



## МОРОЗ И СОЛНЦЕ - ЧЕМ ЧУДЕСНЫ?

**Холодный воздух снижает уровень стресса**

Февраль перехватил эстафету холода у конца января: суровые морозы в средней полосе России сохраняются как минимум до выходных. Очень многим такая стужа доставляет массу дискомфорта и проблем, однако есть в настоящей русской зиме свои плюсы

и несомненная польза для организма. Об этом «МК» побеседовал с доцентом кафедры Пироговского университета Дмитрием Карпенко и терапевтом Еленой Курдяшовой.

Читайте 3-ю стр.

## ОСПА НЕВЕЗЕНИЯ

**В Подмосковье выявлена опасная экзотическая болезнь**

Случай оспы обезьян подтвержден у пациента, поступившего на днях в Домодедовскую больницу. Еще один человек находится «под подозрением», а третьего контактного гражданина усиленно ищут. Все трое — мужчины, которые общались друг с другом. Каким образом пациенты заразились, до сих пор не установлено, при этом оба госпитализированных уверяют, что в последнее время Россию не покидали. Стоит ли ждать эпидемии, выяснил «МК».

Читайте 6-ю стр.



Типичное проявление обезьяней оспы.

## ГУМАНИТАРНАЯ ЛОБОТОМИЯ ЗЕЛЕНСКОГО

**Аналитик назвал единственный путь к победе над Украиной, который не обрадует киевский режим**

Просроченный украинский президент своими террористическими ударами по российским регионам давно сжег все мосты на пути к переговорам. Ему жизненно необходимо продолжение войны, и это надо учитывать в «переговорной истории». Об этом «МК» рассказал военный аналитик и главный редактор журнала «Национальная оборона» Игорь Коротченко. По его словам, для завершения конфликта необходимо решительно вынести всю энергетику и транспортную инфраструктуру Украины.

Читайте 2-ю стр.



**БУКЕТ С АРОМАТОМ ТЮРЬМЫ ПРЕДЛОЖИЛИ УЗАКОНИТЬ**

Российские сидельцы просят разрешить делать праздничные заказы из СИЗО и колоний для своих близких. В день их рождения, на 23 февраля, 8 Марта и прочие даты. Речь о букетах цветов, воздушных шарах, тортах и конфетах. Сегодня заказать букет можно в любой город России. Но только не из СИЗО или колонии. Родные, друзья арестантов могут сделать в воли заказ для них, в том числе торты и прочие сладости (но без цветов и шаров). А вот на воли арестанты не могут поспать подарки. Все платных услуг, которые могут оказываться в исправительном учреждении, разрешено получать исключительно «для себя». Аделя кто-то на воле из-за арестант не может.

За последнее время правозащитники получили



## ДЕВУШКА ЧУТЬ НЕ УБИЛА СЕБЯ СВОИМИ ВОЛОСАМИ

Огромный волоссяной ком извлекли московские врачи из желудка 17-летней девушки. Иностранный предмет размечт с дынью закупорил кишечник и чуть не убил москвичку.

Как сообщили «МК» в Департаменте здравоохранения Москвы, на днях в Морозовскую больницу поступила пациентка из краине тяжелом состоянии. Девушка постоянно врало, невыносимо болела живот. В ходе обследования медики обнаружили трихобезоар. Это иностранные тело, состоящее из волос, которое заполнило весь желудок и часть двенадцатиперстной кишки. Старшеклассница годами ела волосы, которые в итоге утрамбовались

в огромный ком. По словам врачей, дети с таким диагнозом отличаются повышенной впечатлительностью, тревожностью, нервной возбудимостью. Из-за сильных переживаний они куют и проглатывают волосы. Это случилось и с пациенткой — девушка на протяжении двух лет страдала от необычного расстройства и бездумно ела волосы, что в конечном итоге привело к кишечной непротодомии. Иностранные тело заняло весь желудок и перекрыло кишечник.

## БОБРОВАЯ СТРУЯ НЕ УБЕРГЛА ВОДИТЕЛЯ ОТ ЛИШЕНИЯ ПРАВ

Сторонника любимого еще древними египтянами нетрадиционного лечения привлекли к ответственности за управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения. Нетрадиционным было не только лечебное средство, а именно спиртовой раствор бобровой струи, то что употребляли в древности. История о том, что в конечном итоге привело к кишечной непротодомии. Иностранные тело заняло весь желудок и перекрыло кишечник.

Бобровая струя не уберегла водителя от лишения прав

спирта в выдыхаемом воздухом автомобилистом было почти в разы допустимого (0,929 промилле при разрешенных 0,16 промилле). С результатами экспертизы гражданин согласился, но с тем, что он виновен, — нет. По версии автомобилиста, он в лечебных целях выпил лекарственное средство «бобровая струя», настоящее на этиловом спирте. Причем сделал это водитель после полной остановки автомобиля.

Как сообщила «МК» глава объединенной пресс-службы судов Дарьи Лебедева, инцидент произошел в октябре 2024 года в городе Волхов Ленинградской области. Сотрудники ДПС заподозрили, что водитель «Лады», припарковавшей возле городской гостиницы, нетрезв, и предложили ему подуть в трубочку. Оказалось, что подозрения были не напрасными: этилового

спирта в выдыхаемом воздухом автомобилистом было почти в разы допустимого (0,929 промилле при разрешенных 0,16 промилле). Судья лишила гражданина на прав на 1 год 10 месяцев и оштрафовала его на 30 тыс. рублей. Наказание оказалось мягким по сегодняшним меркам из-за того, что правонарушение было совершено до вступления в силу поправки в КоАП об увеличении штрафа до 45 тыс. рублей.

## ДЖИГУРДА ПОДАЛ В СУД НА СВОЮ МАСКУ

Вслед за актером Сергеем Безруковым эпатажный артист и шоумен Никита Джигурда пытается добиться через суд запрета на использование масок со своим лицом. Причем суммы компенсации морального вреда актера указал в два раза меньше, чем коллега по цеху. В январе этого года Джигурда подал иск в Пресненский районный суд столицы о защите чести, достоинства и деловой репутации на владельца пункта выдачи маркетплейса. Теперь стало известно, что его заявление касается защиты прав субъекта на

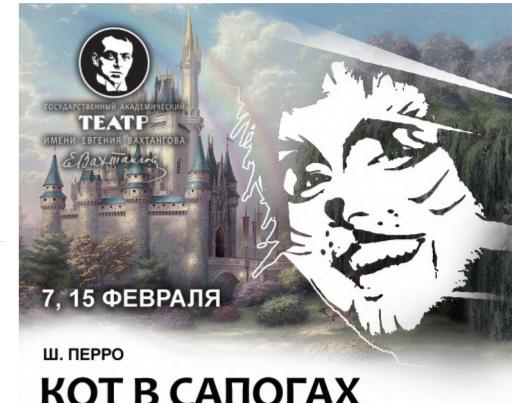
## ПЕДОФИЛ ПОКУПАЛ ПАДЧЕРИЦЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРУШКИ

Около 8 месяцев насиловал падчерицу 50-летний москвич. Страшную правду открыли психологи, с которыми общалась девочка.

Как стало известно «МК», мужчина занимал руководящую должность в компьютерной фирме, для него это был тоже второй брак — пара поженилась в 2015 году. Нездоровий

интерес к девочке он начал проявлять, когда той было всего 11 лет. Извращенец прикасался к ее интимным частям тела, пока никого не было дома. Когда дочери исполнилось 12 лет, негорячо пошло дальше. Воплощая в жизнь свои грязные сексуальные фантазии, он приобрел фаллосимитатор и передал ребенку

Дежурная бригада: Екатерина СВЕШНИКОВА, Августин СЕВЕРИН, Елена АПРЕЛЬСКАЯ, Анна ШАРАПОВА и др.



7, 15 ФЕВРАЛЯ

Ш. ПЕРРО

**КОТ В САПОГАХ**

Режиссер-постановщик — Владимир ИВАНОВ

Заказ и доставка: 8-499-2411693

www.vakhtangov.ru

РЕКЛАМА

ЗЛОБА ДНЯ

Михаил РОСТОВСКИЙ

**ТАЙНАЯ ДИПЛОМАТИЯ ПУТИНА БЬЕТ КЛЮЧОМ**

Переговоры перенеслись, переговоры состоялись. Общение представителей Москвы и Киева в столице ОАЭ, которого все ожидали в минувшее воскресенье, вдруг перекочевало на середину наступившей недели. Но зато на выхолодах в Майами вдруг наведался Кирилл Дмитриев — правая рука правой руки Путина по вопросам внешней политики Юрия Ушакова — и имел там встречи не только со своим традиционным визави Стивом Тиктором, но и с большим любителем поиграть Россию введение новых санкций министром финансов США Скоттом Бессентом.

Этим почти испаряется вся информация, которая у нас есть на данный момент. Не густо, совсем не густо. Но такова суть тайной дипломатии. Если о ней много чего известно, то она уже не тайна. Конечно, кое-что мы можем «информированы домыслить». В последнюю пятницу января Москва устами главы МИДа Сергея Лаврова и того же Юрия Ушакова в слегка завуалированной, но при этом достаточно резкой форме выразила свое недовольство американской позицией. На таком фоне общение с украинцами временно потеряло всякий смысл.

Читайте 2-ю стр.

СВОБОДНАЯ ТЕМА

Николай НОВИЧКОВ, доктор экономических наук, профессор

**НУЖНЫЙ ОПЫТ ОБУЧЕНИЯ**

Читайте 3-ю стр.



**В Италии начался знаменитый Венецианский карнавал.** улицы города на воде превратились в декорации красочного шоу. Участники карнавала нарядились в костюмы и традиционные венецианские маски, которые называются «баута». Мероприятие ежегодно проходит за несколько дней до Великого поста и заканчивается грандиозными гуляниями на второй день Масленицы.



**Дональд Трамп, президент США:**  
«У меня никогда не было намерения делать Гренландию 51-м штатом. Я хочу сделать 51-м штатом Нанаду. Гренландия будет 52-м. Венесуэла может стать 53-м»

**11** Хозяин Белого дома уже поделил шкуру неубитого медведя и пронумеровал другие страны в порядке убывания личной симпатии или надобности для Вашингтона. Американская пресса подала заявление национального лидера, которое он сделал на закрытом ужине, как шутку.

**ДЕНЬ СУРКА В РОССИИ ПОШЕЛ НЕ ПО ПЛАНУ**



Сурок Филимон из приюта в Ленинградской области проспал свой главный день и оставил россиян без надежды на раннюю весну. День сурка — праздник заграничный, его традиционно отмечают 2 февраля в США и Канаде. Но не очень-то доверяющие долгосрочным прогнозам синоптиков жители нашей страны в первые дни последнего зимнего месяца тоже с любопытством поглядывают на пушистых зверьков. Считается, что, если 2 февраля сурок вышел из спячки, значит, метеорологическая весна наступит в ближайшие шесть недель. Однако Филимон и не подумал просыпаться, а значит, доставать демисезонные пальто из шкафа рано. Кстати, этот сурок проспал день имени самого себя впервые за последние 10 лет.

**ДТП В СИБИРИ УНЕСЛО ЖИЗНИ ПЯТИ ЧЕЛОВЕК**



Четыре подростка и один взрослый стали жертвами куктуковой аварии в Красноярском крае. В пассажирский микроавтобус «Газель» с 13 пассажирами врезался модульный дом, оторвавшийся от грузовика. Трагедия произошла на 965-м км дороги «Сибирь». Погибли четверо подростков — абитуриентов института ГУФСИН в возрасте 16–17 лет. Пятая жертва — взрослый.

**НА УРАЛЕ НАЙДЕН САМЫЙ РОМАНТИЧНЫЙ ГРАБИТЕЛЬ**



«Ради подарка для дамы можно и закон нарушить», — видимо, о чем-то подобном подумал житель Екатеринбурга, когда замышлял дерзкое преступление. Вооружившись пистолетом, мужчина пошел на ограбление цветочной лавки. Злодей заставил сотрудницу магазина собрать букет по его вкусу, прихватил с собой еще одну, уже готовую цветочную композицию и мягкую игрушку. Флориста преступник заставил лечь на пол, схватил награбленное и скрылся. Однако романтические настроения, очевидно, победили холодный разум: покидая место преступления, грабитель

сказал напуганной продавщице, что она может вызвать полицию. Женщина послушалась, сотрудники полиции приехали раньше, чем незадачливый вор смог скрыться. Его задержали, щедрый от преступления оце-

нился в 6500 рублей. На допросе бедолага заявил, что букеты и игрушка ему понадобились для подарка дочери его знакомой, а деньги он якобы планировал отнести в магазин на следующий день.

**РОССИЯ ОКАЗАЛАСЬ НА ШЕСТОМ МЕСТЕ ПО IQ**

Рейтинг стран по уровню интеллекта из граждан опубликовала международная группа исследователей. Россия оказалась на 6-м месте. В списке — 21 страна. На первом месте — Южная Корея со средним баллом IQ 106,97. По сравнению с прошлогодними

показателями южнокорейцы немногим (+0,54 пункта). На втором месте по количеству интеллектуалов расположился Китай, за ним следут Япония и Иран. Любопытно, что США, которые норовят с Тегераном не то воевать, не то договариваться, не то договариваться,

**ОПОЗДАВШИЕ ИЗ-ЗА СНЕГОПАДОВ МОСКВИЧИ ПОЛУЧИЛИ АЛИБИ**



Даже если за окном метель стояла, а движение парализовано, это не отменяет возможных проблем с работодателем из-за опоздания. Столичные транспортники это прекрасно понимают, поэтому начали выдавать горожанам справки, подтверждающие факт задержек и сбоев в расписании электричек. Фото таких документов стали появляться в соцсетях. В справке говорится о том, что конкретный пригородный поезд с указанием его номера прибыл в пункт назначения с опозданием. Подписывают справку билетные кассиры.

## ЗЛОБА ДНЯ

# ТАЙНАЯ ДИПЛОМАТИЯ ПУТИНА БЬЕТ КЛЮЧОМ

с 1-й стр.

Улаивать разногласия с американцами в Флориду отправили Дмитриева. И вроде бы он их там уладил. Уиткофф, во всяком случае, заявил о своем сильном «воздушевлении». Разумеется, Уиткофф всегда излучает оптимизм и воодушевление. Можно даже сказать, что если Уиткофф не воодушевлен, то надо проверить, а то ли это Уиткофф. Но мы вместо этого всё проверим несколько по-иному: дождемся середины недели и итогов переговоров в Абу-Даби — при условии, что они состоятся, и при условии, что нам скажут об их итогах хоть что-нибудь

содержательное.

Правильно — идет. Но идет не в некой отдельной или параллельной реальности, а в одной

нити, гарантированным не является. Но смотря начало второго абзаца: такова природа тайной дипломатии. О схватке бульдогов под ковром мы можем хоть как-то судить, наблюдая за колебаниями ковра. О переговорах бульдогов под ковром судить сложнее: колебаний ковра меньше. Но мере затягивания переговоров в России, правда, все больше распространяется мнение о том, что следят за этими колебаниями бессмысленно. Мол, переговоры ни на что не влияют: военные действия все равно идут своим чередом.

Правильно — идет. Но идет не в некой отдельной или параллельной реальности, а в одной



Специальный представитель Президента России Кирилл Дмитриев в футболке с путинской цитатой «Ответ всегда будет». Так президент прокомментировал осенью 2024 года удары поставленными Украине дальнобойными ракетами в глубь территории России.

связке с переговорами. Первичным для Путина является достижение целей СВО. Этим Кремль сейчас и занимается — и на дипломатическом, и на военном треке. И я не думаю, что дипломатический трек выполняет функцию прикрытия, как об этом заявляют некоторые в нашей стране и за ее пределами. Оба этих трека сейчас усиливают и дополняют друг друга. Нет сомнения: если дипломатия не сработает, все вновь вернется в чисто военную плоскость. Однако в каком-то смысле дипломатия уже работает: нынешний внешнеполитический пейзаж гораздо более выгоден для России, чем это было во времена позднего Байдена.

Спору нет: всем, включая меня, хотелось бы не быть достаточно самоочевидных общих рассуждений, а чего-то более содержательного, нового и конкретного. Но вряд ли эти нации хотели способом сказать хоть какое-то влияние на процесс путинской тайной дипломатии. Продолжаем поэтому следить за «колебаниями ковра» — или, если кому-то, просто ждать. Если тайная дипломатия к чему-то приведет, мы это поймем. Если не приведет — тоже поймем.

Михаил РОСТОВСКИЙ.

## КРИЗИС

# ГУМАНИТАРНАЯ ЛОБОТОМИЯ ЗЕЛЕНСКОГО

с 1-й стр.

ВСУ активизировали террористические атаки по мирным объектам в российском приграничье. Так, в ночь на 2 февраля украинские силы предприняли попытку массированной атаки на жилые дома с использованием 31 беспилотника самолетного типа по территориям шести регионов России. Системами ПВО все воздушные цели были уничтожены или перехвачены. Наибольшее количество дронов (22) сбито над Белгородской областью.

К сожалению, не обошлось без жертв среди гражданского населения. В Старом Осколе погибли двое жителей, повреждены жилые дома. Губернатор Белгородской области Вячеслав Гладков сообщил о продолжающихся обстрелах приграничных территорий.

В ответ на эти атаки в ночь на 2 февраля российские войска нанесли масштабный комплексный удар по военным объектам Украины. Атака началась с массированного применения беспилотников, затем последовали ракетные удары. Основными целями стали объекты в Днепропетровской, Сумской, Харьковской, Запорожской и других областях.

Сообщается о поражении военных объектов в Сумах, Павлограде, Черкассах, Кривом Роге, Синельникове. Особенно мощный удар был нанесен по железнодорожной станции Конотоп в Сумской области, где, по предварительным данным, уничтожены два воинских

жилых домов. Минобороны отвечает ударами по мозгам. В результате террористической атаки ВСУ на Старый Оскол (Белгородская область) погибли два человека. ВСУ целенаправленно бьют по мирным жителям. Минобороны отвечает ударами по мозгам.

— Наша задача — победа. А она напрямую зависит от того, насколько устойчиво работает украинский тыл и система военного управления. Выводы из строя ключевых целей, в первую очередь объектов энергогенерации, лишит режим Зеленского возможности наращивать военные усилия.

— Это даст военный эффект и поможет достичению целей СВО?

— Абсолютно. Мы изобретаем ничего нового. Всего используем строго по схеме, которую в 1999 году отработала НАТО в Югославии. Тогда уничтожались объекты энергетики, транспортной и логистической инфраструктуры, наносились удары по центрам принятия решений и объектам телерадиовещания — для подавления информационного поля. Украинская энергосистема

должна быть уничтожена полностью, на 100%. Включая подстанции и трансформаторы, чтобы сделать невозможным распределение электроэнергии даже с АЭС.

— Цель — нарушить систему военного управления и работу ВПК?

— Они, может, и смогут что-то собрать в кустарных условиях, но обеспечить согласованные, массированные удары — нет. Все погружается в хаос и дезорганизацию. Повторю: с режимом Зеленского — военного преступника, современного Гитлера — никаких переговоров быть не может. Разговоры только один: когда они приплюзят и подпишут капитуляцию на наших условиях. Для этого и нужно лишить страну энергии. Сейчас самый подходящий момент. Сточки зерни нормой войны это легитимные цели. Удары должны быть жесткими, последовательными и максимально эффективными. Именно поэтому Запад руками Трампа и других пытаются настолько ужесточить.

— То есть нужно наращивать интенсивность?

— Именно так. Если мы выключим на Украине свет, мы сразу видим, насколько сократится их способность наносить нам урон. Наша задача — добиться полного колапса системы государственного и военного управления Украины. Краха этой фашистской машины. Иных способов нет. Нужно распылять усилия. Фокус — только на энергетику. Пять-шесть сокрушительных волн. Без света они быстро сдаются.

НАТО в свое время называло свои бомбардировки Югославии «гуманитарными». Почему бы и нам не провести гуманитарную хирургию: выпустить кишки этому нацистскому режиму, чтобы спасти жизни в конечном итоге и быстрее принудить к миру. Чем жестче и решительнее мы будем, тем скорее этот мир наступит. Лишними же нежелательными способами не являются.

Ольга ФЕДОРОВА.

В результате террористической атаки ВСУ на Старый Оскол (Белгородская область) погибли два человека. ВСУ целенаправленно бьют по мирным жителям. Минобороны отвечает ударами по мозгам.

— Наша задача — победа. А она напрямую зависит от того, насколько устойчиво работает украинский тыл и система военного управления. Выводы из строя ключевых целей, в первую очередь объектов энергогенерации, лишит режим Зеленского возможности наращивать военные усилия.

— Это даст военный эффект и поможет достичению целей СВО?

— Абсолютно. Мы изобретаем ничего нового. Всего используем строго по схеме, которую в 1999 году отработала НАТО в Югославии. Тогда уничтожались объекты энергетики, транспортной и логистической инфраструктуры, наносились удары по центрам принятия решений и объектам телерадиовещания — для подавления информационного поля. Украинская энергосистема

попытка ЕС арестовывать не только свои европейские суда, но и все танкеры, перевозящие российскую нефть. Можно сказать, они создают прецедент, чтобы хватать всех перевозчиков. То есть перейти к более масштабным попыткам давить на перевозчиков судов Grinch — из этой оперы. Ему предъявить нечто, оно перевозило нашу нефть по цене ниже установленного потолка. В качестве обвинения выдвигают то обстоятельство, что оно шло «не под тем флагом». Это уже называется морским пиратством.

— Такая угроза действительно существует?

— Трудно сказать. Возможно, Европа не откажется массово нападать на все танкеры с российской нефтью, но исключать этого нельзя.

— Может, мы рано начинаем «гнать волну»? Многие эксперты считают, что Евросоюз не сможет заменить потолок на запрет морских перевозок, потому что не все страны поддерживают эту инициативу.

— На мой взгляд, такой вариант вполне вероятен. В 20-м пакете санкций предусмотрены и другие меры. А принципиальных противников запрета морских перевозок в ЕС нет. Венгрия и Словакия могут отставать свои интересы. Однако это не всегда удается. А что касается морских перевозок, то эти страны к ним вообще не имеют отношения. Греция и Мальта гораздо менее самостоятельные в принятии своих решений. Они вряд ли посмеют заблокировать 20-й пакет санкций.

Владимир ЧУПРИН.

## ДЕНЬГИ

# ОДИН «ЛИМОН» В ОДНИ РУКИ

с 1-й стр.

Лимит в 1 млн рублей на пополнение счетов наличными деньгами через банкоматы предполагает ввести Минфин. По замыслу финансового ведомства, эта мера направлена против отмывания средств, полученных преступным путем. Она также является очередным шагом в борьбе властей за «обеление» отечественной экономики. Сегодня в законе нет ограничений на пополнение счетов и вкладов наличными через банкоматы. В пояснительной записке к законопроекту Минфина говорится, что из-за этого в беззаконный оборот могут вводиться средства с неуставновленным происхождением.

Однако эксперты сомневаются в том, что властям с помощью введения ограничений удастся достичь своих целей. «Предлагаемый Минфином лимит в 1 млн рублей выглядит во многом техническим и условным», — говорит член правления Международной конференции обществ потребителей (КонфОГ) Диана Сорк. — Это сумма, которая уже выходит за рамки повседневных операций большинства граждан, но при этом не требует от регулятора сложных индивидуальных проверок. По сути, эта попытка установить простой количественный фильтр для операций, потенциально связанных с обналичиванием или легализацией средств».

«Конкретное обоснование выбора суммы в 1 млн рублей в законопроекте не раскрыто, но нетрудно догадаться, что это очередной удар по негативному процессингу. Говорят,

стихия

# МОРОЗ И СОЛНЦЕ – ЧЕМ ЧУДЕСНЫ?

Итак, среднесуточная температура воздуха в ближайшие дни будет на 7–12 градусов ниже нормы. Нормальные значения для февраля, как говорят синоптики, –  $-11^{\circ}\text{C}$ . В Москве и области предложен оранжевый уровень опасности еще на трое суток.

Ведущий специалист Центра ФОБОС Евгений Тишковец рассказал «МК», что в прошлые выходные Москва и Санкт-Петербург обновили морозные минимумы этой зимы. В столице два дня подряд минимальная температура опускалась ниже  $-25^{\circ}\text{C}$ . Пока что стужа и не думает отступать. Атмосферное давление на Русской равнине будет повышаться, и во второй половине недели большая часть региона окажется в области антициклона. «Этот очаг заблокирует дорогу в Европейскую Россию атлантическим циклонам, и по этой причине снегопады пойдут на убыль, а температурный режим сохранится морозным», – сообщил Тишковец. В Центральной России слабый снег ожидается только в пятницу, 6 февраля. Но в условиях небольшой облачности воздух по ночам будет сильно остыять. Поэтому в Москве под угрозой температура будет в эти дни опускаться до отметок  $-21\text{...}-23^{\circ}\text{C}$ , а днем столбик термометров не поднимется выше  $-12\text{...}-15^{\circ}\text{C}$ . И лишь в пятницу потеплеет до  $-10^{\circ}\text{C}$ .

Но есть у крепких морозов и свои положительные стороны. Каждый из нас с ходу назовет первый плюс: это солнце, которое часто сопровождает морозы. Прогулки в студеную зимнюю пору, если человек правильно одет (многослойно) и ему тепло, безусловно, помогают бороться со стрессом.

«В морозе много прекрасного, особенно когда дни солнечные», – говорит врача-терапевт Елена Курдяшова.

– Это создает хорошее настроение, а от настроения, по сути,



Согласно данным открытых научных источников, низкие температуры могут оказывать положительное влияние на организм благодаря нескольким биологическим процессам. **Первый из них:** холод способен улучшить иммунную систему, повышая активность лейкоцитов и увеличивая выработку антител, что способствует повышению сопротивляемости организма инфекциям и болезням. **Второй:** холод стимулирует кровообращение. Имеется в виду, что под воздействием холода сосуды сначала сжимаются, а затем расширяются, улучшая кровообращение и способствуя доставке кислорода и питательных веществ ко всем органам и тканям.

**Третий:** как известно, холод снижает воспаление и отек тканей, уменьшает болевые ощущения и ускоряет восстановление после травм и операций.

**Четвертый:** холод может помочь снизить избыточную массу тела! Это происходит, потому что при воздействии низких температур организм сжигает больше калорий для поддержания нормальной температуры тела, что способствует снижению веса и поддержанию здорового метаболизма. Однако тут важно соблюдать осторожность и избегать переохлаждения...

Ну в целом более века назад учёные доказали, что низкие температуры могут продлить жизнь. Опыты показали, что, когда температура тела мышц падала всего на 0,5 градуса ниже нормы, мышцы жили дольше в среднем на 12%, а самки – на 20%. Дело в том, что низкие температуры запускают процесс очищения клеток, который разрушает опасные белковые образования, а это может привести к прорыву в лечении недугов, связанных со старением, и увеличению продолжительности жизни. Такие исследования были приведены в журнале *Nature Aging*.

таких прохожих-«ниндзя» – чуть ли не каждый второй в эти студеные дни. Однако Елена Курдяшова высказалась против: «Дышать через шарфы не очень рекомендуется, потому что в этом случае конденсируется воздух, и эти холодные частички влаги, попадая в дыхательные пути, могут даже еще быстрее их переохладить, а кроме того, создают риск снижения иммунитета

клеток, который разрушает опасные белковые образования, а это может привести к прорыву в лечении недугов, связанных со старением, и увеличению продолжительности жизни. Такие исследования были приведены в журнале *Nature Aging*.

Доктор кафедры поликлинической терапии Института клинической медицины Пироговского университета Дмитрий Карпенко, со своей стороны, перечислил «МК» плюсы холодной зимы. «Прогуляться по морозу – отличный способ поднять настроение, – подчеркнул он. – Во время прогулки снижается выработка гормонов стресса. Как доказали учёные из Принстонского университета, скорость метаболизма может увеличиваться на 40% в холодную погоду, а эффект продлится еще 48–72 часа

– на 15–20% больше, чем в более теплую погоду. А если увеличить темп и продолжительность прогулки – результат не заставит себя ждать!»

Кроме того, зимой воздух действительно более чистый. Особенно это важно для людей с алергией на пыльцу, цветение. Для них мороз – веская причина выйти из дома! Один из лучших способов обеспечить полноценный ночной сон, добавил врач, это хорошо проветрить спальню, открыть окно и впустить прохладный свежий воздух. «Идеально – совместить проветривание с вечерней прогулкой», – подытожил Дмитрий Карпенко.

– Оದевайтесь по погоде и наслаждайтесь свежим воздухом!» Добавим, что перед выходом на мороз нужно плотно поесть. Медики советуют отказаться от украшений – оставь, они добавляют холода организму (можно носить их с собой и надевать в теплом помещении). Дольше держать тепло телу помогают теплые напитки и супы.

Ирина БРИЧКАЛЕВИЧ.

## ТРАНСПОРТНАЯ БЛОКАДА

Тысячи жителей Подмосковья застряли на морозе

Московский регион охватил масштабный транспортный коллапс. Резиденты новых жилых комплексов каждое утро проходят через «членение очередью», штурмуют редкие автобусы в условиях 20-градусного мороза.

Утром в подмосковных «человекниках» начинается не с кофе, а с многометровых очередей, которые местные жители уже иронично называют «соревнованием на выносливость». География бедствия охватывает практическую весь пояс новостроек: ЖК «Пригород Лесное», «Датский квартал», Путиново, Южная Битца, Бицдое, Новое Домодедово и районы Балашихи.

В ЖК «Пригород Лесное» ситуация достигла алогии: на кардинах из соцсетей видно, как живая цепь из сотен людей растягивается на полкилометра. В Люберцах (ЖК «Томилино Парк») привычное десятиминутное ожидание превратилось в часовое стояние.

«Мы выходим за час, но и это не гарантия. Дороги нечищены, маршрутки просто не могут пройти к остановкам, а те, что доехали, уже забыты под завязку. Это просто физическое выживание на морозе в  $-17^{\circ}\text{C}$ », – делится жительница Балашихи из ЖК «Алексеевская Роща».

Альтернативы практически нет. Цены на такси в часы пик взлетают до 2000 рублей, но

даже за эти деньги машина может застрять в тех же заторах на узких нерасчищенных выездах из микрорайонов.

Коллапс не выглядит случайным сбоем. Это результат устойчивой модели застройки, где жилы квадратные метры вводятся в эксплуатацию значительно быстрее, чем транспортная инфраструктура. Снег лишь подсветил системную дыру: дороги не расширяются, новые маршруты не запускаются, а количество подвижного состава не соответствует плотности населения.

«Мы наблюдаем классический инфраструктурный разрыв», – отмечает риелтор Андрей Котов. – Застройщики получают прибыль здесь и сейчас, продаив «доступное жилье», а транспортные проблемы перекладываются на плечи бюджета и самих жителей. В этих районах отсутствует рельсовый транспорт, а автобусная сеть работает на пределе возможностей. Любое ухудшение погоды превращает дефицит провозной способности в катастрофу».

По мнению архитектора-урбаниста Елены Смирновой, проблема «человекников» в том, что они строятся как спальные анклавы без рабочих мест внутри. Сотни тысяч людей одновременно пытаются выехать в сторону метро. «Без создания выделенных полос и радикального увеличения парка больших автобусов (вместо маломестительных маршруток) очереди будут только расти. То, что мы видим сегодня, – это приговор текущей градостроительной политике региона», – заключает эксперт.

По ее мнению, транспортная



недоступность становится фактором социальной напряженности. Люди чувствуют себя обманутыми: покупая квартиру в современном ЖК, они получают бытовые условия

уровня выживания. Накопленная усталость от ежедневного штурма автобусов может перерости в серьезный социальный запрос.

Светлана РЕПИНА.

## ГОРОД

# ТАКСИ В БУЛОЧНУЮ НЕ ЕДЕТ

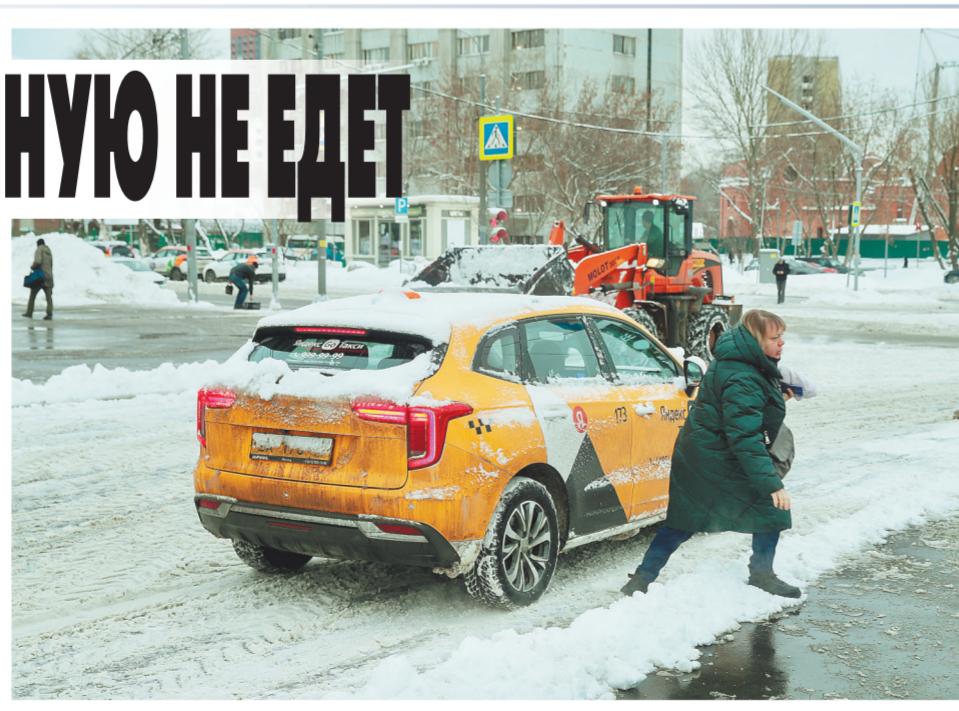
Цены на частных перевозчиков останутся высокими

Январские снегопады заставили тарифы московского такси пребывать по-тотому, как вам поездка за три-четыре километра ценой в 1500 рублей, причем в экономклассе? Агрегаторы оправдываются: экстремальные условия, машин мало, желающих много. Подразумевается: потерпите, снег почистят, цены станут доступнее. Но – снег почистили, а такси все равно осталось почти роскошью. Скажем, родители школьников, привыкшие к «платформенному коммунизму», все чаще выбирают другие способы логистики.

Агрегаторы долго приучали нас к такси как к «еще одному способу городской мобильности» – ведь до конца 2000-х годов в Москве относились к таксомоторам немножко как к роскоши. Но счастье продолжалось, кажется, недолго: где-то с середины 2010-х и года до 2023-го. Теперь в булочную на такси, как и в СССР, не ездят: дорого.

– Потратить 300, а потом 500 рублей на поездку в школу, когда ребенок проспал или сильно устал и неважно себя чувствует, вполне можно было. Но сейчас около 8 часов утра на том же самом маршруте цены начинаются от 1000 рублей, – рассказывает 44-летний Василий, айтишник и отец 10-летнего школьника. – Это уже для нас непозволительно дорого, попросту говоря – слишком сильно душит жаба. Потому что одна поездка получается примерно столько же по деньгам, сколько школьный проездной на целый месяц.

Второй распространенный сценарий по-



АГН-МОСКОВА

вырастут еще и в силу нового регламента локализации автопарка такси. С 1 марта 2026 года закупать и вновь регистрировать для работы в такси можно будет только автомобили из списка Минпромторга, куда входят даже не все машины, производимые в России: нужна еще высокая степень локализации или специальный режим инвестиционного контракта, чем могут похвастаться не все российские «китайцы».

– Мы пока не будем менять автопарк, так что нас эта локализация не затронет, но грядущее обновление придется закладывать в тарифы, – говорит собеседник «МК». – А у коллег, которые брали автомобили в лизинг, всплыла проблема: при переформировании на себя, если бы они захотели, в реестр уже не попадешь. Так что купит/бу такси из лизинга и использовать для перевозок уже не выходит, это вымысел экономсегмента.

Особенно не стоит ждать снижения цен тем, кто возит на такси детей: в «детских» тарифах машин не так много (водителю

приходится выбирать: или кресло, а лучше пара, в багажнике, или выгодные рейсы на вокзалы и в аэропорты, где нужно место для членов семьи). А штрафы за отсутствие детских кресел стали окончательно драконовскими, так что никто из «недетских» водителей ребенка просто не повезет – хоть дерись.

Поэтому к цене в 1500 рублей за стандартную поездку в пределах администрации округа придется привыкать, говорит собеседник «МК». Но это если речь идет об официальном такси. Которое «с шашечками», а не «просто такси». Без «шашечек» может быть и альтернатива.

– Недавно соседи показали мне чат «коллективных поездок», фактически это закрытый чатик, где есть десяток водителей и около 1000 пассажиров, – рассказывает «МК» жительница Южного Бутова. – Цены более гуманные, чем в официальном такси, к тому же можно кооперироваться, например, они довозят в школу сразу двоих детей с родителями с двух адресов. На каждого получается, условно, рублей 300–350. Но у них входит только по рекомендации, они очень боятся, что кто-то настучит и всю историю прикроет.

Нелегальные таксисты возят (притом по нескользкому человеку) и к станциям метро из отдаленных микрорайонов, это обходится еще дешевле, рассказал собеседница «МК». Автомобили – без опознавательных знаков, просто «частники». Кажется, возрождается самая система «стоянок у метро», когда не сколько машин всегда ожидали пассажиров у любой оживленной станции. И без лишних формальностей довозили до дома.

Учитывая, что тарифы на официальное такси растут и будут продолжать это делать (например, по прогнозу одного из агрегаторов, в 2026–2027 годах они вырастут на 20–30%), уже скоро мы увидим четкое разделение пассажирских сервисов на «шашечки» – в основном для корпораций, обеспеченных и просто не слишком любознательных людей... И «шашки» для тех, кому нужно экономить и кто не прочь ознакомиться с альтернативными способами.

Антон РАЗМАХНИН.

вырастут еще и в силу нового регламента локализации автопарка такси. С 1 марта 2026 года закупать и вновь регистрировать для работы в такси можно будет только автомобили из списка Минпромторга, куда входят даже не все машины, производимые в России: нужна еще высокая степень локализации или специальный режим инвестиционного контракта, чем могут похвастаться не все российские «китайцы».

– Мы пока не будем менять автопарк, так что нас эта локализация не затронет, но грядущее обновление придется закладывать в тарифы, – говорит собеседник «МК». – А у коллег, которые брали автомобили в лизинг, всплыла проблема: при переформировании на себя, если бы они захотели, в реестр уже не попадешь. Так что купит/бу такси из лизинга и использовать для перевозок уже не выходит, это вымысел экономсегмента.

Особенно не стоит ждать снижения цен тем, кто возит на такси детей: в «детских» тарифах машин не так много (водителю



Николай НОВИЧКОВ,  
доктор экономических наук,  
профессор

## НУЖНЫЙ ОПЫТ ОБУЧЕНИЯ Что не так с нашим школьным образованием

Каждый год накануне 1 сентября руководители всех уровней парируют о готовности школьных объектов к новому учебному году, а чиновники доказывают об опережающих темпах финансирования среднего образования. При этом приходит большинство граждан среднего и старшего возраста с ностальгией и особой теплотой вспоминают советскую среднюю школу. Совершенно очевидно, что она была особенной и, без преувеличения, уникальной. Не случайно президент США Джон Кеннеди в свое время сказал, что «СССР выиграл космическую гонку за школьный партой». Тут действительно есть о чём задуматься и сделать определенные обобщения.

Начнем, конечно, с материально-технического оснащения наших школ. Оно однозначно улучшается и стократически растет. Чиновники нам говорят, что небольшие школы сложнее оснащать, ими сложнее управлять, им приходится платить больше финансирования. Выход предлагается в виде логичной объединения небольших школ в более масштабные учебно-образовательные центры.

Здесь еще раз сказать, что в сфере школьного образования сейчас делается очень многое хорошего. Но сделают предстоит, конечно же, еще больше. Скажем, в школьную систему вернулись воспитание как образовательная деятельность, а также вернулись труда, возвращаются оценки по поведению. Это все однозначно правильно. Но возникает вопрос: а трудовое воспитание вернулось в школу? Напомню, что совместный созидательный труд не только формирует у детей социальные навыки, но и минимизирует условия для появления хулиганства, травли, ненормального поведения. Трудиться в школе нужно не только на уроках, но и на субботниках, во время уборки, на совместных волонтерских мероприятиях. Эта деятельность снова должна стать нормой.

Добавим также и еще что, если оптимизация часто лишила наших детей совершенно необходимой шаговой доступности наших школ. Школа около дома – это вопрос не только удобства, но и безопасности. Почему исчезает доступность? Все объясняется просто: после оптимизации, скажем, за «началку» располагается в одной части образовательного комплекса, а старшие классы – в другой. При этом территориальный разброс может быть очень значительным.

Увы, существование небольших (и даже средних по размеру) школ в современных условиях практически невозможно. Это определяется тем, что называемым подушевым финансированием средней школы. Подход крайне прост: деньги идут из школы, тем финансирования школы будет более основательным. Пространственная экономическая логика подсказывает, что постоянные издергии в больших образовательных центрах на одного школьника при подушевом финансировании будут

# В НОВУЮ МОСКВУ ЗАГЛЯНУЛ АЖИОТАЖ

**Спрос на каждый доступный лот в ТиНАО увеличился в два раза**

В конце прошлого года на первичном рынке жилья ТиНАО зафиксирован всплеск покупательской активности. На фоне резкого сокращения предложения (-47% за 2025 г.) один «квадрат» в местных новостройках в среднем подорожал до 336,5 тыс. руб. (+34% за год). Для сравнения, в новостройках Московской области один «квадрат» прибавил за год в цене только 18%.

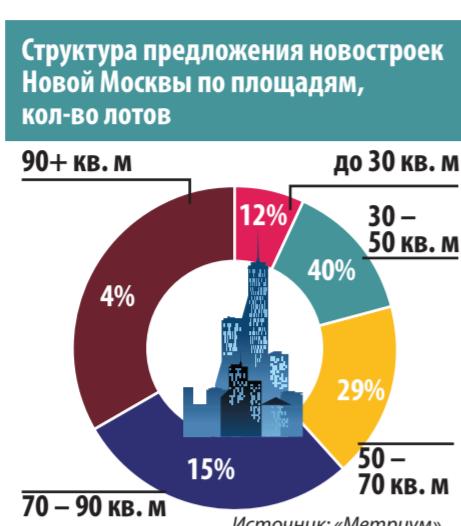
«В 2025 году на рынке новостроек Новой Москвы по ДДУ было заключено 23 725 сделок, что на 11% меньше, чем годом ранее», — сообщил «МК» управляющий директор компании «Метриум» Руслан Сыров. Однако, по его мнению, это сокращение не свидетельствует снижения активности покупателей. Напротив, на фоне двукратного сокращения общего объема предложения спрос на каждый доступный лот увеличился в два раза.

Всплеск покупательской активности стимулировали ожидания скорых изменений в условиях программы семейной ипотеки. Подтверждением служит заметное сокращение в структуре продаж IV квартала доли наиболее доступных форматов: студий (13,8%, -2,3 п.п. за квартал) и «однушек» (37,7%, -1,8 п.п.). «Также одновременно выросла доля сделок с ипотекой (81%, +10 п.п. за квартал). Это подтверждает, что покупатели активно приобретают лоты, вписывающиеся в лимиты госпрограммы», — добавил аналитик.

Итогом года для Новой Москвы стало снижение предложения: к декабрю на рынке осталось 10,4 тыс. лотов (-33% за квартал, -47% за год). Дефицит при стабильном спросе позволил девелоперам планомерно повышать цены, не теряя в темпах продаж. Таким образом, средневзвешенная цена 1 кв. м за год выросла на 34%, достигнув 336,5 тыс. руб.

Эксперт напомнил, что в 2025 году вступила в силу административная реформа ТиНАО, утвержденная властями столицы в мае 2024 года. В результате в состав Новой Москвы вошли районы Внуково (ранее ЗАО) и часть района Южное Бутово (ЮЗАО). Обширные территории поселения Московский вошли в состав Солнцева (ЗАО) и Ново-Переделкина (также ЗАО). Поселение Десеновское (НАО) стало относиться к Троицкому округу, а ряд населенных пунктов Первомайского (ТАО), напротив, включены в Новомосковский округ. Эти изменения также отразились на структуре предложения и спроса в ТиНАО.

Из-за высокой ключевой ставки ЦБ, которая негативно влияла и на проектное финансирование для застройщиков, и на ипотечную ипотеку, и, соответственно, на спрос строители вынуждены были сбрасывать темпы работ. В 2025 году на рынок было выведено всего 4 новых проекта. На фоне слабого пополнения рынка новыми стартами, структура



предложения сместилась в сторону высоких стадий строительства: в корпусах на этапе открытия предлагается 32,6% лотов (+23,1 п.п. за год), в сданных корпусах — 12,7% (+3,1 п.п.), в корпусах на этапе монтажа этажей — 43,2% (-25 п.п.).

В структуре предложения по типологии отмечается сокращение доли предложений студий (13,8%, -3,3 п.п. за год) и однокомнатных квартир (37,7%, -1,8 п.п. за год), особенно за IV квартал, что происходит на фоне ажиотажа в преддверии изменения условий семейной ипотеки.

Доля предложения без отделки за год выросла на 4,6 п.п. и составила 56,4%. Стартовщикам из-за подорожавших строительных материалов и дефицита рабочих бригад невыгодно сдавать объекты «под ключ». Доля предложения с чистовой отделкой практически не изменилась (32,0%, -0,2 п.п. за год). Доля экспозиции с отделкой white box за год сократилась на 4,3 п.п. и составила 11,7%.

За год дела предложения квартир и апартаментов от 5 мин до 10 млн руб. сократилась на 23 п.п., до 12%. Доля предложения от 15 млн и более выросла на 36 п.п., достигнув 56%. А доля предложения от 10 до 15 млн руб. составила 32%.

По подсчетам Сырова, на конец декабря 2025 года средневзвешенная цена метра в квартирах достигла 336,5 тыс. руб. (+35% за год), в апартаментах — 311,4 тыс. руб. (+25% за год).

В топ-3 самых доступных квартир в Новой Москве в начале этого года попали квартиры площадью 23,8 кв. м за 5,5 млн руб. во Внуково, квартира площадью 33,6 кв. м за 6,0 млн руб. в Филимонковском районе Первомайского (ТАО), напротив, включены в Новомосковский округ. Эти изменения также отразились на структуре предложения и спроса в ТиНАО.

Аналитик отметил еще один интересный тренд — за 12 последних месяцев выросла доля сделок в Коммунарке (56%, +3 п.п.), Филимонковском районе (17%, +4 п.п.) и соединилась во Внуково (12%, -2 п.п.), Троицке (8%, -1 п.п.) и Щербинке (7%, -4 п.п.).

Сергей АРТЕМОВ.

## ПОЧЕМ НОВОСТРОЙКИ В НОВОЙ МОСКВЕ?

Кол-во комнат	Площадь, кв. м	Цена кв. м, тыс. руб.	Стоимость, млн руб.
Тип	Мин.	Средн.	Макс.
Студия	14,1	25,8	50,3
1-комн.	28,8	40,4	72,9
2-комн.	40,9	61,3	132
3-комн.	59,4	87,5	174
4-комн.+	76,8	128,9	319,6

Источник: «Метриум».

## ЦЕНА УШЛА НА ВТОРОЙ ПЛАН



### Ради чего москвичи покупают загородные дома в Подмосковье?

Рынок загородных домов долгое время опирался на простую логику: чем ближе к МКАДу и дешевле, тем лучше. Но предпочтения людей со временем меняются. Хотя треть покупателей по-прежнему обращают внимание на стоимость и условия сделки, а 27% — на время в пути, эти параметры все чаще перестают быть приоритетными.

На первый план для жителей Москвы при выборе загородной недвижимости выходит возможность для отдыха и безопасности детей, отмечают эксперты Носо. По словам сооснователя компании Аркадия Ходхова, исследование показывает: 33% опрошенных рассматривают загородный дом прежде всего как пространство для регулярного сезонного отдыха — не редких спонтанных выездов, а осознанного восстановления после городской нагрузки.

Пригород воспринимается как продолжение образа жизни, где тишина, природа и смена среды становятся самостоятельной ценностью. Забота о детях усиливает этот подход. Как показали данные опроса, 23% клиентов напрямую связывают решение о покупке с потребностью в безопасном и комфортном

пространстве для развития. На первый план выходит не столько площадь дома, сколько сюда вокруг него: возможность свободных прогулок, отсутствие интенсивного трафика и общее ощущение защищенности.

Такие ожидания во многом перекликаются с инфраструктурными запросами покупателей. 32% опрошенных обращают внимание на наличие лесных зон и благоустроенных экологических троп. 16% считают обязательными детские игровые и образовательные пространства.

На этом фоне привычные девелоперские акценты работают слабее. К единому архитектурному коду строго положительно относятся 18% опрошенных: 20% готовы принять ограничения ради визуальной целостности. Остальные либо нейтральны к этому фактору, либо предпочитают свободу в выборе облика собственного дома.

— В результате продажа по-прежнему часто строится вокруг цены и расстояния до города, тогда как на выбор теперь больше влияют нематериальные вещи: качество отдыха, ощущение спокойствия и возможность выстроить комфортную семейную среду за пределами мегаполиса, — комментируют авторы исследования. — По мере того как покупатель отказывается от импульсивных решений, загородная недвижимость рассматривается как элемент долгосрочного

жизненного сценария.

Елена СОКОЛОВА.



Здесь много объектов, в том числе инвестиционных, которые были приобретены относительно недавно и сейчас выставлены на продажу, — сообщил «МК» управляющий директор Ми-Эль «На Николаевской» Александр Москатов. По его оценке, текущая разница в средней стоимости квадратного метра между Москвой и ближайшим Подмосковьем составляет порядка 20%, но точные цифры требуют отдельного расчета — многое зависит от конкретной локации и удаленности от МКАД.

— Лидерами по продажам по-прежнему остаются одно- и двухкомнатные квартиры — самый ликвидный и универсальный формат, который хорошо продаётся в любых рыночных условиях, — добавил Москатов. — По классам жилья наибольшее количество сделок приходится на комфорт-класс. Эконом-сегмент в Москве практически исчез, особенно в новостройках. На вторичном рынке сделки проходят в экономе, комфорте и частично в бизнес-классе — в рамках доступного регулярного предложения.

По его прогнозу, делать выводы по спросу пока рано, но январь и февраль вторичный рынок проживет, скорее всего, в активной фазе. Как полагает Дмитрий Таганов, наилучший вероятный вариант развития событий в первом квартале 2026 года — снижение ключевой ставки ЦБ и, соответственно, медленное удешевление ипотеки. В ближайшей перспективе он не ожидает взрывного спроса на «вторичку»: «На фоне ограниченного ликвидного предложения большинство покупателей будет решать квартирный вопрос за счет альтернативных покупок и продаж».

По оценке экспертов АЦ «Индикаторы рынка жилья», на текущий момент приличная доля столичной «вторички» висит в базах мертвым грузом с завышенными ценами. При этом продолжается вымывание наиболее ликвидных и доступных предложений, что приводит к повышению среднего уровня цен. Положительная динамика показывается в основном адекватно оцененных объектах в ценовом диапазоне 10–20 млн руб. «В первом квартале 2026 года цены на вторичное жилье в Москве в основном будут толкаться на месте или медленно ползти вверх на уровне инфляции», — уверены в аналитическом центре.

Сергей АРТЕМОВ.

# ПЯТИЛЕТНИЙ ШТИЛЬ

Цены на вторичном рынке Москвы продолжают

тоттаться на месте

Ценовая картина на московском рынке вторичного жилья не меняется уже пять лет подряд. По итогам прошлого года средний ценник по Белокаменному подрос всего на 5%, что с учетом более высокой инфляции означает реальное снижение стоимости вторичных квартир. Солидная доля «вторички» висит в риелторских базах мертвым грузом с завышенными ценами. Стоит ли ожидать перемен в 2026 году?

Как рассказал «МК» руководитель АЦ «ИНКОМ-Недвижимость» Дмитрий Таганов, начиная с 2022 года цены на вторичном рынке Москвы толчутся на месте. За эти годы, по его мнению, рыночная ситуация менялась под влиянием внешних и внутренних факторов, но колебания спроса на фоне обильных новостроек и квартир с площадью 34,0 кв. м за 6,1 млн руб. в Бекасове.

За 2025 год доля сделок с применением ипотеки сократилась на 5 п.п., составив 71%.

Аналитик отметил еще один интересный тренд — за 12 последних месяцев выросла доля сделок в Коммунарке (56%, +3 п.п.), Филимонковском районе (17%, +4 п.п.) и соединилась во Внуково (12%, -2 п.п.), Троицке (8%, -1 п.п.) и Щербинке (7%, -4 п.п.).

Сергей АРТЕМОВ.

ипотечных кредитов, ни общая инфляция не оказали воздействия на стоимость вторичной недвижимости. Незначительные ценовые колебания были условны, поскольку произошли не из-за рыночных изменений, а в результате пополнения экспозиции или выхода из нее более дешевых и более дорогих объектов.

По данным аналитика, сейчас в старой Москве самое многочисленное предложение по цене 15,8% (3,8 тыс. объектов) сосредоточено в ЦАО. Средняя стоимость вторичной квартиры в центре составляет 37,72 млн руб., а с декабря 2025 года она увеличилась еще на 1,4%. На втором месте по объему экспозиции расположился Западный АО — у него доля в 12,3% от общего объема предложения (11,62 тыс. лотов), средняя стоимость квартиры составляет 18,69 млн руб., с декабря она выросла на 1,1%. Третье место у ЦАО — его доля во вторичной экспозиции составляет 11,5% (9,87 тыс. лотов), средняя стоимость

квартиры выросла до 14,95 млн руб., с декабря она увеличилась еще на 0,4%.

Отметим, что, по данным консалтинговой компании SRG, во втором полугодии 2025 года столичный рынок вторичной недвижимости продемонстрировал разнонаправленную динамику. Вторичное жилье немного подорожало в 11 из 12 административных округов. Минимальный рост — всего 0,7% — зафиксирован в Зеленоградском административном округе и в САО. Средняя цена квадратного метра здесь достигла 436,5 тыс. руб. Второе место занял Северный административный округ: в САО стоимость «квадрата» на конец 2025 года приблизилась к 380,1 тыс. руб. (+5,8%). Замкнул тройку лидеров Центральный административный округ, где цены выросли на 4,6%. Несмотря на относительно скромную динамику по сравнению с ЗАО, ЦАО остается самым дорогим районом Москвы: к концу 2025 года средняя цена вторичного жилья здесь превысила 827,3 тыс. руб. за кв. м.

Исключение составил лишь Троицкий административный округ, где в июле–декабре 2025 года цены снизились в среднем на 4,2%.

«Сегодня в Новой Москве сосредоточен

самый значительный объем массового жилья.

бы у одного супруга просрочек, реструктуризаций или даже законных кредитных каникул будет осложнить получение кредита для всей семьи», — подчеркивает она.

Для банков в этом есть плюсы — контроль за доходами семьи усиливается, риски просрочек снижаются. Авот для заемщиков пространство для маневра сужается. Даже возможность привлечения третьих лиц в качестве созаемщиков, которая формально сохраняется, не компенсирует отмену прежних схем.

Еще один важный момент — восстановление права на льготную ипотеку. Теперь получить новый кредит под 6% можно только после полного погашения предыдущего и рождения нового ребенка. Фактически программа начинает жестко привязываться не только к демографии, но и к финансовой дисциплине.

На этом фоне участники рынка все чаще говорят о возможном дальнейшем ужесточении правил. По словам Кричевского, службы ставок 10–12% по семейной ипотеке уже активно обсуждаются. Для первого ребенка ставка может составить около 8%, а 6% сохранится лишь для семей с двумя детьми. «Но заводить двух детей с дорогими кредитами будет сложнее. В итоге ценность программы как демографического инструмента может снизиться», — считает эксперт.

Наталья Мильчакова и вовсе допускает, что государство и банки от программы по-прежнему устали. «Если спрос будет падать на фоне ужесточений, семейной ипотеке могут начать постепенно сворачивать — возможно, к 2030 году», — уверяется она.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.

# ОДИН КРЕДИТ НА ВСЕХ

Семейную ипотеку защищают от хитрых схем



контракт больше не аргумент. Исключение сделано лишь для случаев, когда один из супругов — иностранец.

Еще одно принцип

Петрбурженка Александра Боровикова вернулась из Венесуэлы 3 января. Ранее она уже жила в этой стране. Туда же когда-то уехала рожать dochь — девочка получила венесуэльское гражданство. Наша собеседница — психолог и гипнотерапевт. Она обяснила, как устроен менталитет венесуэльцев, которых выживают при мизерных зарплатах, почему нефтяная страна годами не может встать на ноги и что происходит после захвата президента Мадуро.

— Александра, у вашей дочки венесуэльское гражданство. Как так получилось?

— Дочь родилась в Венесуэле. По закону страны человек, рожденный там, автоматически получает гражданство. Отец дочери — перуанец: жил в Перу, был шаманом. Я три года путешествовала по Латинской и Южной Америке, учила испанский. Мне хотелось из первых рук понять то, что пришло от шаманов: народные способы лечения, целительство, обряды, дохристиянские религии, как они видят духовность, дух, душу. В Перу я познакомилась с мужчиной, забеременела. Но у него уже было восемь детей от двух жен, и мне предложили остаться в качестве еще одной жены. Меня это не устроило. Он умер в прошлом году.

— Почему вы выбрали именно Венесуэлу, чтобы рожать?

— Я стала искать страну, где можно жить и родить. Венесуэла подошла по всем пунктам. Там можно было снять жилье на первой линии по приемлемой цене, медицинская помощь была достаточно хорошая: врачи, медикаменты, оборудование. На тысячу долларов можно было жить привычно: есть, пить, ходить куда хочешь, ездить на такси, что-то покупать. В 2013-м я туда приехала, и дочь родилась там.

— Чем там могли зарабатывать россияне?

— В основном онлайн или в туризме. Русские крутились около туристических тем: работали гидами, занимались рыбалькой, таксами, фотографировали. Кто-то строил мини-отели. Было сложно. А сейчас, думаю, это вообще почти невозможно.

— О политике местные говорили?

Ругали власть? — Люди разные. Есть те, кто рассуждает как предприниматель, образованный человек: понимают что-то в политике, в нефти, в цене барреля, в санкциях. Американцы ведь вводили санкции не на ровном месте, все разбивалось постепенно. Понятно, что им хотелось больше нефти за меньшие деньги, хотелось расширить сферу влияния. Венесуэле это не понравилось, они решили пойти против «Большого брата», вводили свои законы, национализировали акции и так далее. Американцы начали захватывать еще сырье. Но простые венесуэльцы старались не вникать в нюансы.

Когда я вылетала из страны в этот раз, с нами в самолете оказалась русская девушка, которая про задержание Мадуро говорила: «Ой, это все неправда, там все отлично». И даже когда мы уже приземлились в России и пошла информация, что Мадуро вывезли из страны и арестовали, она продолжала настаивать: «Это обман, у них все прекрасно». Вот мы пример полного отсутствия контакта с реальностью.

Рядовые венесуэльцы часто живут по принципу «не вступать в контакт с реальностью». Они не пытались что-то менять, понимали, что влиять не могут, поэтому просто созерцали. Те, кто раньше мог что-то внятно комментировать про власть и устройство страны, уже уехали.

«С малых лет привыкают ничего не делать»

— Как людям может нравиться жизнь в стране, где минимальная зарплата составляет 2 доллара в день?

— Не берусь называть точные цифры по зарплатам, но в целом да, они там мизерные. Есть еще момент: венесуэльцы довольно ленивы, им не прививают культуру труда. У них нет идей «без труда не вы提炼ь рибку из пруда». Это заметно даже по бытовым вещам.

И меня была знакомая из Венесуэлы, которая долго жила в Америке. Она возмущалась тем, что в детском саду ребенок ничего не делает, никаких занятий, развития. Дети с малых лет привыкают ничего не делать.

И дальше это ложится на менталитет. Они не хотят работать. Если до 12 дня что-то не сделано — все, остальное отложим на завтра.



## ЗА БУГРОМ

законами. А сейчас, чтобы выстроить огромную организацию вроде нефтяной отрасли, нужны технологии — они западные, инвестиции — политически сложно. Но главное, нужны люди, которые готовы пахать. А там культура «транкиломаньяна»: спокойно, завтра. Я в свое время называла такое отношение «маньяновщиной», когда все откладывают на потом.

У венесуэльцев есть желание прокочать на халаву, чтобы кокос сам на голову упал. Это проявляется во всем. А те, кто был трудолюбивый и образованый, кому не дали жизни, давно уехали. Где-то проходила информация, что страну покинули около 20 миллионов человек.

Я в свое время уехала из Венесуэлы именно потому, что жизнь становилась все сложнее: все дорожало, многое стало труднодоступным. Тогда, в 2014 году, возник дефицит почти всего. Сейчас дефицита меньше, но многие медикаменты все равно не купишь, только заказывать из-за границы.

Люди не могли вести бизнес, не могли нормально работать. Но не все могли уехать. Например, моя подруга, участница «Мисс Венесуэла», осталась в банке. Она толковая, образованная женщина, но не могла бросить престарелого отца. Наша хорошая должность, потому что сама из приличной семьи. В Венесуэле многое делается по знакомству, по плату. При этом минимальные зарплаты все равно везде одинаковые. Видимо, она получает дополнительные деньги «в конверте», на хорошем счету у руководителя и смогла найти возможность остаться. А многие не нашли и эмигрировали.

— Куда уезжали?

— В основном в испаноязычные страны. Когда мне пишут, что в России много венесуэльцев, я не понимаю, где именно их много. Узбеков в России много, а венесуэльцев мало. Потому что, если у тебя нет шансов устроиться на работу, А в Испании шансы есть. Ну или в той же Колумбии, на юге США, где все говорят по-испански.

— После Мадуро пришла новая власть. Но можно ли перевоспитать людей, которые не привыкли работать?

— Взрослых людей уже не перевоспитаешь. Я даже по комментариям в соцсетях вижу, люди пишут: «дайте мне пособие на базовые продукты, и я ничего не буду делать». Конечно, народ расслабляется.

Тропический климат тоже не способствует напрямления. Когда нет смены времен года, психологически человек иначе ощущает время и необходимость делать что-то вовремя. В нашем климате крестьяне понимают: не успеешь убрать сено до дождя, оно сгниет, зимию пошадь сдохнет. Но морозов не бывает урожай, он погибнет. Вовремя не посеешь, весной будешь голодать. Веками формируется чувство времени и долга.

А когда у тебя круглый год лето и можно выжить на простых продуктах, залезть на дерево, съесть кокос — и ты съел, формируется другое отношение. Голодным в Венесуэле не останешься: кукурузные лепешки, рис, фасоль, юка, жареные плантаны — все есть. И в этом контексте как перевоспитаешь народ?

У них нет культуры труда. Венесуэльцы хотят лежать в гамаке и смотреть на море. Если еще можно выпить, вообще хорошо. Нет потребности что-то делать и развиваться. И зачем что-то делать, если можно ничего не делать? Примерно так викух менталитет.

дам минимальную зарплату, чтобы никто не умирал от голода. Вот поэтому люди и голосовали за него.

— Как там устроена социальная поддержка?

— В Венесуэле работают социальные магазины для бедных, где можно купить рис, макароны, кукурузную муку, масло. Они много готовят из кукурузной муки. Выжить в стране можно. Но насколько людей устраивает такой образ жизни?

Например, в Венесуэле есть разные общины, в том числе индейские. Они собираются на пляже жемчуг, устрицы, кормят туристов, если те есть. У них потребности меньше. Но ошибочно думать, что их совсем нет: они тоже болеют, нуждаются, страдают дома.

— Желание прокочить на халаву, чтобы кокос сам на голову упал?

— Венесуэла — нефтяная страна. Почему она не поднимается на нефти?

— Местные не в состоянии добывать нефть как следует. Есть политические моменты — конфликт с Соединенными Штатами. Но я как психолог вижу и другие причины: психоэмоциональные привычки народа, которые не позволяют делать что-то системно. Это ментальность простых работников и то, что из страны уехали все способные.

Раньше в Венесуэле были бизнесы, производство, пока все это не задумшили глушины

## «КОРРУПЦИЯ — НОРМА, ЦЕНЫ — В ДОЛЛАРАХ»

Откровенный рассказ россиянки о Венесуэле

Например, ЗАГС может работать с 9 до 12.

— Как тогда выживают на эти 2 доллара?

— В принципе, на эти деньги можно кое-как прожить, на товары первой необходимости хватит. Но сверх этого человек уже ничего не купит.

Например, рождественский кулич стоит 25 долларов. У них есть традиция — обязательно есть его на Рождество. Но если у тебя зарплата 2 доллара в день, о каком куличе может идти речь?

Лекарства тоже нужны. Крем для загара стоит 11 долларов. Цены в Венесуэле почти такие же, как в России, либо выше. Дешевле только фрукты и овощи, которые там выращивают. Например, килограмм местного фрукта, который растет на дереве, стоит 3 доллара.

— Мадуро ввел законы, чтобы никто не умирал с голода?

— Правда, что по местным законам работодатель не может уволить сотрудника, даже если он ничего не делает?

— Мне рассказывали 10 лет назад, что работодатель действительно было трудно уволить сотрудника. Какое-то время он защищен законом, даже если ничего не делает. И работодатель в любом случае обязан выплачивать минимальную зарплату. Поэтому многие работают неофициально. Если человек устроен официально, он получает «минималку», а все остальное — наличными, в конверте.

Государству, по сути, не до контроля.

И, конечно, руководитель не будет ставить большую зарплату сотруднику, который может просто не прийти. Это очень разбаловало народ.

— Зачем вообще вводили такие законы?

— Чтобы завоевывать лояльность избирателей. Чавес вводил «френдли»-законы для простых людей. Мадуро тоже обещал, мол, злой работодатель не сможет вас уволить, каждому

— Венесуэла — нефтяная страна. Почему она не поднимается на нефти?

— Местные не в состоянии добывать нефть как следует. Есть политические моменты — конфликт с Соединенными Штатами. Но я как психолог вижу и другие причины: психоэмоциональные привычки народа, которые не позволяют делать что-то системно. Это ментальность простых работников и то, что из страны уехали все способные.

Раньше в Венесуэле были бизнесы, производство, пока все это не задумшили глушины

## ГРЯЗНЫЕ БРЫЗГИ ДОСЬЕ ЭПШТЕЙНА

Американские законодатели очень заинтересовались компрометирующими фотографиями с экс-президентом Клинтоном.

Мадуро ввел законы, чтобы никто не умирал с голода?

— Чтобы завоевывать лояльность избирателей. Чавес вводил «френдли»-законы для простых людей. Мадуро тоже обещал, мол, злой работодатель не сможет вас уволить, каждому

Очередная порция опубликованных материалов по делу скандально известного финансиста вызывает новые скандалы

— Венесуэла — нефтяная страна. Почему она не поднимается на нефти?

— Местные не в состоянии добывать нефть как следует. Есть политические моменты — конфликт с Соединенными Штатами. Но я как психолог вижу и другие причины: психоэмоциональные привычки народа, которые не позволяют делать что-то системно. Это ментальность простых работников и то, что из страны уехали все способные.

Раньше в Венесуэле были бизнесы, производство, пока все это не задумшили глушины

юстиции США материалов дает новое представление о том, как сотрудники Билла Клинтона общались с Джейффи Эпштейном и его давней подельницей Гиселей Максвелл. В том числе иногда обменивались непристойными электронными письмами.

Публикация документов произошла всего за несколько дней до ожидаемого голосования палаты представителей по поводу обвинения четы Клинтон (Билла и Хиллари) в неуважении к Конгрессу после того, как они отклонили повестку для дачи показаний в рамках двухпартийного расследования в отношении Эпштейна.

Опубликованное в пятницу досье Эпштейна — более 3 миллионов документов — последовало за более мелкой, более ранней публикацией в декабре, на которой были представлены фотографии Билла Клинтона и Эпштейна вместе, а также Клинтона без рубашки в горячей ванне с некой «кертвой» сексуального насилия со стороны Эпштейна.

Последние файлы содержат информацию о частных контактах между светской львицей и снощицей Гиселей Максвелл, которая в настоящее время находится в тюрьме за торговлю людьми в целях сексуальной эксплуатации.

Пресс-секретарь Клинтона Анхель Уренья заявил CNN, что Билл Клинтон не отправлял ни одного электронного письма из файлов Эпштейна.

«Я не могу подтвердить, что это было письмо, я могу только сказать, что оно не было: Билл Клинтон, — сказал Уренья. — Я бы сказал, что он никогда не писал электронной почты, но, по правде говоря, он делал это дважды в своей жизни, оба раза будучи президентом. Один раз — было астронавтом и сенатором Джону Гленну, когда он находился на орбите Земли на борту космического челнока «Дискавери», другой — американским военнослужащим, служившим в Атлантическом море.»

В одном электронном письме, датированном апрелем 2003 года, Максвелл написала на почтовый адрес офиса Клинтона: «Рада, что вы приедете на ужин — Джей спрашивает, как вы думаете, Клинтон хотел бы приехать — дайте мне знать».

В субботу Метте-Марит рассказала о своих отношениях с Эпштейном. «Я проявила недальновидность и глубоко сожалею о том, что общалась с Эпштейном. Это просто неловко», — утверждала наследная принцесса в заявлении, опубликованном королевским дворцом.

## «Вязоточничество негласно прощрялось»

— Часто звучит тема коррупции и взяток. Как это устроено?

— Да, это норма для Венесуэлы. Я в свое время совершила ошибку, вовремя не догадалась, как там все устроено. Это как раньше у нас на дорогах: гаишник останавливает, понимаешь, что нарушила, сразу вкладывает деньги. И тебе говорят: «Счастливого пути». Венесуэла примерно так же. Нужно сразу заходить с этим.

Я не знала, никто не предупредил, и мне не пришло в голову, что для получения простейшего документа придется давать взятки.

Потом, когда я обсуждала ситуацию с консулом, он мне открыл глаза. Предлагал пойти пожаловаться к публичным защитникам. Но раньше на табло было огромное количество направлений во все страны, то сейчас нет. Иностранцы туда давно перестали путешествовать. Американцы и европейцы давно поняли, что страна опасна, прощает воровство. Запросто из сейфа могут деньги украсть.

Мне еще в прошлую поездку рассказывал наш русский парень, как он познакомился с венесуэльскими девчонками. Гуляли, что-то пили, может, курили. Весело проводил время. Просунулся — ничего не помнит. Приходит на ресепшн, просит вернуть свои деньги из сейфа, а ему отвечают: «Ты же вчера их забрал». А у него на весь отпуск было несколько долларов.

Это рядовая история. У меня тоже в свое время украдены деньги, когда я рожала в Венесуэле в 2014 году. У них же только наличные. Карточек нет. Лет 12 назад уже не было международной Visa. У меня тогда в карте украдены деньги, а я отыскала в гостинице деньги, отложенные на роды. Знали, что я собираюсь рожать в частной клинике. Стоило это две-три тысячи долларов. Их наставил, что беременная женщина, иностранка, живет одна.

— Остров, где вы отдохнули, рассчитан на туристов. Если никого нет, как местные выживают без дохода?

— Ямпло. У меня есть знакомый дедушка, который всю жизнь занимался туризмом. Сдавал жилье. У него небольшие одно- и двухэтажные постройки, как на нашем юге. Плюс имел на пляже укрытия для туристов. Он рассказывал, что даже на Новый год приезжа

Главным мировым трендом последних нескольких лет стало стремление к сверхдолголетию. Люди теперь хотят жить не просто долго, а супердлого — до 120, а то и 150 лет. Казалось бы, первыми в очереди на звание сверхдолгожителей должны стоять политики высшего эшелона. Ведь для них открыты двери лучших клиник, им доступны самые передовые научные достижения. Но что-то вечно идет не так, и в гонке за право отмерять возраст не годами и десятилетиями, а веками лидируют не лидеры сверхдержав, а бактерии и малопривлекательные зверьки землекопы.

Почему человечеству до сих пор не удалось разгадать тайну вечной жизни, в чем секрет долгожителей и почему в России пора учреждать министерство старости, «МК» рассказал врач-гериатр, геронтолог, невролог и нейрофизиолог Валерий Новоселов.

### «Планета 70-летних детей»

— Валерий Михайлович, на одной из встреч с Владимиром Путиным его китайский коллега Си Цзиньпин высказал интересную мысль: «раньше людям едва удавалось жить до 70, а теперь в 70 вы все еще ребенок». Человечеству действительно удалось сдвинуть границу старости?

— Начнем с того, что в среднем люди по 70 лет не живут. Древние греки, например, жили и по 80, и по 90 лет. Но была колоссальная младенческая смертность. В Московской губернии из 100 человек любого возраста 55 умерших — это были младенцы и дети до 5 лет. Так и высчитывалась средняя продолжительность жизни. Один умер до года, другой прожил 90 лет — средняя 45. Именно об этом говорил председатель Си. А сегодня действительно есть явление, когда люди в основной массе стали чаще доживать до своей старости, до своего долголетия.

— Я регулярно слышу тезис о том, что мир стареет. Это так?

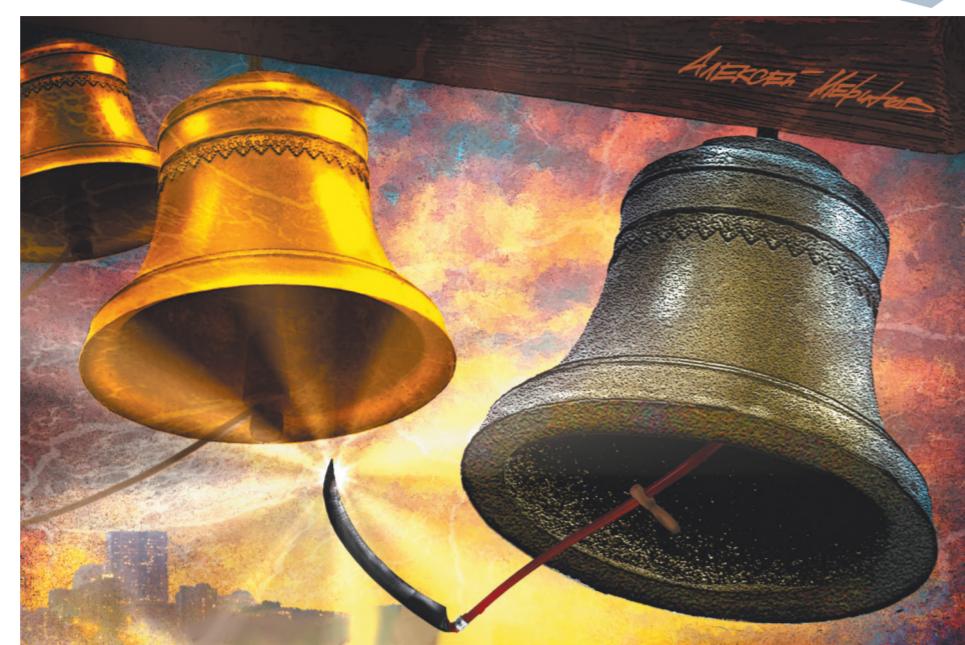
— Конечно, мир стареет. Людей старших возрастных групп становится все больше и больше. Это процесс мощный, глобальный, это такая стремительная, с которой мы ничего не можем поделать. Мало того, среди старших возрастных групп — это люди пожилого, старческого возраста, долгожители и сверхдолгожители — преимущественно более быстро растут самые возрастные люди.

— В цифрах это как выражается?

— На сегодня ориентировочно у нас около 8 миллиардов человек на планете. Это порядок цифр, но точно. Но нам точность и не нужна. Из них уже около 1 миллиарда человек — это люди старше 60 лет. А к 2050 году их будет 2 миллиарда. За четверть века еще плюс столько же. То есть в 2016 году их было 650 миллионов, а к 2050 году это число вырастет в 3 раза. Представляете, мы проезжаем Китай, Россию, всю Европу — и не встречаем ни одного человека моложе 60 лет?

### «Жуковато»

— Но дело в том, что количество людей старше 80 лет вырастет в пять раз по отношению к тому, что было в 2016 году. Именно в 2016-м Всемирная организация здравоохранения выпустила доклад на 300 страниц, где обсуждаются многие эти вопросы. Я беру статистику из этого доклада. Количество столетних



## ЗДОРОВЬЕ

Люди будут стареть, и люди, которые занимаются спортом в преклонном возрасте, будет все больше и больше. В этой ситуации нужны подготовительные специализированные курсы. Есть вузы, которые готовят таких специалистов, но нам нужно больше. Нам необходимо создавать целое министерство старения.

— Ух ты! Я представила себе название — «Минстар» или «Минсуперстар». А зачем это нужно? Есть же Минздрав.

— Министерство здравоохранения ориентировано на предоставление медицинских услуг. А министерство старения — это другие цели. Потому что старение — это не болезнь, это более сложное явление. Оно насколько сложное, что влияет на все наши клетки, все наши ткани. Этому нужно обучать врачей. Наука о старении не учат, а это очень важно. Поэтому когда пациент приходит в поликлинику, ему отвечают: «Ну что вы хотите, бабушка, у вас же возраст».

— Такое, знаете ли, и в 30 лет можно усыплять, а в 40 и подавно.

— У нас действительно есть признаки эйджизма. Но они на протяжении всей нашей жизни встречаются. Например: ребенок приходит заниматься в секцию гимнастики, а ему говорят: «Тебе 15 лет, старый». Поэтому нужно готовить врачей, давать им знания по фундаментальной геронтологии. Если вы сегодня зайдете в любую поликлинику, кроме детской, что вы увидите?

### «Бабушек»

— Вы сказали слово «бабушки», это очень важно. Мужчины живут в России намного меньше — на 10 лет. Они живут меньше везде, во всех странах, но не на 10 лет. Эта разница говорит о многом. Во-первых, у нас есть сверхизбыточная смертность у мужчин в более раннем возрасте, которая создает такую колоссальную разницу. Во-вторых, у старости женское лицо — это вдовы. К 80 годам у нас на четырех женщины остается один мужчина. Если в возрасте 20–25 лет у нас соотношение полов один к одному, то тут получается, что трое из четырех мужчин к этому возрасту умирают.

— Такое ощущение, что мужчины не так часто обращаются к врачам.

— Это отдельное явление — советский или постсоветский маник. Мужчина в силу многих условий — он «железный» в течение всей жизни. Он не любит жаловаться. Если американцы, например, не любят боли, при любой боли сразу обращаются к врачам, то наши терпят до последнего. Это очень важный фактор, и с ним тоже нужно разбираться на всех уровнях: как на уровне организации медицинских услуг, так и государство должно объяснять. Это проблема психотипа, мироощущения человека. Наш мужчина — это потомок людей, которые победили во Второй мировой войне, бороли Берлин, строили БАМ, покорили космос. Гвозди бы делали из этих людей. Но люди не гвозди, они ломаются. Для продления жизни нужна профилактика.

### «Минсуперстар»

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Мы уже не первый год слышим от политологов тезис о том, что в мире наблюдалась старение политического истеблишмента. Молодых среди крупных политиков совсем мало. Макрон, премьер Италии Мелони — да и все, пожалуй. Тот же Джей Ди Вэнс — ему 41, но он все-таки политик второго эшелона, не первое лицо государства. С учетом такого тренда есть

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

— Ну да, добегаться можно и до реанимации...

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а выясняется, что они и не выходят из спорта. У фитнес-тренеров есть особенность: это люди молодого возраста, чаще без образования, с какими-то курсами. Они не знают ни патофизиологии, ни физиологии старения, ни признаков взрослых заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов.

году жизни. Выходит, все попытки затормозить старение обречены на провал?

— У Берлускони действительно были все возможности современного мира. Но термин «старение» требует пояснения. Я его называю зонтичным, он не имеет границ. Консенсус у всех ученых разных специальностей заключается в том, что старение — это снижение жизнеспособности. С возрастом повышается вероятность смерти. Мы не знаем до конца сущности механизмов старения. Однако проявления старения довольно четкие. Во-первых, это ухудшение всех функций с возрастом. Во-вторых, формирование пути возрастных заболеваний. В-третьих, повышение вероятности смерти. Например, онкология, от которой в итоге умер Берлускони, часто начинается очень задолго до времени, мы не знаем ее начала, потому что не можем определить, когда начались молекулярные изменения в клетке. Но процессы завязаны на времени жизни, на экспозиции — это уже не вызывает никакого сомнения. Есть вопрос: может ли проявление феномена старения быть ухудшением функций, формирование определенных возрастных заболеваний и повышение вероятности смерти? Да. Если мы будем влиться на эти проявления, человек будет более функционален. В итоге ему нужна будет помощь от государства и близких не в 70 лет, а, скажем, в 75. Это обработка со старением, хотя мы до конца не понимаем его механизмы.

— Читается, что больше всего долгожителей в Японии. Нам следует брать пример с образа жизни японцев?

— Японская популяция самая старая на планете. Люди там живут дольше всех. Если раньше 60-летняя японская женщина могла прожить еще 23 года, то сейчас — 30 лет в среднем. Это вызывает новые интересные явления: например, пожилые женщины в Японии стали совершать мелкие преступления. Почему они на это идут? Потому что они одиночки и хотят попасть в тюрьму, чтобы быть среди людей. А вот еще пример: после катастрофы на Фукусиме люди пожилого возраста сами вызывались быть ликвидаторами, говоря: «Мы свое покидали и готовы пожертвовать собой, чтобы помочь другим». Это необычное явление среди пожилых людей. Высокий уровень сознательности действительно необычен.

— Правильно ли я понимаю, что если одни возрастные заболевания медицина научила если не излечивать, то хотя бы замедлить их развитие, в то случае с когнитивными нарушениями — это дорога в один конец? Получается, пока мы не научимся их лечить, секрет вечной жизни надежно спрятан?

— Да, при синдроме деменции — это дорога в один конец. Мы не умеем сегодня, к сожалению, его излечивать. Это синдром, встроенный глубоко, и в том числе основное ядро этого синдрома — это болезнь Альцгеймера в 70% случаев. Мы не до конца понимаем суть этого механизма, а те, кто говорит, что понимает, — излишне самоуверены. Так что ограничением стремления дожить до 120–150 лет является именно наш мозг. Нейроны нашего мозга — это высокоспециализированные клетки, мы не можем их заменить, а если заменим, то потеряем свою память. Наш мозг — это закодированный механизм, в который мы не можем пробраться. К сожалению, мы до конца не понимаем этот «черный ящик».

Землекопы — долгожители в животном мире.



Но как мы можем ребенку, например, ограничить калорийность питания, когда ему нужно учиться? Любая бабушка нас забывает камнями, если мы скажем, что внуку вместо блинов и прикормов надо дать яблоко. А пожилые люди, если им ограничить питание, будут просто расходиться. Старики должны иметь полноценное, сбалансированное и вкусное питание. Это очень важно.

### «Тайный код долголетия»

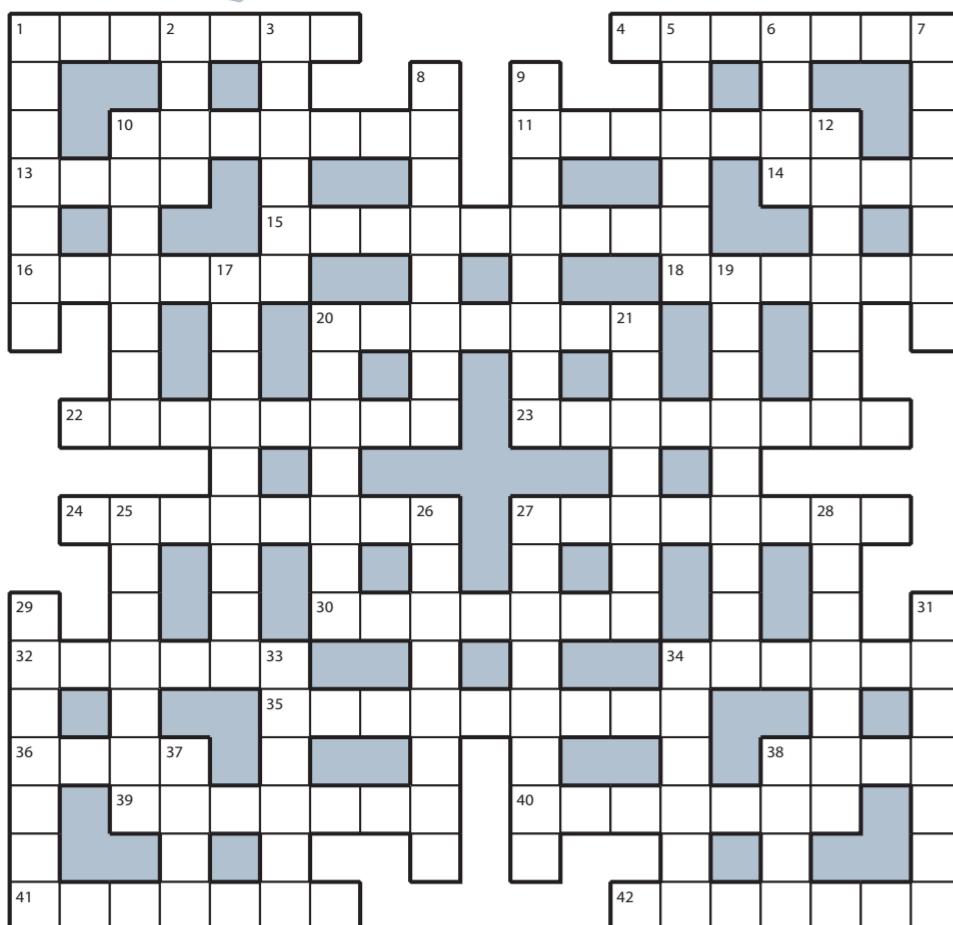
— Жить долго — это заманчиво. Но еще более заманчиво — до глубокой старости оставаться в здравом уме и не терять способности труиться. На примере некоторых возрастных политиков — я сейчас говорю о Джо Байдене — мы видим, что нахождение у руля в преклонном возрасте может быть опасно для всего мира. Как вы считаете, в каком возрасте наступает та граница, по достижении которой человеку следует прекратить заниматься политикой?

— Я против любых границ, в том числе и против межгосударственных границ для путешественников по жизни. Но в данном случае это очень индивидуально. Один в 90 лет читает лекции, а другому в 60 нужно на покой. Если говорить о Байдене, то он в одной возрастной группе с Дональдом Трампом. Но это два совершенно разных человека. У Байдена выраженное когнитивное нарушение, у него есть синдром деменции. Синдром деменции — это осложнение эйджизма — у него есть нарушение памяти. А второе — ему нужна помощь постоянно. В данном случае, очевидно, идет речь о болезни Альцгеймера, потому что у него есть признаки пространственно-визуального нарушения. Он дезориентирован и часто не понимает, где находится и что должен говорить.

— Правильно ли я понимаю, что если одни возрастные заболевания медицина научила если не излечивать, то хотя бы замедлить их развитие, в то случае с когнитивными нарушениями — это дорога в один конец? Получается, пока мы не научимся их лечить, секрет вечной жизни надежно спрятан?

— Да, при синдроме деменции — это дорога в один конец. Мы не умеем сегодня, к сожалению, его излечивать. Это синдром, встроенный глубоко, и в том числе основное ядро этого синдрома — это болезнь Альцгеймера в 70% случаев. Мы не до конца понимаем суть этого механизма, а те, кто говорит, что понимает, — излишне самоуверены. Так что ограничением стремления дожить до 120–150 лет является именно наш мозг. Нейроны нашего мозга — это высокоспециализированные клетки, мы не можем их заменить, а если заменим, то потеряем свою память.

## КРОССВОРД



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. «Выскочка» на коже по-сле «куска» крапивы. 4. Гонщик, готовящийся к регате. 10. Выражение презрения на лице сноба. 11. «Сияющая» из хищных насекомых. 13. Ребенок, заливший слезами всю квартиру. 14. Густо заросший травой, скрепленный корнями многолетних растений верхний слой почвы. 15. Детское восприятие действительности. 16. Повод для рыбы «надеть брачный наряд». 18. Настоящий самурай по происхождению. 20. Половок, сплетенный из камыша. 22. Позывной голодного Барсика. 23. Обозначение самолета на заре воздушного плавания. 24. «Процедура» для безнадежного зуба. 27. Участок реки с бешеным течением. 30. Редкая венница в антикварной лавке. 32. Утварь, в которой дураки воду носят. 34. Дерево с яркими грядами для снегирей. 35. Пятое «от горячего утога» на вороном коне. 36. Главный офис для альянтов. 38. Семья, «усыновившая» юного Маугли. 39. Чтение судьбы по кофейной гуще. 40. Другое название холода. 41. Классическая форма сиденья табурета. 42. «Отряда» лесоруба Ильи Ковригина в фильме «Девчата».

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 2 ФЕВРАЛЯ

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Самолет. 4. Просчет. 10. Децибел. 11. Опосум. 13. Слух. 14. Баян. 15. Нарушение. 16. Оправа. 18. Тритон. 20. Правнуки. 22. Раковина. 23. Комиссия. 24. Супостат. 27. Указание. 30. Продажа. 32. Арбитр. 34. Тишина. 35. Обвинение. 36. Биз. 38. Кино. 39. Козырек. 40. Изумруд. 41. Тактика. 42. Ондатра.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Свисток. 2. Орех. 3. Ехидна. 5. Расчет. 6. Сруб. 7. Тренинг. 8. Клоунада. 9. Коченевик. 10. Дубравка. 12. Мартини. 17. Водоворот. 19. Рассказчи. 20. Приступ. 21. Комнатка. 25. Учебник. 26. Тропинка. 27. Ударение. 28. Инвиду. 29. Самбист. 31. Бабочка. 33. Розыск. 34. Термин. 37. Корт. 38. Кума.

**С ФЕВРАЛЯ ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА «МК» НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА!**  
ПОДПИСКА В РЕДАЦИИ ГАЗЕТЫ «МК»  
по будням с 10.00 до 15.00  
М. «Улица 1905 года», ул. 1905 года, д. 7, центральный вход в редакцию «МК» со стороны ул. Костикова.  
ПОДПИСКА В АВТОМОБИЛЬНЫХ ПУНКТАХ «МК»  
3 февраля с 8.30 до 18.30  
первый с 13.00 до 13.30  
Бабушкинский, ул. Менжинского, д. 27, ул. Марселя Ефремова, д. 1, маг. «Пятерочка»  
Люблино, ул. Краснодарская, д. 51, к. 2, ул. Люблинского пассажа, м. «Люблино»  
4 февраля с 8.30 до 18.30  
Вешняки, ул. Вешняковская, д. 18, к/т «Энтузиаст»  
Обручевский, ул. Обручева, д. 16, к. 1, ул. маг. «Пятерочка»  
5 февраля с 8.30 до 18.30  
Западное Дегунино, ул. Маршала Федоренко, д. 12, ул. ТЦ «Бусинов»  
Отрадное, ул. Декабристов, д. 156, к/т «Байконур», м. «Отрадное»  
Марьино, Новочеркасский бульв., д. 41, к. 4, ул. маг. «Лента», м. «Марьино»  
Подробности по тел. 8 (495) 665-40-80

**Classifieds** РЕКЛАМА  
Москва, ул. 1905 года, д. 7, ст. м. «ул. 1905 года», с 10:00 до 19:00.  
т. (495) 781-47-43, 781-47-32.  
E-mail: classifieds@mk.ru

**70 юридические услуги**  
предлагают  
Московская социальная юридическая служба. Социальные юристы и адвокаты. 20 лет практики. Бесплатные консультации. Составление исков и жалоб. Участие и защита в судах. Все споры. Льготники складки. www.socuristy.ru. 8-499-408-46-03

**ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛЕФОНУ**  
Оплата в любом отделении Сбербанка.  
Наши реквизиты:  
получатель: ООО Рекламно-информационное агентство «ОКей»  
Московский банк Сбербанка России  
ПАО, г. Москва  
ИНН 771946149, КПП 771901001  
ПАО Сбербанк России г. Москва  
БИК 044525225  
Р/с 007 028 104 381 701 011 10  
К/с 301 018 104 000 000 002 25  
ОКАТО 4526358000  
Дополнительная информация по телефону: (495) 781-47-32

Будьте бдительны при привлечении к сотрудничеству лиц, не имеющих лицензий или иных специальных разрешений

## КУРЬЕР КУЛЬТУРЫ

Первое, что видишь, поднимаясь по эскалатору в пресс-центр Роттердамского кинофестиваля, — Пала Дано в роли российского политтехнолога Владислава Суркова на афише «Кремлевского волшебника» французского режиссера Оливье Ассася. Второе — Александра Кузнецова в «Двух прокурорах» Сергея Лозинцы о стalinских временах.

ПОЧЕМ ПОЛЬСКИЕ СЛЕЗЫ?  
На Роттердамском кинофестивале удивляют растениями в титрах и жидкостью в пробирках

Премьеры венецианской и каннской, но в Роттердаме всегда представлена внушительная панорама фильмов с других крупных кинофестивалей и номинантов «Оскара». Среди них — «Молчаливый друг» венгерского режиссера Илдико Энгеди, чья карьера началась с фильма «Мой XX век» с участием Олега Янковского. Он принес дебютантке «Золотую камеру» в Каннах. Потом были другие картины и многолетняя пауза, затянувшаяся на 17 лет, пока не появился фильм «Отель и душа», отмеченный «Золотым медведем» Берлина.

«Молчаливый друг» был задуман больше двадцати лет назад и получил минувшей осенью

Есть категория артистов, которые в представлении особо не нуждаются. Группа **Reflex** к ее бессменной солисткой Ириной Нельсон возникла на отечественном музыкальном небосклоне 25 лет назад, и, судя по музыкальным чартам, до сих пор на пике. При этом за минувшие годы о группе каких-то слухов не ходило. Молва определила, якобы солистка бросила петь и переехала за рубеж. А еще ей приписали парочку пластических операций и развод с мужем — продюсером Вячеславом Тюриным. В общем, повод для беседы, как говорится, наврал. «МК» решил пообщаться с Ириной и выяснить, что же происходит в ее жизни на самом деле.



все обошлось. Слава богу, у меня сейчас нос дышит.

## А модные уколы красоты?

— Когда пошла мода на ботокс, я тоже решила попробовать, что это такое. Попробовала, и мне не понравилось. И я для себя сделала вывод, что у меня уже достаточно знаний для того, чтобы поддерживать красоту природными средствами. И по сей день я поддерживаю свою форму именно так.

## «Сын стоял у истоков группы Reflex»

— Ирина, а вы общаетесь с бывшими участниками коллектива?

— Ну, личные встречи не часто происходят. Больше в соцсетях общаемся. Поздравляем друг друга с днем рождения, не более того. Они хорошо устроились по жизни, наши сестры: Алена Горянко занимается созданием аромасалонов, Женя Малахова — состоявшаяся актриса, чувствует себя прекрасно, вышла замуж, родила детей. Для женских коллективов это естественные изменения, потому что женщины — это основа семьи, хранительницы домашнего очага. У каждой началась своя личная жизнь.

— Многие, наверное, и не знают, что вы еще и мама двух детей. Расскажите о сыне и дочке.

— Сын занимается, как и мы, музыкой, он глубоко погружен в нее, начинял еще с детства слушать классическую музыку. Когда ему было пять-шесть лет, я помню, он включал симфонии и все время меня звал и говорил: «Мама, послушай, какая красавица партия контрабаса здесь звучит!». До сих пор в его плейлисте 70% классической музыки. И когда я узнаю, что он слушает, для меня это сих пор не очень привычно. Сын немножко замкнутый, в своем внутреннем мире, поэтому я многое о нем узнаю впервые.

Недавно мне рассказал, например, что фильм «Блеск» о Рахманинове пересмотрел где-то раз триста. Это его любимая картина.

— А с вами он никогда не хотел работать?

— Знаете, есть ощущение, что он человек не из этой эпохи, но это не мешает ему работать и с нами. Он стоял у истоков группы «Reflex» и помог нам делать аранжировки, прописывая многие инструменты, как такон и мультиинструменталист. И сейчас его сольные куски, которые во многих золотых хитах звучат на концертах, стали как ДНК нашего стиля. А еще он создал свой проект «Погода на завтра».

Этота рок, где поднимаются очень глубокие темы современности. Ну а дочь у нас — профессиональный блогер.

— Ваши, конечно, внешне на бабушку никак не тянутся, но, насколько я знаю, уники у вас есть. Они, наверное, тоже удивительные, как вы даете им?

— В 2010 году, когда я записывала в Америке альбом, к мне пришли откровения, что будут рожаться необычные. Я даже написала текст такой к одной из песен альбома — «Sun Generation: «Поколение солнца»». Внук у нас феномен, потому что он в 12 лет сделал карту метро города Москвы, а потом эту карту одобрил Артемий Лебедев. Все уловые точки схемы метрополитена Москвы нарисованы нашим внуком. А потом он начал составлять еще схемы метровых разнообразных городов, и сейчас у него еще есть идеи по железодорожным обширениям.

— А как насчет музыки?

— Он также пишет музыку для компьютерных игр в современных стилях. Где-то 5 лет назад Кристофф выпустил первый фанк-трек, тогда еще такого направления вообще не было. Пришел ко мне и говорит: «Я хочу выпустить фанк». Это сложная музыка для геймеров. Он был первым, кто под псевдонимом KITLITED начал писать такую музыку, а ему было всего 12 лет.

## «Из-за загруженности мы с мужем не успевали общаться»

— Ирина, как думаете, в чем секрет вашего столь долгого брака с Вячеславом Тюриным? Все-таки вместе 30 лет...

— Мы были однажды на грани развода. Но у нас хватило смелости сказать друг другу: «Давай сядем и приступим к мирным переговорам». Мы начали просто копать всю нашу подноготную, вплоть до подсознания. Докопались до той ситуации, до той точки, которая

послужила как раз запуском того разлада, который потом развивался.

## — И в чем была проблема?

— Оказалось, что причина — то очень простая: из-за своей загруженности мы с мужем не успевали общаться. А когда садимся разговаривать по душам — это совсем другое, это откровенность. И мы выяснили, что все эти годы в своем труде ежедневном, в суете даже мечтали о разном. Мы делились в разных направлениях к разным целям. И в один прекрасный момент получилось так, что мы перестали друг друга понимать: замен один делает это, а другой — это? Из нашей семьи ушли вот эта согласованность. И, естественно, к чему это приводит — к разладам, к конфликтам.

## — Как вы решили в итоге вопрос?

— Чтобы все это пересмысливать, устранить эту ошибку, я вспомнила, как я как-то наслала сильную обиду, и извинилась. И все. А потом мы начали устраивать почаще семейные чаепития. Начали созывать всю семью вместе, уделять больше друг другу внимания, откровенничать. И естественно, поняли, что с этого момента наши отношения стали еще крепче, потому что мы перешли этот конфликт. Это была работа души прежде всего.

— В вашем случае вы сели за стол переговоров, но ведь не все готовы слушать...

— Ну, здесь нужно найти такие точечки соприкосновения, которые действительно заденут струнки его души и он, как ледник, начнет потихонечку таять. Всегда нужно найти ключики, но их нужно опять-таки поискать, быть более терпеливым.

Поэтому все духовные практики призывают к смиреннию и терпению. Нельзя быстро в эмоциях принимать решения, а только с ходьбой головой. Взять паузу, остыть и в спокойном состоянии души приступать к каким-то переговорам.

— А вы сразу были такой терпеливой?

— Я сама училась терпению очень долго. Я Овен, взрывной знак. Вячеслав — Телец, но если его вывести из себя, он достаточно гневный. Вообще любого человека можно вывести из равновесия, но я научилась терпению: вспомнила какое-то мотивирующие вещи каждый день. Так что яко многим вещам стала относиться очень философски и спокойно. И мне это очень нравится.

— «Коллеги пытаются схитрить»

— На мой взгляд, вы с Вячеславом как-то отличаетесь от многих представителей шоу-бизнеса. Как вы себя вообще здесь чувствуете, в шоу-бизнесе?

— Знаете, конечно, внешне на бабушку никак не тянете, но, насколько я знаю, уники у вас есть. Они, наверное, тоже удивительные, как вы даете им?

— Знаете, есть такой проблем нет. Этого я ни появлялась, мне все люди кажутся прекрасными либо они такими становятся при мне, во всяком случае. Вот все знают, что я не выношу мат, и в моем окружении никто никогда не матерится.

— Неужели никогда конфликтов не было с коллегами?

— У нас были только конфликтные ситуации, когда нарушались наши права. Например, пиратство, когда незаконно используют, тиражируют нашу музыку и обделяют нас очень сильно в заработках. Это откровенное воровство. Иногда ребята делают вид, что не знают правил. Сначала выпускают какую-то свою демоверсию, а потом у них всплывает «На дочь у нас профессия блогер». Ну а дочь у нас — профессиональный блогер.

— Ваши, конечно, внешне на бабушку никак не тянете, но, насколько я знаю, уники у вас есть. Они, наверное, тоже удивительные, как вы даете им?

— Это сложная музыка для геймеров. Он был первым, кто под псевдонимом KITLITED начал писать такую музыку, а ему было всего 12 лет.

— Ирина, как думаете, в чем секрет вашего столь долгого брака с Вячеславом Тюриным? Все-таки вместе 30 лет...

— Мы были однажды на грани развода. Но у нас хватило смелости сказать друг другу: «Давай сядем и приступим к мирным переговорам». Мы начали просто копать всю нашу подноготную, вплоть до подсознания. Докопались до той ситуации, до той точки, которая

приходит к ней, пытаются нацелить в пробирку слезы. Чтобы процесс был эффективным, смотрят на фотографии почивших родственников, вспоминают драматические истории жизни, издают стоянки и всхлипы. Мария им помогает, если слезы в дефиците, а потом платят несколько слезами за предоставленный материал.

Патрик тоже среди тех, кто пришел сдать слезы. У него слишком мало, чтобы заполнить пробирку. Зато заявляются отношения с Марией. Зачем он ей понадобился? Этого не понять. Но она приходит в его убогое жилище. Синтиментальной близостью у них ведь, и чтобы как-то взбодриться, пара занимается ролевыми играми, обменивается одеждой.

Тут-то и всплывают их старые травмы, связанные с потерей сестры-близнеца, психической болезнью родственников. Мария и Патрик все это проговаривают, как на сеансу у психотерапевта, но станет ли им легче — вопрос. Он потом будетноситься по зеленому логотипу с чайной травой и кричать, что хочет быть эмоциональным.

Режиссер очень хочет быть радикальным, балансирующим на грани, но, увы, он — не Ханеке и не Шиллинги. Все происходит вынужденно, глядя на него, хочется смеяться. И в старше поколение великолепное, открытое к любым экспериментам. Как бы то ни было, удалось же попасть в престижный роттердамский фестиваль. Значит, кого-то фильм удивил, к чему, собственно, и стремились.

Светлана ХОХРЯКОВА.

Кадр из фильма «Расскажи мне, что ты чувствуешь».

<div data-bbox="346

## АТОМНАЯ КРУГОСВЕТКА

Ученый рассказал о таинственном инциденте с участием советского атомохода



К-3 «Ленинский комсомол» проекта 627.

«Впервые в истории...» Среди достижений такого рода, которым отмечалась наша страна, было событие, случившееся в 1966 году и долгое время сохраняющееся в большом секрете. Тогда две наши атомные субмарины совершили подводную кругосветку. Эти боевые корабли, не всплывая и оставшись незамеченными, преодолели через три океана расстояние, равное длине экватора. Подобного до той поры не удавалось сделать даже американцам. А старт уникального рейда состоялся 6 декабря 1965 года.

Для участия в столь трудной операции выбрали две серийные подлодки. Одна из них — К-116 проекта 675 — имела на вооружении ракеты, а другой — К-133 проекта 627 — главный ударной силой являлись торпеды.

В условиях заметно обострившихся отношений СССР и США (совсем недавно разразился Карабийский кризис, который едва не привел к войне между державами) перед этим отрядом была поставлена непростая задача. Нужно, постоянно находясь в подводном положении, пересечь Атлантику, Тихий океан и при этом оставаться незамеченными для многочисленных станций слежения, которые имелись там у американцев.

Операции готовились в стражайшей тайне. Экипажи до последнего ничего не знали о предстоящем дальнем походе, его маршруте и целях.

Старт подлодкам-«невидимкам» был дан 1 февраля 1966 года на заполярной базе Северного флота. А через 52 дня, преодолев более 20 тысяч морских миль, они благополучно дошли до бухты Крашенинникова на Камчатке.

Анатолий Чечуров, на тот момент старший научный сотрудник Института гидрофизики СО РАН, вспоминает: «Мы сидели в библиотеке института и читали о том, что две подлодки прошли Тихий океан и вернулись в СССР. И мы сидели и думали: «А что если бы эти подлодки прошли Северный океан?»

За время почти двухмесячного плавания эта пара советских АПЛ ни разу не засветилась у американцев на приборах контроля за противолодочными ракетами. Так что штатовцы еще некоторое время после завершения советской подводной кругосветки оставались в неведении о самом факте ее проведения.

США и их союзники по НАТО получили очень неприятный сюрприз, когда было опубликовано сообщение, прозвучавшее в начале апреля на очередном ХХII съезде КПСС. Выступая перед депутатами, министр обороны маршал Малиновский упомянул о том, что «несколько дней назад успешно завершился кругосветный поход группы атомных подводных лодок, совершивших его под водой». Никакой конкретики, но смысл — убийственный для западных стратегов.

Им стало ясно: Советы смогли сделать то,

что пока не под силу военно-морским силам Атлантического сектора, русские субмарины с атомным вооружением могут скрытно добраться до любой точки Мирового океана.

Корреспондент «МК» побеседовал с одним из ветеранов легендарного подводного похода — ученым-ядерщиком, доктором технических наук Анатолием Чечуровым.

Тогда, 60 лет назад, он работал в Курчатовском институте и занимался вопросами, связанными с корабельными атомными энергетическими установками. Зимой 1966-го молодого специалиста в очередной раз командировали на Северный флот: ему предстояло принять участие в длительном плавании на одной из новых субмарин и проводить наблюдения за работой ее реакторной установки.

— Мне довелось пройти эту кругосветку, находясь на борту ракетной К-116, — рассказал Анатолий Михайлович. — Вечером 1 февраля 1966 года отряд из двух подлодок покинул базу в заливе Западная Лида и вышел в Баренцево море, направляясь в сторону Атлантического океана. Куда идем, с какой целью — непонятно. Лишь после погружения командир нашего отряда контр-адмирал Анатолий Иванович Сорокин, который находился на «шестнадцатой», объявил по внутрекорабельному радио о том, что нам предстоит выполнить уникальную задачу: пройти вокруг света.

— Неужели действительно две советские атомоходы смогли прок嗓нуть из Баренцева моря на Камчатку никем не замеченные? Ведь пришлое по диагонали «прочертить» Атлантику, потом Тихий океан...

— Однажды, насколько я понял произошедшее, американцы нас все-таки запечатлевали. Но так и не смогли понять, что за штука плавает под водой.

Акустики доложили: их приборы подают сигнал о некоем крупном подводном объекте, который быстро движется на встречу. Командир предположил: к нам приближается американская субмарина. Сыграли на всякий случай боевую тревогу. Была вероятность подводного тарана, однако маневрировать не стали. Тогда поняли, что мы экипаж иностранной подводки (если это была подлодка) проверили на крепость нервов. И те испытания не выдержали: уже спустя небольшое время встречный «пловец» резко изменил курс, свернув в сторону. Похоже, там тоже заметили сближение с непонятным объектом и решили не рисковать. Хотя, судя по всему, американские подводники даже подумать не могли, что эти советские подлодка так далеко забрались.

Был еще случай с обнаружением нашей К-116. Корабли, входившие в отряд адмирала Сорокина, порой удалялись друг от друга на довольно значительное расстояние. Приходилось поддерживать контакты по особым каналам. Всякий раз, когда предстояла очередная сеанс обмена информацией между атомоходами, нужно всплыть на 8–10 метров, чтобы могла работать так называемая звукоподводная связь. Во время очередного такого вскрытия произошел курьез. Вместо сигналов с К-133 наши радисты услышали в эфире какой-то непонятный писк. Стали разбираться, и оказалось, что вокруг «шестнадцатой» плывал несколько косаток. Эти огромные морские животные, увидев рядом с собой возникшее из глубин стометровое чудище, активно обсуждали свой феномен на своем языке. Его-то и уловили приборы.

Как рассказал Чечуров, через несколько дней после успешного завершения плавания он покинул подводку и с собранными во время кругосветки материалами наблюдений за работой судового реактора улетел в Москву. А вот атомоход-«мафайон» принял участие в боевых учениях.

— Отправляясь в этот поход, подводная лодка имела на борту полный штатный боекомплект. Командование захотело проверить, как будут действовать ракеты, прошедшие столь долгий путь в различных климатических поясах. А потому вскоре по прибытии на камчатскую базу для К-116 были организованы стрельбы.

Конечно, режим стражайшей секретности не позволил Анатолию Михайловичу сохранить на память о столе необычном морском путешествии фотографии, документы. И все-таки несколько сувениров с К-116 в его домашнем архиве есть. Один из них — почетный диплом от Морского царя.

— В том походе мы дважды пересекли экватор. И оба раза по старинной традиции, существующей у моряков, отметили такой «злопыхательный» факт. Как и положено, экипаж поздравил сам Нептун. В этой роли выступил еще один штатский, шедший на лодке, — специалист по испарительным установкам: у него единственного из нас всех была борода. Членов экипажа «крестили» морской водой, щедро опрыскивая из раций дегазаторов, а потом каждому вручили соответствующий диплом. Он целиком до сих пор.

Александр ДОБРОВОЛЬСКИЙ.

— Потому что для этого сначала нужно купить дом.

4 Жена рассказывает мужу: — По статистике, женщина говорит в два раза больше, чем мужчина, потому что мужчины всегда переспрашивают. Муж:

5 «Однушка» в Чертанове и «двушка» в Нью-Джерси с бассейном на крыше с видом на Манхэттен стоят почти одинаково. Причем американская квартира в два раза больше. Интересно, правда?

— Ничего удивительного. Вы видели, как далеко Нью-Джерси от МКАД?

© АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец». 2026. Торговая марка и торговое имя «Московский Комсомолец», «МК» является исключительной собственностью АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец».



АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛИЯ: 125993, Москва, улица 1905 года, 7, стр. 1.

ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ: info@mk.ru

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Контактные телефоны: (495) 609-4444, (495) 609-4433, (495) 781-4737. Служба распространения: ООО «Агентство «МК». Тел.: (495) 665-49-80

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

Редакция не несет ответственности за достоверность и содержание рекламных материалов.

Еженедельные выпуски «МК» выходят и распространяются в 44 регионах России: Астрахани, Барнауле, Биробиджане, Великом Новгороде, Владивостоке, Владикавказе, Владимире, Волгограде, Воронеже, Горно-Алтайске, Грозном, Донецке, Екатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Краснодаре, Кургане, Курске, Липецке, Магаде, Майкопе, Нальчике, Новосибирске, Орле, Пскове, Ростове-на-Дону, Рязани, Санкт-Петербурге, Саратове, Севастополе, Сургуте, Тамбове, Твери, Томске, Тюмени, Улан-Удэ, Уфе, Хабаровске, Челябинске, Челябинске, а также в Канаде, Германии, в Латвии, Израиле, Эстонии, Казахстане, Киргизии, Австралии

© АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец». 2026. Торговая марка и торговое имя «Московский Комсомолец», «МК» является исключительной собственностью АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец».

Редакция не несет ответственности за достоверность и содержание рекламных материалов.

Еженедельные выпуски «МК» выходят и распространяются в 44 регионах России: Астрахани, Барнауле, Биробиджане, Великом Новгороде, Владивостоке, Владикавказе, Владимире, Волгограде, Воронеже, Горно-Алтайске, Грозном, Донецке, Екатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Краснодаре, Кургане, Курске, Липецке, Магаде, Майкопе, Нальчике, Новосибирске, Орле, Пскове, Ростове-на-Дону, Рязани, Санкт-Петербурге, Саратове, Севастополе, Сургуте, Тамбове, Твери, Томске, Тюмени, Улан-Удэ, Уфе, Хабаровске, Челябинске, Челябинске, а также в Канаде, Германии, в Латвии, Израиле, Эстонии, Казахстане, Киргизии, Австралии

© АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец». 2026. Торговая марка и торговое имя «Московский Комсомолец», «МК» является исключительной собственностью АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец».

Редакция не несет ответственности за достоверность и содержание рекламных материалов.

Еженедельные выпуски «МК» выходят и распространяются в 44 регионах России: Астрахани, Барнауле, Биробиджане, Великом Новгороде, Владивостоке, Владикавказе, Владимире, Волгограде, Воронеже, Горно-Алтайске, Грозном, Донецке, Екатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Краснодаре, Кургане, Курске, Липецке, Магаде, Майкопе, Нальчике, Новосибирске, Орле, Пскове, Ростове-на-Дону, Рязани, Санкт-Петербурге, Саратове, Севастополе, Сургуте, Тамбове, Твери, Томске, Тюмени, Улан-Удэ, Уфе, Хабаровске, Челябинске, Челябинске, а также в Канаде, Германии, в Латвии, Израиле, Эстонии, Казахстане, Киргизии, Австралии

© АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец». 2026. Торговая марка и торговое имя «Московский Комсомолец», «МК» является исключительной собственностью АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец».

Редакция не несет ответственности за достоверность и содержание рекламных материалов.

Еженедельные выпуски «МК» выходят и распространяются в 44 регионах России: Астрахани, Барнауле, Биробиджане, Великом Новгороде, Владивостоке, Владикавказе, Владимире, Волгограде, Воронеже, Горно-Алтайске, Грозном, Донецке, Екатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Краснодаре, Кургане, Курске, Липецке, Магаде, Майкопе, Нальчике, Новосибирске, Орле, Пскове, Ростове-на-Дону, Рязани, Санкт-Петербурге, Саратове, Севастополе, Сургуте, Тамбове, Твери, Томске, Тюмени, Улан-Удэ, Уфе, Хабаровске, Челябинске, Челябинске, а также в Канаде, Германии, в Латвии, Израиле, Эстонии, Казахстане, Киргизии, Австралии

© АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец». 2026. Торговая марка и торговое имя «Московский Комсомолец», «МК» является исключительной собственностью АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец».

Редакция не несет ответственности за достоверность и содержание рекламных материалов.

Еженедельные выпуски «МК» выходят и распространяются в 44 регионах России: Астрахани, Барнауле, Биробиджане, Великом Новгороде, Владивостоке, Владикавказе, Владимире, Волгограде, Воронеже, Горно-Алтайске, Грозном, Донецке, Екатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Краснодаре, Кургане, Курске, Липецке, Магаде, Майкопе, Нальчике, Новосибирске, Орле, Пскове, Ростове-на-Дону, Рязани, Санкт-Петербурге, Саратове, Севастополе, Сургуте, Тамбове, Твери, Томске, Тюмени, Улан-Удэ, Уфе, Хабаровске, Челябинске, Челябинске, а также в Канаде, Германии, в Латвии, Израиле, Эстонии, Казахстане, Киргизии, Австралии

© АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец». 2026. Торговая марка и торговое имя «Московский Комсомолец», «МК» является исключительной собственностью АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец».

Редакция не несет ответственности за достоверность и содержание рекламных материалов.

Еженедельные выпуски «МК» выходят и распространяются в 44 регионах России: Астрахани, Барнауле, Биробиджане, Великом Новгороде, Владивостоке, Владикавказе, Владимире, Волгограде, Воронеже, Горно-Алтайске, Грозном, Донецке, Екатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Краснодаре, Кургане, Курске, Липецке, Магаде, Майкопе, Нальчике, Новосибирске, Орле, Пскове, Ростове-на-Дону, Рязани, Санкт-Петербурге, Саратове, Севастополе, Сургуте, Тамбове, Твери, Томске, Тюмени, Улан-Удэ, Уфе, Хабаровске, Челябинске, Челябинске, а также в Канаде, Германии, в Латвии, Израиле, Эстонии, Казахстане, Киргизии, Австралии

© АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец». 2026. Торговая марка и торговое имя «Московский Комсомолец», «МК» является исключительной собственностью АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец».

Редакция не несет ответственности за достоверность и содержание рекламных материалов.

Еженедельные выпуски «МК» выходят и распространяются в 44 регионах России: Астрахани, Барнауле, Биробиджане, Великом Новгороде, Владивостоке, Владикавказе, Владимире, Волгограде, Воронеже, Горно-Алтайске, Грозном, Донецке, Екатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Краснодаре, Кургане, Курске, Липецке, Магаде, Майкопе, Нальчике, Новосибирске, Орле, Пскове, Ростове-на-Дону, Рязани, Санкт-Петербурге, Саратове, Севастополе, Сургуте, Тамбове, Твери, Томске, Тюмени, Улан-Удэ, Уфе, Хабаровске, Челябинске, Челябинске, а также в Канаде, Германии, в Латвии, Израиле, Эстонии, Казахстане, Киргизии, Австралии

© АО «Редакция газеты «Московский Комсомолец». 2026. Торговая марка и торговое имя «Московский Комсомолец», «МК» является исключительной собственностью АО «Редакция газеты «Московский Комсомол