит скамья, на которой лежит Онегин и постоянно с этой скамьи падает. То есть основная функция героя в этом новом спектакле - падать с этой скамейки. Это чудовищное безобразие! В мире моды зачастую демонстрируют такое же безобразие. И мне кажется, что Александр Васильев - мой юный друг, который всю жизнь занимается модой, создаст самую лучшую передачу о моде и стиле. И я уверена, что это будет востребовано. Потому что нам это надо. Надо, чтобы глаз наш отдыхал на чем-то красивом даже в наше жестокое время.

Лидия Мезина

## Новый избранник Бабкиной: а есть ли мальчик?

Слухи о том, что певица рассталась с Евгением Гором, ходили давно. Хотя сама **Надежда Георгиевна** уверяла, что на личном фронте у нее все хорошо. Оказалось, что это действительно так. Правда, говорят, что хорошо народной артистке уже не с Гором...

У **Надежды Бабкиной** с **Евгением Гором** брак был не официальный, гражданский. Да еще и гостевой. То есть они не жили под одной крышей. Кроме того, Евгений молode возлюбленной аж на 30 лет. Неудивительно, что этой паре постоянно пророчили расставание. Тем не менее они продержались вместе почти два десятилетия. А теперь вроде как разошлись. И у **Надежды Георгиевны** уже появился новый возлюбленный. Об этом то ли невольно, то ли намеренно проговорился **Александр Васильев**, когда комментировал переход своей экс-напарницы по «Модному приговору» с Первого канала на НТВ:

- Ей надо содержать театр, кормить внуков, у нее молодой поклонник Сергей. Он тоже стоит денег. Это очень-очень красивый мужчина, бывший фигурист. **Мини-Плющенко**. Она же давно рассталась с мужем.

Молодой, красивый и бывший фигурист... Все указывало на то, что речь идет о заместителе **Бабкиной** в театре «Русская песня» **Сергее Рябо-**

ве. Тот признал, что постоянно находится рядом с артисткой, потому что они вместе работают. А насчет романа заявил: «Я только счастлив, что приписали меня, она роскошная женщина. Значит, я не настолько уж плох».

В общем, тот ли это мужчина, о котором рассказал Васильев? Пока неясно. А может, и не важно. Потому что сам факт появления нового и еще более молодого возлюбленного **Бабкина** опровергать не стала.

- Это чистой воды пиар-ход, - считает известная писательница и психолог **Юлия Шилова**. - Васильев намеренно запустил эту информацию. Скорее всего, с подачи самой **Надежды Георгиевны**. Уверена, что с этой темой усиленно работают пиарщики. Они и придумали роман с этим Сергеем. Он, конечно, работает в ансамбле, но никаких отношений с **Бабкиной** у него нет. Совсем недавно я встречалась с **Евгением Гором** на одном мероприятии. И там в кругу близких знакомых обсуждали такие вещи, которые говорят о том, что Евгений с **Надеждой** по-прежнему живут тесно, что они вместе. Просто Евгений сейчас занялся собственным бизнесом - производством свечей. Очень увлекся этим. И старается на этом зарабатывать, потому что не хочет быть альфонсом, не хочет, чтобы говорили, будто **Надежда Бабкина** его содержит. Нет! Он отличный парень. Прекрасно играет на гитаре, прекрасно поет. И слухи об их с **Надеждой** расставании не соответствуют действительности. Более того, специально подогреваются, как я уже сказала, ради пиара. И тут **Надежду Георгиевну** нельзя осуждать. Она сама по себе яркая и всегда на слуху. Но раз взялась за новую передачу, то, видимо, там посчитали нужным придумать про нее что-нибудь этакое, чтобы все об этом говорили. Ведь писали даже, что **Гор** якобы пытается отнять у **Бабкиной** половину имущества. Это бред. Я наблюдала за ними. И надо видеть, какими глазами Евгений смотрит на **Надежду**! Он за нее переживает, трясется над ней. И очевидно, что она для него по-прежнему очень дорога. А то, что эта пара старается ничего не комментировать... Ну люди просто спрятали свои отношения. И это абсолютно нормально.

М.Н.



LEGIION-MEDIA

# Даниил Крамер: «Сталин очень любил джаз»

**Легендарный джазовый пианист совсем скоро отметит день рождения: 21 марта ему исполнится 63 года. Прекрасный повод для того, чтобы... поговорить с музыкантом. Что и сделал первый заместитель главного редактора газеты «Мир новостей» Андрей АВДОНИН.**



- Даниил, вы не только пианист, но еще и композитор, педагог, продюсер. И все это в сфере джаза. Как пришли именно к этому направлению - к джазу?

- Очень странным путем. Я его не любил. Джаз я не считал серьезной музыкой. Поэтому что пока я рос в советском Харькове и учился там в музыкальной школе, информации о джазовой музыке у меня, собственно говоря, не было. Как-то послушал пластинку Давида Тухманова «По волне моей памяти»... И это было первое, про что я подумал, что это джаз. Потом в магазине «Мелодия» купил другую пластинку, на ней было написано: «Джаз-оркестр «Шарпс энд Флэтс». Это такой японский коллектив, на самом деле очень далекий от джаза. Это я тоже послушал. Пожал плечами и молвил: «Не Бетховен».

- А вы ведь учились по классу фортепиано?

- Да. И я был классическим музыкантом до мозга костей, победителем конкурсов именно в классической музыке. После окончания музыкальной школы в

Харькове поехал в Москву, поступил в Государственный музыкально-педагогический институт им. Гнесиных (сейчас - академия) и... влюбился. А девушка, в которую я влюбился, обожала джаз. Однажды она предложила: «Пойдем на джазовый концерт!» Я скривился: «Фу, ну это же скукота... Давай лучше в консерваторию или в Большой театр». Однако, если женщина чего-то хочет, мужчине остается только покориться. Поэтому я, понурившись, поплелся за своей возлюбленной на джаз. А играл в тот вечер Леонид Чижик... От его игры у меня отвисла челюсть! Я не мог понять: «Что это? Это и есть джаз? Он прекрасен! Но что же тогда я слушал на пластинке, где было написано «джаз»?» И с тех пор на всю жизнь я себе намотал на ус: никогда ни про что нельзя судить, соприкоснувшись с этим только раз. Я ведь сделал такую ошибку. И ее многие люди совершают. Сначала надо все хорошенько разузнать, а потом уже составлять себе какое-то мнение. После концерта Чижика я позвонил своей учительнице

по фортепиано в Харькове, она позвонила учительнице Чижика... И таким образом меня с ним свели. Я стал брать у него уроки. Вот таким извилистым путем пришел я к джазу.

- Наверное, дальше путь был не менее извилист, а может, даже опасен? Все ведь помнят комсомольскую присказку: «сегодня ты играешь джаз, а завтра родину продашь».

- Есть много мифов о советском джазе. И один из мифов - вот про эту фразу. Она была актуальна только очень короткий промежуток времени, о котором я расскажу. Я об этом много знаю. Почему? Потому что на канале «Россия 1» читаю цикл лекций об истории советского джаза. О подлинной истории. Например, мало кто знает, что джаз очень любил Иосиф Сталин. Он даже награждал джазовых музыкантов за особо удачные соло. Такие случаи зафиксированы. Он считал джаз музыкой прогресса, музыкой перехода Советского Союза в золотой век. Когда говорят, что джаз в Советском Союзе был не в чести, обыч-

но вспоминают знаменитую статью Максима Горького «О музыке толстых». Но в этой статье Горький употребил слово «джаз» только один раз и без всякого отрицательного смысла. Он на самом деле написал про громкий музыкальный ансамбль, который играл по соседству в отеле и мешал ему делать его литературную работу. И поэтому он написал про «толстых буржуа, которые играют какую-то хаотическую музыку». Но советские чиновники в конце 1930-х годов все это перевернули. Дело в том, что в этот период у СССР испортились отношения с Америкой. Джаз как элемент американской культуры в 1940 году оказался под запретом. Но этот запрет действовал меньше полугода! А потом джаз вернули. Правда, поступило указание: пусть джаз у нас будет, но само слово «джаз» лучше не употреблять, будем вместо этого говорить «эстрада». Вот отсюда пошло это странное сочетание - эстрадно-джазовый (оркестр). Это все равно что говорить «оловянно-новосковской». Потому что есть классика, есть фольклор, есть джаз, а есть эстрада. Это все совершенно разные вещи.

- Когда вы пришли в джаз, это слово уже свободно можно было употреблять и эту музыку можно было спокойно играть?

- Конечно! В 1982 году, будучи студентом 4-го курса, я поехал в Вильнюс и выиграл там первую премию на Всесоюзном конкурсе фортепианных джазовых импровизаторов. И никто меня за это не гнобил. А в 1984-м я познакомился с так называемыми джазовыми функционерами и узнал от них, что

в СССР действуют 64 джазовых фестиваля. А мы знаем, что в СССР ничего не могло произойти без разрешения партии, облисполкома, ЦК ВЛКСМ и т.д. Давайте также обратим внимание на то, что все джазовые знаменитости, которых мы сегодня знаем, сделали себе имя в советские времена: Алексей Козлов, Олег Лундстрем, Леонид Чижик, Анатолий Кролл... Даже Игорь Бутман и я, которые позже начали... Но ведь начали тоже еще в Советском Союзе! И никто на нас не давил.

- Но отдельные случаи гонений ведь были?

- Были, да. Например, руководитель «Песняров» Владимир Мулявин в свое время был отчислен из Свердловского музыкального училища. Он любил джаз и играл его. И при отчислении ему так и сказали: «За джаз». И что? Потом его вернули обратно. Те, кто отчислял, сами же и вернули! Экسسсы были. Но это зависело не от системы, а от конкретных людей. Отсюда и пошел миф про «сегодня ты играешь джаз...».

- Получается, что в джазе вы уже практически 40 лет?

- Да. И благодарен за это не только Леониду Чижика, который давал мне уроки джаза, но и моему педагогу по классической музыке Евгению Либрману. Когда он услышал мои первые жалкие джазовые опыты, то поддержал меня: «Это твое. Ты будешь именно этим заниматься. Но и классику не бросишь». И получилось так, как он сказал. Классике я не бросил. Но стал джазовым музыкантом. Оказалось, что это действительно мое!



## Долина на пенсию не собирается

**Ларисе Долиной часто достается от критиков. Мол, и молодится, и после похудения стала на себя не похожа, и ноги выставляет на седьмом десятке. Но певица, как и велел классик, хвалу и клевету приемлет равнодушно.**

Глядя на Долину, никогда не скажешь, что ей уже 67 лет. Подтянута, элегантно, свежа - всем бы так!

- Где вы старуху увидели, а? - задает вопрос певица тем, кто критикует ее. - Я выгляжу и чувствую себя максимум на 35-40. Поэтому многие молодые артисты хотят спеть со мной. И голос мой звучит так же, как и 30 лет назад.

Многие говорят, что время Долиной уже прошло. Мол, пора идти на заслуженный отдых и уступить дорогу молодым.

- Не дождетесь, чтоб я ушла. Кто вы такие, чтобы меня на пенсию отправлять? - возмущается артистка. - Я еще вам всем намозолю глаза! Я еще не спела свою главную песню!

При этом звезда добавила, что ей есть что сказать и чем петь, «в отличие от «молодых». Она намерена и дальше радовать поклонников не только творчеством, но и стройной фигурой на зависть врагам. «У меня ноги, которые еще можно показывать», - уверена певица. Она обещает и

впредь не отказываться от мини-юбок. И пусть все завидуют!

Долиной, как и любой звезде, часто приходится сталкиваться с бестактностью посторонних людей.

- Мне пишут порой «чтоб ты сдохла», «в гробу тебя видели» и прочее, - рассказывает Лариса Александровна. - Но пусть все это остается на совести этих людей. Хамство и злобу не терплю, тем более когда они не обоснованы.

Филипп Гришин

## Пилецкая осудила Литвинову



**Актрисе Татьяне Пилецкой летом исполнится 95 лет. Начинала она, когда ленты были черно-белые, а сегодня снимается в фильмах, созданных при помощи цифровых технологий. Звезда экрана радуется техническому прогрессу, но огорчается тому, что русская культура подвергается травле.**

Сегодня Пилецкая - единственная из ныне живущих актеров фильма «Золушка», снятого в 1947 году. Были в ее биографии еще и «Разные

судьбы», и «Сильва», и «Мать». Все это - «золотой фонд» нашего кино. Но когда создавались эти ленты, никто и подумать не мог, что когда-то русская культура окажется под запретом.

- Это безобразие, - возмущена Пилецкая. - Только выжившие из ума люди могут решиться на такое. Не думала, что доживу до такого! Как можно Чайковского запретить, Пушкина, Лермонтова? Запретить русскую классику - это безумие.

Одна из недавних ролей Татьяны Львовны - в фильме Ренаты Литвиновой «Северный ветер». В прокат он вышел незадолго до отъезда известной актрисы и сценариста во Францию. Профессиональные качества Литвиновой у Пилецкой вопросов не вызывают - она мастер своего дела и умеет снимать хорошее кино. А вот человеческие...

- Отъезда из России не одобряю и считаю это затмением в мозгу. Нельзя предавать Родину - то место, где ты родился, - уверена Пилецкая.

Федор Григорьев

Актерский талант у Пашутина проявился рано: уже в семилетнем возрасте он был принят в ансамбль песни и пляски столичного Дома пионеров. Потом было Суворовское училище, откуда, казалось бы, прямая дорожка в военные. Но актерская жилка взяла свое. Сейчас за плечами у народного артиста три столичных театра и более двухсот кинокартин! Причем даже в свои 80 Александр Сергеевич не собирается почивать на лаврах. Наоборот, с таким азартом берется за любую работу, что даже знаменитый кардиохирург Лео Бокерия попросил его побережь свое здоровье.

Александр Пашутин, который недавно отметил круглую и весьма солидную дату, активно снимается в фильмах и сериалах, продолжает играть в театре, преподает в Институте театрального искусства имени Иосифа Кобзона, участвует в телешоу и воспитывает внуков, которых у него семеро! Секретами своего активного долголетия юбиляр охотно поделился с «МН».

### Равнение на Зельдина

- Александр Сергеевич, вы постоянно в движении, в работе. Откройте секрет: где берете энергию? Потому что такой активности молодежь.

- Не знаю. Может быть, генетика, а может быть, спорт - я регулярно хожу в тренажерный зал. Вообще спортом занимаюсь с юности - с того момента, как поступил в Суворовское училище в Воронеже. Там спорт был одной из главных дисциплин. Нельзя быть суворовцем, не занимаясь физической нагрузкой. И вот так стех пор у меня и осталось. Это, можно сказать, мой наркотик. И скажу честно, в своей жизни я не выкурил ни одной сигареты - я просто не умею курить. Правда, недавно был у одного великого врача - профессора Лео Бокерия, - и он мне сказал: «Александр Сергеевич, не надо такие большие физические нагрузки давать. Хотя бы немного уменьшите их». И вот я иногда ленюсь, даю себе послабление - пофилонить могу, полежать на диване вместе с котом, посмотреть телевизор. (Смеется.) Я вам скажу честно: понял по двум великим людям, что природу можно обмануть. Я имею в виду Владимира Зельдина, который дожил до 101 года и с коим я имел счастье сниматься в одном фильме, и Майю Плисецкую - она танцевала на сцене практически до своей смерти. Когда я встречал Владимира Михайловича, то никогда не мог сказать, что это старик, хотя на тот момент ему было за 90. Это был просто мужчина в возрасте. У него всегда

# Александр ПАШУТИН: «Я понял, что природу можно обмануть»



были прямая спина, белый пиджак, бабочка, от него всегда веяло парфюмом...

- Вы равняетесь на Владимира Зельдина?

- Да, я ему говорил: «Вы - наш маяк, мы все равняемся на вас!»

### Главный подарок

- Что скажете о своей цифре в паспорте? 80 лет - серьезная дата. Осознаете это?

- Вы знаете, я сейчас понимаю, что, конечно, цифра не совсем приятная. Но, с другой стороны, у меня всегда были два таких постулата, или, если хотите, принципа, по которым я живу. И они мне помогают двигаться по жизни вперед. Я всегда говорил самому себе цитату из пьесы Максима Горького «На дне»: «В карете прошлого далеко не уедешь». Что для меня это означает? Я снялся, например, в каком-то фильме, отработал его - и все, забыл! Поехали дальше, вперед! Не надо думать постоянно о прошлой работе. А вторая моя любимая фраза: «Еще не вечер!» (Смеется.) Вот так себя подбадриваешь, потому что хочешь еще и в спектаклях поиграть, и сниматься... Так что силенки пока есть, слава Богу.

- Скажите, а какой подарок для вас самый главный?

- Отвечая на этот вопрос, начну немного издалека. Однажды у меня был юбилей - не помню уже, какая дата, да это не так важно сейчас. Моя супруга Любовь предложила отметить его тихо: «Пойдем в

кафе, вдвоем посидим». И вот мы зашли, разделись. Я захожу в зал, но там так темно - ничего не видно... И вдруг зажигается свет, и я вижу за столами огромное количество родных, друзей, коллег... Самое главное, что никто не опоздал, все пришли вовремя, все уже сидели! (Смеется.) Весь этот праздник организовала моя супруга втайне от меня. Вот это для меня был лучший подарок - когда рядом твои

родные люди. А от жены, например, мне не надо никаких подарков. Самый главный для меня подарок - чтобы она была жива и здорова. Все остальное у меня есть, а если что-то надо будет - я заработаю и куплю. Как видите, это все не про материальные ценности...

### Повод для гордости

- У вас более двухсот ролей в кино. Пора, наверное, в какую-нибудь книгу рекордов заносить?

- Да, картин действительно много. Но я за рекордами и за съемками не бегаю...

- Вас, наверное, часто спрашивают: есть среди них те, которые вы любите больше всего?

- Да, конечно, есть такие. Но были в моей биографии и кинокартины, в которых я - извините за такие пошлые слова - просто зарабатывал деньги. Предлагали роли, мне не совсем нравился сценарий, но я понимал, что у меня есть семья, надо зарабатывать. Конечно, я в любом случае относился к своей работе профессионально. И любую роль, даже если мне что-то не нравилось, всегда отработывал честно, выкладываясь полностью... А есть и киноленты, которые я очень люблю и вспоминаю работу в них с благодарностью. Например, военный фильм «Смерть шпионам!» режиссера Сергея Лялина. Еще очень люблю «Три сестры», снимал Юрий Грымов по Антону Чехову. Или тоже

## 5 лучших фильмов с Пашутиным

«Премия», 1974 г.

«Приступить к ликвидации», 1983 г.

«Парад планет», 1984 г.

«Плюмбум, или Опасная игра», 1986 г.

«Небеса обетованные», 1991 г.

прекрасный фильм - и моя роль в нем - «Парад планет» режиссера Вадима Абдрашитова. В общем, таких ролей много, и можно долго перечислять...

- А какими своими достижениями в профессии вы не то чтобы гордитесь, но вспоминаете с особым чувством?

- Таких моментов немало. Например, пробы к фильму «Премия» режиссера Сергея Микаэляна. Это была одна из моих первых работ. Помню, вышел на крыльцо киностудии. И вижу человека в зеленой брезентовой куртке, то ли рабочий. Прошу его: дайте мне свою куртку, через 15 минут верну. Он дал. Мы сыграли пробы со Светланой

Крючковой. Она уже была известной артисткой, снялась в «Большой перемене», а меня никто не знал... Позже оператор Владимир Чумак рассказал мне: «Посмотрев твои пробы, члены художественного совета спрашивали, на какой стройке Микаэляна нашел этого работягу». То есть меня. Они и не подумали, что я профессиональный артист, настолько вошел в образ рабочего. Фильм вышел очень удачным, даже Госпремию дали.

Другая история. В театре выпустили спектакль «Портрет». Наутро после премьеры звонит режиссер: «Саша! О тебе в «Правде» написали! Что в театре Юголя прекрасный спектакль, а в главной роли - молодой талантливый Александр Пашутин!» А в те времена, если тебя хвалила газета «Правда», это все равно что «Оскара» получил! Я был счастлив. В театре, правда, зарплата по-прежнему оставалась небольшой. А вот на гонорары от кино сумел купить квартиру. Сам. Ни у кого не просил.

### Не последний герой

- Вы участвовали и в различных телевизионных шоу. Причем по своим условиям они были не совсем простыми...

- Да, свой триатлон я прошел! (Смеется.) Я был в шоу «Последний герой» в Доминиканской Республике, потом на «Жестоких играх» в Аргентине, в Буэнос-Айресе. И потом мне предложили поехать в форт Боярд во Францию... Я вообще авантюрист по своей натуре. Мне это было интересно, я соглашался на участие в этих проектах. И это не шоу были, а практически настоящие спортивные соревнования. Вы же помните, что я спортивный парень! Такой я там получил заряд энергии! Так что если будут еще какие-то предложения, то я с удовольствием тряну стариной!

- Можете назвать себя везунчиком по жизни?

- Да вот не скажете... Из театра однажды вдруг перестали отпускать на съемки. Даже когда был не нужен на репетициях - требовали, чтобы присутствовал. И я в 1981 году из театра Юголя ушел. Впоследствии еще дважды уходил из театров, где служил. Причины были, по сути, одни и те же... Театр - это прекрасно, я очень его люблю. Но давайте не будем лукавить: как популярность, так и заработок артистам все-таки приносит кино. А я же мужчина, на мне ответственность за семью, в том числе за пожилых родственников - за мою маму, за тещу. И я зарабатывал. В театре, где служил, режиссер стал строчить на меня докладные записки: Пашутин, мол, с трех репетиций отпросился. Я тогда перенес операцию на глазах, физически не мог прийти. А меня вдруг «в наказание» снимают с роли! И я уволился... Так что не везунчик. Все сам заработал...

Анна Соколова



ФОТО В. ТАРАКАНОВА

**В Екатеринбурге первая в России женщина - машинист поезда дальнего следования скоро выйдет в самостоятельный рейс. На скоростных «Сапсанах» в Москве уже несколько лет работают девушки. В кабинах поездов метро то и дело мелькают женские лица. Дамы все активнее осваивают железнодорожный транспорт, вот только мужчины рады этому далеко не всегда.**

В январе 2023 года 41-летней екатеринбурженке Оксане Соколовой вручили удостоверение машиниста электровоза. С этого момента она стала первой в РЖД женщиной, которая сможет водить поезда дальнего следования.

Эта история началась в июне 2020 года, когда компания «РЖД» открыла набор женщин на обучение профессии помощника машиниста электропоезда. Абитуриентов обнадежили: в будущем они смогут претендовать на должность машиниста. На заманчивое предложение откликнулось более 300 представительниц прекрасного пола. В итоге отбор прошли 50 кандидаток. В их числе оказалась и Оксана Соколова.

«В детстве я жила в Сургуте, и путь в школу, домой, в магазин проходил по мосту над железной дорогой, по которой ходили поезда. Мы с друзьями махали машинистам, а они махали нам в ответ. Какими счастливыми мы были в тот

## ПРОФЕССИЯ МАШИНИСТА МОЖЕТ СТАТЬ ЖЕНСКОЙ?

момент!» - вспоминает она. Но работать на электровозах тогда дамам было запрещено, и Оксана отправилась работать в торговлю.

Через много лет она увидела то самое объявление о наборе помощниц машинистов в РЖД. Терять ей было нечего: женщина как раз хотела сменить место работы. «Вот так распорядилась судьба. Как пройти мимо? Мечта же сама в руки идет», - признается Соколова.

«Оксана Соколова окончила обучение и успешно сдала экзамен на право управления локомотивом. Сейчас первая женщина-машинист проходит трехмесячную практику в сопровождении опытного наставника.

После ее окончания получит допуск к самостоятельной работе», - сообщили в пресс-службе Свердловской железной дороги.

В Екатеринбурге в должности машиниста уже трудится другая женщина - Карина Корчмарь водит областные электрички. Но поезда дальнего следования - куда более серьезная работа. На подходе еще две начинающие машинистки. Вероятно, эта профессия в скором времени станет женской. С тех пор



СВЕРДЛОВСКАЯ ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА

**Все идет к тому, что со временем дам в кабинах локомотивов окажется куда больше и профессия станет вполне женской.**

как ее исключили из списка запрещенных для представительниц слабого пола, дамы бросились штурмовать железную дорогу.

Список был составлен еще в 1974 году. На тот момент он включал в себя 456 видов работ, среди которых, например, вождение грузовиков, бурение шахт... Профессии матроса, боцмана и водителя автобуса на междугородных маршрутах также были не для женщин. В феврале 2000 года документ пересмотрели, в 2021 году множество профессий официально стали доступны и для женщин.

Мнения о том, нужны ли дамы на железной дороге, расходятся. Мужчины не в восторге, многим пассажирам не нравится эта затея. «Надо объявлять, что поездом управляет дама, чтобы была возможность пропустить его и поехать с нормальным машинистом», - пишет в соцсети пользователь Полина Зиминая. «Посудомойки сломают поезд. Зачем их вообще пускать на такую опасную работу. Вот увидите, это приведет к катастрофе», - еще одно мнение.

Критики цитируют интервью помощницы машиниста Анастасии Козияткиной. «Я работаю на Киевском направлении, здесь современные поезда и красивые виды по пути. Конечно же, у меня есть наи-

более любимые участки: мне нравится проезжать рядом с лесополосой, особенно когда на улице чудесная золотая осень. Особая прелесть есть и зимой - заснеженные деревья выглядят завораживающе», - признавалась девушка журналисту, и ее слова вызвали раздражение среди мужчин. «В рейсе за приборами следить надо, а не золотой осенью любоваться» - это общее их мнение.

«В локомотиве нет даже туалета, а в комнатах, где ночуют машинисты, нет разделения на мужскую и женскую части. Кроме того, работа машиниста иногда предполагает тяжелый физический труд. Девушка ее выполнить не сможет, значит, в сложной ситуации ее напарнику придется рассчитывать только на себя», - пишет машинист Алексей Алексеев. Коллеги его поддерживают. «А менять в пути следования тормозные рукава или бегать с перемычками по машинному отделению кто будет? А если трубопровод лопнул и надо забить клин?» - спрашивает другой.

Между тем сегодня на железных дорогах страны трудится около 60 женщин - помощниц машиниста. Для успешной адаптации у каждой из девушек есть наставник, которого выбирали исходя из его опыта и стажа работы. Привлекали даже психологов, которые дали рекомендации по совместимости учителя и подопечного. Вероятно, все идет к тому, что со временем дам в кабинах локомотивов окажется куда больше и профессия станет вполне женской.

Пострадавшую активистку из города Медвежьегорска зовут Ирина Порова. Она рассказала местным журналистам, что пришла в городской приют погулять с собакой и увидела, что животные в вольерах голодны и едва живы. «Их плохо кормят, а больных животных оставляют умирать в вольерах», - возмутилась Ирина.

Она утверждает, что администрация заказывает еду для собак на 250 тысяч рублей в месяц, но это два бака по 32 литра голой каши. Куда уходят деньги, можно только догадываться. «Они размер субвенции потратили уже к маю месяцу. За 2022 год они выловили всего 14 собак. Там животные мертвые лежат. Мы много куда писали. Прокуратура в этом ничего не видит», - продолжает женщина.

5 марта в приюте находился руководитель приюта, он же - глава местного административно-хозяйственного центра Игорь Деревягин. Ему Порова заявила свои претензии. Реакция, по признанию зоозащитницы, была агрессивной: мужчина начал выгонять ее, бить и душить. «Я достала телефон. Его это взбесило. Он заскочил в во-



СОЦСЕТИ

льер, выхватил у меня аппарат, выбросил меня в проход. Там он душил меня, сидел на мне, я была постоянно прижата к земле щекой. Мне удалось схватить его руку. Думала, укушу и он уберет руку, но он ее не убирал. Дальше он, протаскивая меня вдоль вольеров, поставил на ноги, начал угрожать: «Еще раз увижу...» Когда пришла девушка, что была со мной, Деревягин сменил позицию и локтем прижал грудь. В этот момент было очень больно. Я от него такого не ожидала. Написала заявление в полицию и про-

## ЧИНОВНИК СЛОМАЛ РЕБРО ЗООЗАЩИТНИЦЕ

**Скандалная история прогремела на всю страну. Конфликт разгорелся из-за того, что активистка-зоозащитница в Карелии обвинила местного чиновника в плохом содержании животных. В ответ тот бросился на даму с кулаками и сломал ей ребро.**

куратуру. Считаю, что это покушение на мою жизнь», - утверждает пострадавшая. Медики диагностировали у активистки перелом ребра и ушиб грудины.

В тот день в прокуратуру поступило сразу два заявления - от избитой женщины и ее обидчика. Он утверждал, что зоозащитница сама напала на него и даже укусила. Глава администрации Медвежьегорского района Максим Антипов поддержал подчиненного. «Волонтер попыталась спровоцировать драку, увидев, что Деревягин И.В. на

нее не реагирует, набросилась на него и укусила. Он же ей никаких телесных повреждений не нанёс, а только выставил вперед руку в целях защитить свое лицо от причинения вреда», - заявил чиновник. Он подчеркнул, что не собирается увольнять Деревягина.

Между тем новость распространилась по соцсетям. Активисты опубликовали видео, на котором мужчина в очках удерживает женщину, давит рукой в область груди, буквально впечатывая женщину в стенку вольера. При этом он курит и выдыхает ей

в лицо дым. В другой руке у него телефон, судя по всему, принадлежащий зоозащитнице. Вернуть гаджет его просит и вторая женщина, которая снимает видео.

Разразившийся скандал в приюте заставил подключиться областных следователей. В управлении МВД по Карелии заявили, что оперативно начали проверку этого инцидента. После того как в дело вмешались следователи, Игорь Деревягин подал в отставку, а его начальник Максим Антипов сменил риторику. «Администрация района планировала начать служебное расследование данного инцидента, отстранив Игоря Деревягина от исполнения обязанностей руководителя на время его проведения. Но Игорь Валерьевич принял решение уже сейчас уйти с занимаемой должности. Сегодня я подписал приказ о его увольнении по соглашению сторон», - написал Антипов. Он заметил, что при любых обстоятельствах руководитель учреждения «не должен был терять самообладания и доводить дело до открытого конфликта, особенно учитывая тот факт, что речь идет о конфликте с женщиной».

Материалы подготовила Наталья Пуртова

Недавно 53-летняя Лидия А. (имя изменено) выписалась из психиатрической больницы, где прошла курс лечения от параноидной шизофрении. Женщина утверждает, что в лечебницу ее уpekла и хочет лишит дееспособности сестра. Цель этих действий ясна и понятна - завладеть трехкомнатной квартирой.

Свое пребывание в психиатрической больнице Лидия вспоминает с ужасом и дрожью в голосе. «Посмотрите на фото - вот такая красивая, энергичная, счастливая я была еще совсем недавно. Сейчас в зеркало не хочу смотреть. Хотя отражаюсь в нем - значит, не ведьма. Но от этого ненамного легче. Ощущаю, что будущего у меня нет», - с горечью говорит женщина.

Когда-то жизнь Лидии была яркой и успешной. Педагог по образованию, она открыла свой бизнес - проводила праздники. У нее был и любимый мужчина, и много денег, и рестораны, и брендовая одежда, а также регулярные поездки за границу. Но за все удовольствия и излишества приходится платить. И порой очень большую цену...

Во время одного из путешествий она заразилась туберкулезом. Лечение было долгим и тяжелым. Она потеряла бизнес, любимого мужчину и все, что имела. После этого на нее со страшной



## БЛИЗНЕЦЫ НА ТРОЛЕ ВОИНЫ

силой обрушилась депрессия. Ей пришлось лечь в больницу. Полного выздоровления так и не наступило. Как признается сама Лидия, приступы тоски и ощущение безнадежности к ней нередко возвращаются.

Она жила в трехкомнатной квартире в Северо-Восточном округе Москвы вместе с родителями. В 2018 году умер отец. Мать сломала шейку бедра, и ее забрала к себе в Дмитров Мария (имя изменено), сестра-близнец. В результате в «трешке» Лидия осталась одна. А ведь в свое время эта квартира была приватизирована на всех - у каждого члена семьи было по одной четвертой доли.

После смерти отца женщина не стала вступать в наследство на часть его доли, а вот сестра это сделала. И прямо сказала Лидии, что хочет от нее избавиться. По словам женщины, сестра много раз вызывала к ней психиатрические бригады скорой. Они приезжали и не находили повода для госпитализации. Мария подала в суд на лишение сестры дееспособности. И проиграла его - Лидию признали вполне дееспособной.

Тогда сестра подала на апелляцию. Второй суд назначил стационарную психиатрическую экспертизу. Это

означало, что нужно было ложиться в психиатрическую больницу. Вполне естественно, Лидия испугалась, что, попав туда, она уже никогда оттуда не выйдет. И на экспертизу... не явилась!

Что последовало за этим, красочно описывают в детективах. Мы же предоставим слово самой Лидии.

- Перед Новым годом ко мне домой ворвались сестра, ее муж, участковый и психиатры. Они меня скрутили и отправили в больницу им. Ганнушкина. Продержали там 46 дней, обкалывая психотропными препаратами, - с дрожью в голосе рассказывает женщина.

На днях Лидию выписали, но предписали наблюдение и лечение в дневном стационаре. Она боится возвращаться домой, потому что там ее может застать сестра и снова упереть в психушку...

Мария А. представила диаметрально противоположную точку зрения на ситуацию.

- Сестра на самом деле болеет. А у меня нет никаких меркантильно-квартирных интересов. Скажу больше. Эта квартира мне уже стала поперек горла. Я там не живу, но плачу за нее. Лидия уже накопила 160 тысяч рублей долга, - утверждает Мария.

Она рассказала, что сестра регулярно заливает соседей, а материальный ущерб компенсирует она. Лидия набрала кредитов и регулярно ворует продукты в сетевых магазинах.

- Ну разве человек со здоровой психикой будет творить такое? - удивляется сестра и возмущенно добавляет: - Объясните, что у нас за закон о психиатрической помощи такой? Он позволяет больному человеку творить все, что он захочет, а я, мать четверых детей, за нее плачу. И живу, между прочим, не в московских хоромах, а в доме без горячей воды и отопления, ухаживая за лежачей матерью.

Сейчас Лидия со своим юристом собирается подать апелляцию на решение районного суда по принудительной госпитализации сестры. Это нужно, чтобы оспорить ее психиатрический диагноз...

Вот такие вещи иногда происходят между близнецами, которые, по сути, являются одним целым. Что уж говорить о законах человеческих, когда и божьи законы мы сегодня нарушаем...

Александр Шадский,  
Андрей Князев

По данным аудиторской компании FinExpertiza, к середине 2022 года расходы россиян на алкоголь и табачную продукцию выросли на 20%.

Статистика FinExpertiza свидетельствует о том, что в прошлом году продажи водки и прочего крепкого алкоголя за год подскочили на 7,5%. Теперь каждый россиянин выпивает примерно 6,8 литра в год. Зато вино постепенно исчезает со столов наших соотечественников - его купили на 5,5% меньше, чем годом ранее, и теперь среднестатистический россиянин употребляет примерно 6,2 литра легких напитков.

«Употребление спиртных напитков традиционно воспринимается многими людьми как наиболее простой и доступный способ снизить уровень тревоги и стресса. К середине 2022 года расходы россиян на алкоголь, табачную продукцию и сладости выросли на 20 процентов», - отметил член совета директоров FinExpertiza Агван Микаелян.

Другая организация - Центр макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования - опубликовала доклад, в

## РОССИЯНЕ СТАЛИ ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДКИ

котором говорилось, что страна опять начинает спиваться и все предыдущие успехи в борьбе за здоровый образ жизни попросту обнуляются. А достижения были немалые: по оценкам Минздрава, потребление горячительного с 2008 по 2021 год уменьшилось на 43% и тенденция к снижению сохранялась на протяжении всех этих лет.

Ситуация стала меняться в 2020 году, когда сидящие дома из-за пандемии люди массово развлекали себя горячительными напитками. Врачи и социологи предполагали, что после нормализации ситуации в стране и отмены карантина потребление алкоголя снизится, но не тут-то было... Пить стали только больше.

В Центре макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования согласны с мнением коллег по поводу того, что россияне снимают стресс с помощью алкоголя. Но при этом называют еще одну причину уве-



личения продаж - экономическую. «В последнее время на фоне роста психологического напряжения у населения, а также, вероятно, потребностей местных бюджетов в дополнительных доходах снова наблюдается рост продаж крепкого алкоголя», - говорится в докладе.

Руководитель Центра исследований федерального и регионального рынков алкоголя (ЦИФРРА) Вадим

Дробиз тоже считает, что правительство готовится к повышению акцизов. «Надо где-то деньги брать, дефицит бюджета чем-то гасить, а алкоголем традиционно бреши затыкают», - отмечает он. Но повышение акцизов может стать проблемой. «Рост ставки более чем на 5 процентов вызывает дискомфорт у потребителя и стремление отовариться на нелегальном рынке», - предупреждает Дробиз.

### Кстати

Продажи пива остались в прежних объемах - сократились на какие-то 0,06%. Потребление пива увеличилось в 53 российских регионах, но число любителей этого напитка не везде одинаковое. Больше всего увлекаются им жители Еврейской автономной области, которые за прошедший год купили в 1,8 раза больше бутылок, чем в среднем по стране (93,2 л на человека в год). В Мурманской и Сахалинской областях на каждого человека приходилось 87,4 и 83,8 л пива соответственно.

Зато в Ингушетии на одного проживающего в регионе человека приходилось только 0,4 л в год, что в 130 раз меньше, чем по стране. Продажи пива в Чечне за 2022 год составили 1,6 л на человека, в Дагестане - 5,5, в Кабардино-Балкарии - 6,2 литра.

Сегодня эксперты уже не рассчитывают, что жители страны возьмутся за ум и перестанут пить. Пока нет оснований говорить, что подорожавший алкоголь останется на полках магазинов. «В 2022 году процесс, судя по оперативным данным, закрепился. Соблазн тратить излишки средств на снятие этого напряжения вкупе со стремлением регионов заработать может привести к длительной деградации человеческого капитала», - резюмируют авторы доклада.

Наталья ВладимIROVA



**Диету каменного века можно смело назвать профессорской. Ее придумали самые настоящие ученые - физиологи, биохимики, антропологи.**

Палеодиета, так она официально называется, - итог многолетних исследований, которые проводились на археологических раскопках, в экспедициях к племенам охотников и собирателей, до сих пор живущих как в каменном веке, и в самых современных лабораториях.

### Щи да каша - пища не наша

Суть диеты - контрреволюционная. Ее создатели развенчивают достижения «великой сельскохозяйственной революции». Благодаря ей мы научились выращивать злаки и превращать их в крупу и муку. Вот тогда мы и начали питаться хлебом, кашами и прочими зерновыми продуктами. Случилось это около 10 тысяч лет назад - время с точки зрения эво-

# Польза и эффект диеты каменного века



## ЭТО ВАЖНО Основные принципы палеодиеты

1. Не ограничивается потребление постного мяса, рыбы, даров моря, овощей и фруктов.
2. Нужно избегать хлеба и продуктов из злаков, бобов, молочных продуктов и пищевых продуктов, сделанных промышленным способом.

машнего скота. К тому же из-за кормов в мясе сельскохозяйственных животных почти отсутствуют полезные омега-3 жирные кислоты. А у диких животных их очень много. Поэтому в нашем питании омега-3 кислот в 10-12 раз меньше, чем омега-6. А в каменном веке их было поровну. Как решают эту проблему поклонники палеодиеты сегодня? Они выбирают постное мясо (хотя это и не 100%-ная замена дикому) и потребляют рыбу и морепродукты, в которых омега-3 много. Эти белковые продукты - важнейшие в диете, ведь, по мнению ученых, древний человек получал 65% калорий именно из животной пищи и только 35% - из растительной.

### Дары дикой природы

Но дары природы дети каменного века тоже жаловали, ведь пока мужчины охотились, женщины занимались собирательством. В первую очередь они собирали фрукты, овощи, ягоды, орехи. Все это важнейшие компоненты диеты, и их можно есть без ограничения. Помимо заряда из витаминов, антиоксидантов, клетчатки и других полезных веществ, они выполняют еще одну важнейшую роль - не дают организму «закиснуть», предотвращают кислотную нагрузку на почки. Дело в том, что хлеб, крупы, сыры, жирное мясо, соленья и копчености закисляют организм, способствуя развитию гипертонии и возникновению инсультов, астмы, остеопороза и образованию в почках камней. А овощи и фрукты защищают от этого букета болезней.

Тем, кто не верит в палеодиету, ее разработчик профессор Лорейн Корден советует провести несложный тест: уменьшить потребление зерновых продуктов, заменив их овощами, фруктами, постным мясом и дарами моря, и потом оценить свое самочувствие.

люции ничтожное. С тех пор сменилось только 500 поколений, а значит, мы еще не успели приспособиться к этим продуктам. Они чужие для нас. И как это ни кощунственно звучит (особенно в России), но хлеб с точки зрения создателей палеодитеты не жизнь, а болезнь и смерть.

### Все дело в фитатах

Это и болезни цивилизации - ожирение, диабет,

инфаркты, инсульты и проблемы со здоровьем, которые появились у древних людей, занявшихся сельским хозяйством вместо охоты и собирательства, а также сокращение продолжительности жизни, уменьшение роста, увеличение детской смертности, инфекции, кариес, малокровие из-за недостатка железа, остеопороз (ослабление костной ткани), камни в почках и еще много чего. Ученые объясняют эти революционные «достижения» в первую очередь фитатами - веществами, которые содержатся в злаках и препятствуют усвоению многих микро- и макроэлементов.

Считается, что в каменном веке люди жили недолго и недотягивали до своих инфарктов и инсультов. Это не совсем так: многие действительно погибали молодыми, жизнь была опасной, но там было полно «пенсionеров» старше шестидесяти, у которых не было нынешних болезней цивилизации. Это научный факт. Кстати, точно такая же ситуация со здоровьем и в племенах охотников и собирателей, доживших до наших дней. Но стоит им перейти на нашу диету, как болеть они начинают цивилизованно.

Кроме отсутствия в рационе злаков, древние люди ели очень мало соли и совсем не знали сахара. В Европе с ним познакомились всего лет 500-600 назад, и этот продукт тоже остается чужим для нас. Поэтому поклонники палеодиеты избегают и самого сахара, и продуктов, его содержащих.

### Реабилитация мяса, но не всякого

Но самый больной вопрос палеодиеты связан не с хлебом, а с мясом. У диких животных мясо примерно в 10 раз постнее, чем у до-



## Яркий свет перед сном может привести беременных к диабету

**Беременные женщины за три часа до сна должны приглушать свет в доме и выключать или хотя бы затемнять экраны компьютера и смартфона. Новое исследование американских ученых показывает, что это помогает снизить риск развития диабета у беременных.**

Еще эта болезнь называется гестационным сахарным диабетом. Она нередко встречается у беременных женщин. Например, в США ее диагностируют примерно у 78% женщин, вынашивающих ребенка.

«Это тревожно, - говорит ведущий автор исследования доктор Минджи Ким, доцент неврологии Школы медицины Файнберга Северо-Западного университета. - Известно, что гестационный сахарный диабет увеличивает вероятность осложнений в родах, а у матери в будущем повышает риск развития диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний и деменции. У ее детей по мере взросления чаще развиваются ожирение и гипертония». Шансы получить в будущем сахарный диабет 2-го типа просто пугающие, они почти в 10 раз выше, чем у тех женщин, у которых не было повышения уровня глюкозы во время беременности.

В исследовании установили, что будущие матери, у которых развивался гестационный сахарный диабет, подвергались более сильному воздействию света за три часа до сна. При этом освещенность в остальное время суток у них была такой же, как и у остальных.

Ранее вне связи с беременностью уже было установлено, что воздействие яркого света перед сном может приводить к нарушению регуляции уровня глюкозы. Отталкиваясь от этих данных, ученые и решили проверить эту проблему у беременных, тем более что для них более типично повышение сахара в крови, что и проявляется гестационным сахарным диабетом.

Руководитель исследования доктор Ким настоятельно рекомендует будущим мамам уменьшить количество света в доме за три часа до сна: «В этот период лучше не сидеть за компьютером или телефоном. Но если вы вынуждены ими пользоваться, сделайте экраны максимально тусклыми». Еще стоит приглушить общий свет дома и хорошо использовать для освещения синюю подсветку.

### Примерное меню на день

(дневная потребность 2200 килокалорий)

Блюдо	Количество продукта, грамм	Примерное количество килокалорий
<b>ЗАВТРАК</b>		
Дыня	276	97
Семга, приготовленная на пару или на гриле	333	605
<b>ЛАНЧ</b>		
Овощной салат с грецкими орехами		
крупно порезанные листья салата романо	68	10
морковь, порезанная кружочками	61	26
огурец	78	10
помидор, порезанный четвертинками	246	52
лимонный сок	31	8
измельченные грецкие орехи	11	70
Постная свинина, приготовленная на гриле или в духовке (лучше взять поясничную часть)	86	205
<b>ОБЕД</b>		
Салат с авокадо и миндалем		
мелко порезанная зелень	112	16
помидор	123	26
авокадо	85	150
измельченные миндальные орехи	45	260
порезанный красный лук	29	11
лимонный сок	31	8
Постная говядина, приготовленная на гриле или в духовке	235	400
Брокколи, приготовленная на пару	468	131
<b>ВЕЧЕРНИЙ ДЕСЕРТ</b>		
Земляника	130	39
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Половинка апельсина	66	30
Морковь	81	35
Стебель сельдерея	90	14

Примечание: если вам нужно срочно похудеть, то уменьшите порцию каждого блюда примерно на четверть.



# ЛЕЧЕНИЕ НЕ ПО ШАБЛОНУ

## Разработка, которая поможет встать на ноги

Травматология. Обычный день. Перелом шейки бедра. Еще один. Еще один. И это пациенты - люди за 60. И только 5% людей после такой травмы смогут снова встать на ноги. Представляете, как это страшно?

А ведь этого могло и не случиться! Если бы эти люди хотя бы 2-3 года назад обратили внимание на свои суставы. С годами они изнашиваются, и многие движения становятся неподвластными. Тогда возрастает нагрузка на и без того слабые кости. Можно оказаться в зоне риска и остаться инвалидом.

Но уже сегодня и прямо сейчас возможно определить свое будущее! Сегодня об этом и поговорим.

Что готовы предложить специалисты, когда пациент мучается с суставами? Заменить сустав на искусственный? Или спасаться разными средствами? Ну если уж совсем прижало, могут предложить делать уколы.

Что и говорить, болезней у людей целый воз. Вот, к примеру, от давления можем что-то выпить. А с суставами этот номер не пройдет. Нет такого средства, чтобы вылечить сам сустав. Ведь они лишь на время снимают боль. И как тогда справляться?

### НА ПОМОЩЬ ПРИДУТ НАНОТЕХНОЛОГИИ

Вы еще не знаете, но уже сегодня у медицины есть хорошее, современное решение! Теперь можно, лечить ноги и вернуть былую подвижность. И делать это можно не выходя из дома. Направляется вопрос: как?

Медицина не всегда одобряет радикальные варианты лечения. А некоторым операция противопоказана в силу возраста. Именно поэтому, опираясь на опыт предыдущих поколений, наши специалисты разработали современное устройство. Аппарат ультразвуковой и фототерапии «АВРОРА». Эта разработка сегодня позволяет лечить суставы надежно, качественно и быстро может помочь вернуть к счастливой жизни без боли.

Кажется, что такое лечение можно получить лишь в специальных учреждениях? Действительно, так было раньше. Но сейчас все изменилось, ведь появилась АВРОРА! Это не просто аппарат, а настоящее медицинское изделие. И сегодня этот аппарат рекомендован для профессионального и домашнего лечения!

### АВРОРА - ДОРОГА В ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ

В Санкт-Петербурге, в одном из ведущих научных центров - ФБУН СЗНЦ гигиены и общественного здоровья - специалисты проводили исследование этого современного аппарата. И были потрясены! 87 % людей, которые лечились АВРОРОЙ, избавились от боли в суставах. Вы только представьте! Многие сумели вернуть себе подвижность и избавиться от мучительной боли.

### ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- заболевания суставов (артрит, артроз, ревматоидный артрит, периартрит, эпикондилит);
- заболевания и травмы костно-мышечной системы;
- сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения I-II ФК, гипертоническая болезнь I-II стадии);
- неврологические заболевания (полиомиелит, полиневрит, плексит, радикулоневрит, травматический неврит, остеохондроз с выраженным корешковым синдромом, церебральный паралич);
- вялые параличи с наличием болевого синдрома и выраженными трофическими нарушениями; заболевания и травматические повреждения суставов;
- заболевания желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, дискинезии желчевыводящих путей, атонический и спастический колиты);
- заболевания лор-органов, глаз и полости рта.

Список показаний впечатляет! Как и его работа!

Ведь аппарат был отмечен наградами! АВРОРА получила Золотой знак конкурса «Все-

российская марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века», а также стала дипломантом Всероссийского конкурса «Сто лучших товаров России».

Аппарат «АВРОРА» - это настоящий полет инженерной мысли! При разработке этого аппарата ученым удалось совместить разные технологии лечения воедино. Ультразвук, красная и инфракрасная терапия - все это в одном аппарате! Так давайте рассмотрим их более детально.

### УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Пытаетесь поднять ногу на ступень? А в это время разрушенный сустав терпит огромную нагрузку, и слышится хруст. Боль отдает всюду. Что делать?

На помощь придет АВРОРА! Дело в том, что ультразвук обладает мощным обезболивающим действием. А аппарат действует прямо на больной сустав. Стоит взять аппарат в руки и начать лечение, и уже через несколько минут боль начнет стихать.

Более того, ультразвук как микромассаж. Только действует он изнутри. Знаете, о чем это говорит? А это говорит о том, что АВРОРА не только снимает боль, но и помогает активировать приток крови. Кровь начинает течь быстрее, неся в поврежденные клетки питание и кислород. Разрушение в тканях начинает прекращаться, и организм находит силы на восстановление. К тому же ультразвук улучшает проницаемость кожи. А значит, с этим аппаратом можно делать ультрафонофорез. Лекарства будут проникать глубже, а их действие повысится в разы!

### КРАСНАЯ ФОТОТЕРАПИЯ

Усталость и отеки не дают сделать лишний шаг? Не нужно это терпеть. Возьмите в руки



АВРОРУ! В ее арсенале есть еще и красная фототерапия, которая имеет большую проникающую способность. Лечение красным светом хорошо воспринимается не только кожей, но и сосудами. Ведь суженные, спазмированные сосуды не пропускают питание к клеткам. Отсюда боль, воспаление и отеки. АВРОРА возьмет на себя эту заботу!

Красный свет расширяет сосуды, снимая спазм. Улучшается кровоснабжение, проходит боль, и нормализуется обмен веществ. Восстанавливается баланс в организме! Разве это под силу обычным средствам? Конечно, нет! Проникающая способность АВРОРЫ - целых 6 сантиметров! А значит, ни одна клетка не останется без внимания.

Отечность не будет сдавливать, как тугой шнурок. Почувствуется легкость, а ноги станут послушными. Будет гораздо легче обуваться, ведь ноги вернут былую форму. И вот уже с воодушевлением можно выйти на улицу! Это ли не счастье!

### ИНФРАКРАСНАЯ ФОТОТЕРАПИЯ

Вспомните, даже при банальной простуде назначаются противовоспалительные. Ведь нужно остановить поражение здоровых тканей. Препаратам не всегда под силу это сделать.

Так вот инфракрасная фототерапия АВРОРЫ имеет фантастические противовоспалительные свойства. Чувствуется тепло во время лечения? Так аппарат исцеляет пораженные болезнью ткани.

### ЭХ, ЗАЖИВЕМ!

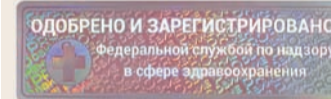
Что нужно для счастья в зрелом возрасте? Разве что здоровье! Его и дарует АВРОРА! В любое время и в любом месте можно лечиться современными технологиями! И делать это всей семьей!

Уже сегодня можно стать здоровым и активным человеком. Так чего ждете? Оставьте в прошлом привычные средства! Доверьтесь инновациям! Закажите аппарат «АВРОРА»! Ведь другого шанса может и не быть!

Позвоните нам прямо сейчас и закажите аппарат «АВРОРА»! Возьмите здоровье в свои руки и живите долгие годы!

### ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Специальная защитная голограмма на упаковке - это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!



### ЗАКАЗЫВАЙТЕ АВРОРУ

по телефону горячей линии

**8 (800) 333-75-45**

433507, г. Димитровград, а/я 476.

В письме укажите свой номер телефона.

Также Вы можете сделать заказ на [www.prodex.ru](http://www.prodex.ru) или [www.apteka.ru](http://www.apteka.ru)



**АКЦИЯ!\*** При покупке аппарата «АВРОРА» Вы получите **ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК** стоимостью 1000 рублей **БЕСПЛАТНО!**

### ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 0+

20 марта	НОВОСИБИРСК	ДК «Прогресс», Красный проспект, 167	9.00-10.00
		ДК «Железнодорожников», ул. Челюскинцев, д. 11	11.00-12.00
21 марта	ОМСК	ДК «Рубин», ул. 2-я Военная, 2	10.00-11.00
		Омский дом художника, ул. Лермонтова, д. 8	12.00-13.00
21 марта	Тверь	МБУ ДК «Затверецкий», ул. Академика Туполева, д. 105	9.00-11.00
22 марта	Смоленск	Областной ДК «Профсоюз», ул. Ленина, д. 16	9.00-11.00
23 марта	Брянск	ДК Советского района, ул. Калинина, д. 66	9.00-10.00
23 марта	Орел	ЦПВ «Патриот-57», Привокзальная пл., 8	13.00-14.00
24 марта	Тула	Городской концертный зал, ул. Советская, д. 2	10.00-13.00

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. \*Акция действует с 15.03.2023 г. по 15.04.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама 18+.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕДИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# ТВ-ХИТЫ И ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ СО СКИДКАМИ ДО -63%

**Бордо**  
Размеры: 37-41.

Дышащий сетчатый материал

Петелька и язычок для удобства надевания

при покупке от 2-х шт.  
**990 Р**

**Серые**  
Размеры: 37-45.

Гибкая нескользящая подошва

**Синие**  
Размеры: 37-45.

Укрепленный мысок защитит пальцы

Для мужчин и женщин

Хорошая вентиляция

Легкие и прочные

**Кроссовки «Комфорт»**  
Удобные и практически невесомые кроссовки на каждый день. Амортизирующая подошва защитит ноги при длительной ходьбе, а эластичный сетчатый верх позволит ногам «дышать» и «садится» на любую ширину стопы, даже если есть выступающие косточки или ноги склонны к отекам. Обувь проста в уходе – ее можно стирать в стиральной машине.  
Материал: текстиль, подошва – ПВХ. КНР. Рекомендуем заказывать на размер больше. Лот 101197

**Черные** Размеры: 41-45.

**Белые** Размеры: 37-41.

скидка 50% **2990 Р 1490 Р**

**ПОДАРОК**  
за заказ от 1 000 руб.

**5 пар**

Дышащее, нескользящее перфорированное основание

Мягкий, отводящий влагу нетканый материал

**Набор стелек, 5 пар**  
Мягкие стельки помогут снять нагрузку на стопы и сделают комфортным ежедневное ношение обуви. Не скользят в обуви и прекрасно впитывают лишнюю влагу.  
Размер универсальный. Обрезаются по размеру ноги. КНР.

**БЕСПЛАТНО**

Язычок для удобства надевания

Перфорация

Гибкая нескользящая подошва

**Летние туфли «Санторини»**  
Легкие дышащие туфли в модном греческом стиле станут лучшим выбором на каждый день! Они красиво смотрятся и практически неощутимы на ноге. Имеют гибкую амортизирующую подошву, которая смягчает нагрузку на стопы.

Материал: иск замша, подошва – полиуретан. КНР. Размеры: 37, 38, 39, 40, 41. Лот 102512 Песочный, Деним

скидка 63% **3990 Р 1490 Р**

**TV РЕКЛАМА**

**Ножницы для плотных ногтей + щипцы**  
С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.  
Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689883

Удлиненная ручка

Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11х6 см. КНР.

**+ ПОДАРОК**  
**790 Р**

4 пары в наборе

3 пары в наборе

Мужские носки «Релакс»

Женские носки «Отдых»

**Носки без резинки**  
Не затрудняют отток крови, не перетягивают ногу. Подходят для полных ног.  
Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Россия. Цвет в ассортименте. Женские размеры: 23-25, 25-27. Мужские размеры: 25, 27, 29. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

скидка 45%  
**1450 Р 790 Р**

**Платье «Диана»**  
«Летящее» платье А-силуэта с фигурным подолом смотрится очень легко и романтично! Струющаяся ткань приятна телу, а удобный фасон не стесняет движений.  
Материал: п/э, вискоза, эластан. Длина: 105 см. Россия. Лот 103195

**Синее**  
Размеры: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68

**Бордо**  
Размеры: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68

Дышащий вискозный материал

Не мнется, не нужно гладить

скидка 50% **2490 Р 1245 Р**

**TV РЕКЛАМА**

**МОЙ МИР**

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:**

**8 (800) 350-35-73**

код заказа: **МН\_125\_23\_КОМ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 179 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам АО «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шопинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 15.03.2023 г. до 30.04.2023 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.mirnov.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода МН\_125\_23\_КОМ. Реклама.