

УБИЙСТВО РЕБЕНКА ВЫЗВАЛО ВОПРОСЫ К ШКОЛЕ И ОРГАНАМ ОПЕКИ

Читайте 8-ю стр.



КАК ШКОЛЯРУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Читайте 9-ю стр.

11-17
февраля
2026

МК

МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ

SPB.MK.RU

Российский
региональный
еженедельник

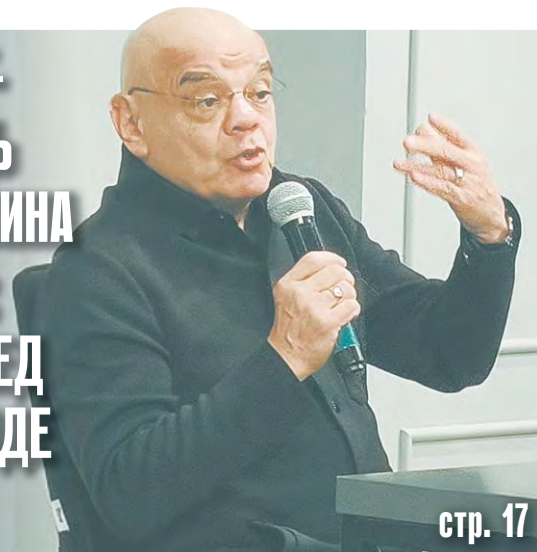
№7
(1720)

Общественно-
политическая газета

В ПИТЕРЕ

Распространяется также
в Ленинградской,
Новгородской
и Псковской областях

МОНОЛОГ- ИСПОВЕДЬ КОНСТАНТИНА РАЙКИНА: «Я САМОЕД ПО ПРИРОДЕ СВОЕЙ»



стр. 17

НАТАЛЬЯ ЕФИМОВА / МК В ПИТЕРЕ

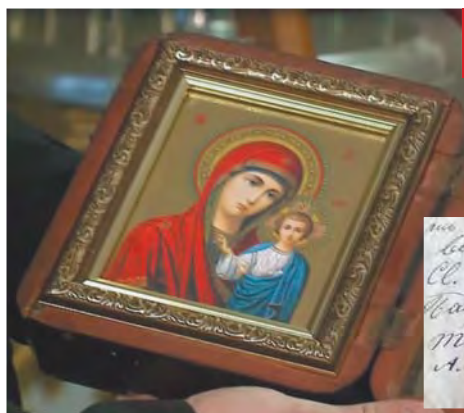
«ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРИШЕЛ В ШКОЛУ С ОРУЖИЕМ - ЭТО ФИНАЛ»

Психолог рассказала
о трагедии подросткового
буллинга

стр. 7

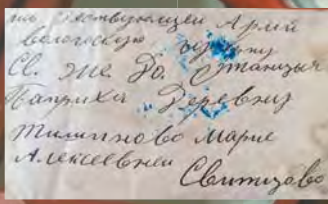


+ Кулинарные рецепты, суперкроссворд и сканворд, а также гороскоп на следующую неделю



ЭКСКЛЮЗИВ «МК»

Письмо
было
спрятано
в старинном
киоте.



ПИСЬМО СОЛДАТА ПЕРВОЙ
МИРОВОЙ НАЙДЕНО ЧЕРЕЗ 111 ЛЕТ

стр. 18

«МК-ДОКТОР»

ВПЕРЕД,
К ПОБЕДЕ НАД
РАКОМ: ВРАЧ
РАССКАЗАЛ
О НОВЫХ
ДОСТИЖЕНИЯХ
ОНКО-
ХИРУРГИИ

стр. 28



СВОБОДНАЯ ТЕМА

Платон БЕСЕДИН,
писатель
ГЛУБИНЫ ДЕЛА
ДЖЕФФРИ ЭПШТЕЙНА

стр. 6



ЗЛОБА ДНЯ

Георгий СТЕПАНОВ, корреспондент
отдела экономики
ЦЕЛАЯ АРМИЯ
НЕДОРАБАТЫВАЮЩИХ

стр. 5

NON-STOP

КАДР

Фрагмент железного метеорита Алетай весом более 2,5 тонны пытались незаконно вывезти через Петербург в Великобританию. Прибыл он в Россию из ЕАЭС. В документах гигантский кусок небесного камня был обозначен как скульптура для ландшафтного дизайна. Стратегически важный товар сотрудники таможенной службы обнаружили при сканировании морского контейнера в порту Санкт-Петербурга. Экспертиза установила, что стоимость фрагмента метеорита составляет 323 млн рублей. По факту попытки провоза камня через Россию возбуждено уголовное дело по статье «Контрабанда стратегически важных товаров и ресурсов или культурных ценностей». Максимальная санкция — лишение свободы на срок до трех лет.



ФТС РОССИИ

СКАНДАЛ

У ПЕТЕРБУРГСКОЙ МОДЕЛИ «УКРАЛИ» ЛИЦО ДЛЯ ИИ-РЕКЛАМЫ

Модель из Петербурга Ксения Федорова, просматривая фотографии со съемок для известного бренда, обнаружила, что серию снимков дополнили сгенерированными с помощью ИИ карточками. Девушка оперативно связалась с продюсерами и попросила удалить нейрфоты. На следующее утро ИИ-генерации удалили. Когда модель рассказала о случившемся в своих соцсетях, юристы в комментариях сообщили, что в подобных случаях, требуя удаления снимков, можно сослаться на статью 152.1 Гражданского кодекса РФ о защите изображения гражданина, при этом важно заранее зафиксировать все обнаруженные материалы.

ЦИФРА

16 млн обращений обработал помощник службы «112» робот Виктория

Служба «112» в Петербурге за прошлый год получила около 19 млн обращений граждан. Среднесуточная нагрузка на операторов, как сообщает телеканал «Санкт-Петербург», превысила 52 тысячи вызовов. Значительный вклад в рост производительности службы внес голосовой помощник-ассистент Виктория: робот самостоятельно обработал 16 млн обращений. Помимо этого, Виктория инициировала более 12 млн исходящих звонков. Ассистент напоминал петербуржцам о предстоящих визитах к врачу, информировал о возможности прохождения диспансеризации и записывал пациентов на прием к специалистам.

ДТП

АВТОМОБИЛИСТ ПОГИБ НА ТРАССЕ «СКАНДИНАВИЯ» ИЗ-ЗА СПУЩЕННОГО КОЛЕСА

Смертельное ДТП случилось на 94-м километре федеральной трассы «Скандинавия» вечером 8 февраля. По предварительным данным, 54-летний водитель Ford Focus остановился на трассе и начал подкачивать заднее левое колесо. В итоге мужчина попал под грузовик Volvo FH-truck. От полученных травм он скончался на месте ДТП до приезда скорой.

КРИМИНАЛ

ИНОСТРАНЦА ЗАДЕРЖАЛИ В МОСКВЕ ЗА ИЗНАСИЛОВАНИЕ ЮНОЙ ПЕТЕРБУРЖЕНКИ В 2006 ГОДУ

Девочка-подросток стала жертвой педофила 19 лет назад: в ночь с 18 на 19 сентября 2006 года мужчина напал на ребенка около остановки общественного транспорта в Колпинском районе Петербурга. Долгое время это преступление оставалось нераскрытым. Благодаря развитию технологий экспертизы, используя изъятые на месте происшествия биоследы, смогли установить генотип нападавшего. Он совпал с данными, имеющимися в базе Следкома. Подозреваемым оказался проживающий в Москве иностранец. Его задержали и доставили в Петербург. Здесь мужчине предъявили обвинение в изнасиловании. Он признал свою вину.



В холодильниках на территории фирмы, где занимались танатопрактикой, нашли части тел.

Октябрьский районный суд Петербурга отправил в СИЗО заведующего патологоанатомическим отделением Александровской больницы и владельца компании, обучающей танатопрактиков. Медработника, по версии следствия, «путем уговоров и подкупа» склонили к продаже частей тел умерших.

Продажей курсов, на которых всех желающих обучали вскрывать и бальзамировать тела, а также делать усопшим последний в их жизни макияж, компания, владельца которой арестовали, занималась не менее двух лет. Впрочем, одного желанья стать танатопрактиком было мало, ведь клиентам фирмы, покупавшей части тел и головы усопших, обещали занятия на «специальном биоматериале». Так, за прохождение «Углубленного курса по бальзамации и похоронной эстетике» нужно было заплатить 55 тысяч рублей. Согласно рекламному буклету, уче-

ТРУПЫ, ДЕНЬГИ И СИЗО

Патологоанатом из Петербурга продавал части тел танатопрактикам

никам обещали практику в настоящем морге с неограниченным количеством тел, обработку всех видов бальзамирования и вскрытия с последующим вручением диплома государственного образца. Еще один курс («Травматическая реставрация и костная пластика») оценивался уже в 80 тысяч рублей. Его ключевой особенностью была работа на настоящем биоматериале — человеческой голове. В программу входило обучение восстановлению черепа, скульптурной лепке и пересадке кожных лоскутов. В стоимость обоих курсов, согласно рекламе, входили кофе-брейки, обед и трансфер от учебного центра, расположенного на Шпалерной улице, до морга.

«По оперативным данным, руководство одной из городских больниц за денежное вознаграждение на протяжении длительного времени способствовало незаконному вывозу частей тел умер-

ших. В дальнейшем биоматериалы передавались различным коммерческим организациям и использовались ими в качестве опытных образцов в сфере косметологии, хирургии и стоматологии. Чаще всего это были тела граждан, которые вели асоциальный образ жизни и не имели родственников. Кроме того, представителям коммерческих структур научно-исследовательской направленности разрешалось проводить вскрытия в помещении больничного морга без оформления необходимых документов», — сообщила официальный представитель МВД России Ирина Волк.

Она также заявила, что оперативниками были зафиксированы случаи подмены тел умерших. Это, по словам Ирины Волк, делалось для того, чтобы случайно объявившиеся родственники не заподозрили руководство медучреждения в противоправной деятельности.

По факту продажи частей тел возбуждены уголовные дела по четырем статьям. В конце прошлой недели полиция задержала двоих подозреваемых.

«В ходе следствия установлено, что представитель коммерческой организации путем уговоров и подкупа склонил заведующего патологоанатомическим отделением Александровской больницы предоставить невостребованные тела в целях изъятия внутренних органов, костных тканей и их частей. Должностное лицо на системной основе получало от взяткодателя денежные вознаграждения в размере не менее 500 тысяч рублей», — сообщила пресс-служба петербургского Следкома.

Патологоанатома Андрея Кавецкого обвинили в превышении должностных полномочий и получении взятки. Коммерсанта Станислава Маслова — в даче взятки и подстрекательстве к превышению должностных полномочий. Оба возражали против ареста. Судья отправил обоих в СИЗО до 4 апреля 2026 года.

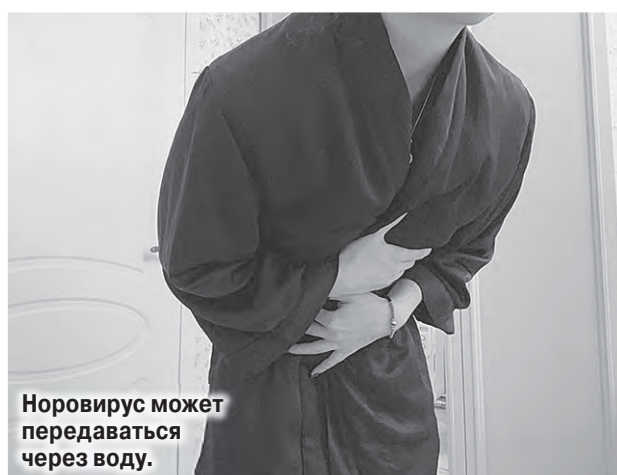
Анна ГЛАЗЫРИНА,
Наталья МОРОЗОВА.

ЧП в школе № 39 Невского района Санкт-Петербурга случилось на прошлой неделе: после обеда в столовой 37 человек слегли с симптомами отравления. Проверку после инцидента проводят и санитарные врачи, и специалисты «Водоканала».

О «формировании очага острой кишечной инфекции» в школе № 39 петербургское управление Роспотребнадзора сообщило 4 февраля. По данным на тот день, отравление было зафиксировано у семи человек, при этом у трех выявили норовирус.

Как сообщили в ведомстве, у вируса три пути передачи:

- **контактно-бытовой:** через грязные руки, контактированные поверхности (дверные ручки, клавиатуры, оргтехника), предметы обихода.
- **пищевой:** при употреблении инфицированных продуктов — овощей, фруктов, салатов, готовой нарезки, блюд, не проходя-



Норовирус может передаваться через воду.

ВИРУС НА ОБЕД

Около 40 человек отравились в школьной столовой в Петербурге

щих повторную термическую обработку и готовящихся вручную.

- **водный:** при употреблении необеззараженной воды (включая пищевую лед).

Инкубационный период составляет от 10 часов до 3 суток. Заболевание начинается остро и сопровождается крайне неприятными симптомами: тошнота, многократная рвота, диарея, повышение температуры тела, боли

в животе, признаки ОРВИ (насморк, першение в горле).

«В большинстве случаев заболевание протекает легко и длится 1–3 дня. Однако у детей младшего возраста и пожилых людей инфекция может протекать тяжелее и приводить к обезвоживанию», — отметили санитарные врачи.

Чтобы выявить причину массового отравления, специалисты Роспотребнадзора

сразу организовали отбор проб водопроводной воды, продовольственного сырья, готовой продукции (ее поставляло АО «КСП «Волна») и смывов с объектов внешней среды, а также провели дезинфекционные мероприятия.

Было быстро установлено, что незадолго до ЧП в школе произошла аварийная ситуация. Ее последствия устранили 30 января. Исследование первой части проб воды, подаваемой в учебное заведение, выявило, что показатели соответствуют требованиям СанПиН.

Образовательный процесс временно приостанавливали: 5 и 6 февраля учащиеся обучались дистанционно. Запланированный на 7 февраля день открытых дверей отменили.

К пятнице, 6 февраля, число заболевших достигло 37. Острую кишечную инфекцию выявили у учащихся и сотрудников школы, а также у сотрудника пищеблока АО «КСП «Волна».

«На стационарном лечении остаются шесть человек», — сообщили в Роспотребнадзоре.

Елена ОРЛОВА.

До 2030 года в России должны создать не менее 12 передовых школ — таково поручение президента России, озвученное им в Послании Федеральному Собранию. Благодаря реализации национального проекта «Молодежь и дети» современные учебные заведения появятся в каждом федеральном округе. Пилотными стали три объекта — в Новгородской, Псковской и Рязанской областях. В среду, 4 февраля 2026 года, министр просвещения России Сергей Кравцов и губернатор Новгородской области обсудили строительство будущего образовательного комплекса.

«Строительство одной из 12 передовых школ — важный проект для региона. Уверен, учебное заведение станет настоящей точкой притяжения для одаренных ребят со всего Северо-Западного федерального округа», — отметил Сергей Кравцов.

Согласно задумке, во флагманскую школу поступят талантливые дети не только из Новгородской области, но и из всех регионов Северо-Западного федерального округа. Здесь будут учиться с 7-го по 11-й класс. Школярам предстоит ежегодно проходить оценку знаний, а учителям, которых обеспе-



Александр Дронов и Сергей Кравцов обсудили вопрос строительства передовой школы для талантливых детей.

ДОМ ДЛЯ ТАЛАНТОВ

Дронов и Кравцов обсудили строительство флагманской школы на Новгородчине



Сергей Кравцов.

чат достойной зарплатой, — проверку квалификации. Так как большинство учащихся будут иногородними, для их проживания на территории образовательного учреждения построят кампус.

Новое учебное заведение не будет школой в привычном всем понимании — в регионе создадут

большой академический городок, в котором дети будут заниматься точными и общественными науками, творчеством и проектной деятельностью. В корпусах разместятся административные зоны, учебные блоки с лабораториями и рабочими кабинетами, столовая, пищеблок, информационно-библиотечный центр, актовый зал, медиалаборатория, блок психолого-педагогической помощи, рекреационные пространства, спортзалы и бассейн. На территории оборудуют игровые и спортивные площадки.

Как ранее отмечал в своих выступлениях Сергей Кравцов, проект по созданию флагманских школ — непростой, но очень важный для нашей страны.

«Выпускники будут развивать отечественные науку и экономику, и мы ставим задачу 100-процентного трудоустройства учеников в ведущие компании. Эти учреждения станут методическими центрами для школ всех федеральных округов и будут распространять лучшие педагогические практики», — отмечал министр просвещения.

Не менее важно при этом выполнять и другие поручения президента — капитально ремонтировать школы, детсады и колледжи, открывать ясельные группы. В ходе визита Сергея Кравцова в Новгородскую область эти направления работы также были обсуждены.

Министр просвещения сообщил, что в целом система образования Новгородской области развивается активно, а созданию образовательной инфраструктуры уделяется большое внимание. Александр Дронов в свою очередь отметил, что регион участвует во многих проектах и программах Министерства просвещения.

«Благодаря этому обновляются наши детские сады, школы, колледжи и техникумы. Отдельное внимание мы уделяем доступности дошкольного образования. Важно создавать современные, комфортные и безопасные условия для развития наших детей. Мы впервые приняли участие в программе капитальных ремонтов детских садов в прошлом году, отремонтировав два детских сада. В этом году капитально отремонтируем еще шесть», — сообщил Александр Дронов.

Елена ОРЛОВА.

NON-STOP

КАДР



Жители Тихвина спасли приболевшего волка от охотников, пряча его в своих сараях. Впервые хищник появился на окраине города неделю назад. Он выходил к людям через день и явно просил помощи. Когда стало известно, что история заинтересовала охотников, которым платят за убийство волков, тихвинцы приняли решение спасти зверя. Когда он приходил, они прятали его в сараях и подкармливали. Попутно обратились в центр спасения диких животных «Велес». Специалисты попросили о помощи главу службы спасения «Легион» Александра Цинкевича. Как только волк вновь пришел в Тихвин и его временно приютила одна из старушек, мужчина выехал из Петербурга, чтобы забрать зверя. Поездка до Тихвина, а потом до «Велеса» заняла весь день. Сейчас сильно исхудавший хищник в безопасности. По словам сотрудников центра, он почти лысый, очень напуган, но хорошо ест. Ему уже сделали укол от клещевой чесотки. Впереди реабилитация.

ПОМОЩЬ

СПАСАТЕЛИ ЭВАКУИРОВАЛИ С ЛАДОЖСКОГО ОЗЕРА РЫБАКА С ПОЛОМАННЫМ СНЕГОХОДОМ

Инцидент на Ладожском озере произошел вечером 7 февраля. У выехавшего на рыбалку рыбака сломался снегоход: до берега далеко, видимости почти нет. К счастью, попавший в снежный плен мужчина догадался связаться со спасателями. К месту поломки снегохода выехали сотрудники ПСО из Шлиссельбурга. Они доставили на берег и рыбака, и его «коня».

ЦИФРА

319 304 227 рублей

взыскали суды Петербурга в пользу граждан, обманутых мошенниками

В 2025 году суды Северной столицы рассмотрели 1300 дел, связанных с мошенничеством. В пользу пострадавших было взыскано 319,3 млн рублей. То есть в среднем каждая жертва аферистов отдала по 245 619 рублей. Как рассказала объединенная пресс-служба судов Петербурга, есть и дела с продолжением. Так, житель Петербурга после общения с мошенниками лишился 900 тысяч рублей. С дропера взыскали всю сумму. Но выяснилось, что часть средств (850 тысяч) потерявший досрочно снял с вклада, из-за чего лишился процентов — 118 804 рубля. Так как ранее приговором было подтверждено, что мужчина снял деньги из-за мошенников и передал их курьеру, речь шла об упущенной выгоде. Суд постановил взыскать с осужденного курьера еще и эту сумму.

УТРАТА

В ПЕТЕРБУРГЕ СКОНЧАЛСЯ ПРАПРАПРАВНУК АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА ВЯЧЕСЛАВ ГУЦКО

Вячеслав Гуцко покинул этот мир на 88-м году жизни. Он был сыном Татьяны Гуцко, внуком Марии Клименко, правнучкой Натальи Пушкиной, праправнучком Александра Александровича Пушкина (сына великого поэта). Потомок классика не пошел по стопам своего предка. Более 50 лет он проработал в конструкторском бюро транспортно-химического машиностроения на Заводе им. Лихачева. Как сообщили в Государственном музее А. С. Пушкина, Вячеслав Гуцко скончался 29 января — в день смерти поэта по старому стилю.

ЧП

ДВА СУДНА СТОЛКНУЛИСЬ В ФИНСКОМ ЗАЛИВЕ

Северо-Западная транспортная прокуратура начала проверку после столкновения грузовых судов «Глифада» и «Аэолиан Форчун» в Финском заливе. Сотрудники надзорного органа выясняют, по какой причине суда не смогли разойтись. По предварительным данным, в результате ЧП никто не пострадал, разлива нефти на месте воднотранспортного происшествия не обнаружено.

Известно, что оба судна в итоге благополучно дошли до Усть-Луги.

В Петроградском районе Петербурга идет капремонт исторического дома № 19 на Чкаловском проспекте. Читатель «МК в Питере» обратил внимание, что рабочие с легкостью поднимают и приделывают к зданию архитектурные кронштейны с цветами. Такая работа вызвала вопросы, ведь, возможно, декоративные элементы изготовлены из пластика.

Здание на Чкаловском проспекте, 19, является доходным домом Павла Михайловича Мульханова, который в 1905 году был архитектором данного проекта. До 1917 года строение принадлежало графу Александру Граббе, генерал-майору Свиты. Историческая значимость этого дома высока для Петербурга, однако сейчас его реставрируют с использованием сомнительных материалов. Читатель «МК в Питере» передает, что заметил, как рабочие, находясь на строительных лесах, не принужденно приклеивают кронштейны. В связи с этим у него сложилось мнение, что конструкция может быть



Судя по легкости установки, кронштейны сделаны из пластика.

ВОЗМУТИТЕЛЬНЫЕ СИМУЛЯКРЫ

Петербургцев возмутил декор-новодел на старом здании в центре города

полой либо выполненной из пластика.

В начале XX века при строительстве домов в стиле ранний модерн для декора фасадов, в том числе для изготовления кронштейнов балконов, широко использовался кованный металл. Его выбирали за прочность, возможность создавать сложные узоры и технологическую доступность. Однако «МК в Питере» точно сказать не может, из чего изначально были выполнены данные элементы.

В 2023 году, по данным сервиса «Яндекс Панорамы», кронштейны выглядели иначе: цветов на них не было, однако компания, проводящая капремонт, решила их сделать. Возможно, данные пластиковые симулякры — желание вернуть исторический вид кронштейнам.

«МК в Питере» направил запрос в комитет по госконтролю и охране памятников, а точнее в отдел рассмотрения и организации историко-культурных экспертиз, чтобы узнать, соответствуют ли



Ремонт планировали закончить в 2025 году.

материалам техническому заданию.

Отметим, на сайте ФКР информации по ремонту дома на Чкаловском проспекте, 19, не удалось найти. Но есть данные о работах на доме № 32 по Лахтинской улице (это второй адрес стоящего на перекрестке здания). Согласно информации на сайте, капитальный ремонт фасада должен был закончиться еще в 2025 году. Подрядчиком выступает ООО «Инвест-Строй», генеральным директором которого является Алексей Митрофанов. После торгов ремонт фасада вышел более чем в 68 млн рублей. По данным сервиса Rusprofile, выручка компании в 2024 году составила 545 млн рублей, а прибыль — 22 млн.

Алиса КУЗЬМИНА.

ФОТО: ЧИТАТЕЛЬ «МК В ПИТЕРЕ»

NON-STOP

КАДР



Самая масштабная и престижная выставка собак в мире в 150-й раз состоялась в Нью-Йорке. В шоу приняли участие 2500 псов 212 пород из 19 стран. Победителем признан доберман-пинчер Пенни, что стало очередным триумфом для его владельца Энди Линтона (на фото слева). В 1989 году американец уже брал «золото» с другим доберманом, Инди.

ЖИЛЬЕ

БОЛЬШИНСТВО МИЛЛЕНИАЛОВ БУДУТ КОПИТЬ НА ЖИЛЬЕ ТОЛЬКО ПРИ ЗАРПЛАТЕ ОТ 200 ТЫСЯЧ

Почти половина миллениалов (46%) станет откладывать деньги на покупку квартиры только при заработной плате свыше 200 тысяч рублей в месяц. Четверть (24%) считает достаточным доход 150 тысяч рублей. Есть и такие (30%), кто готов попробовать накопить на жилье при зарплате 100 тысяч рублей. Такие данные выявило исследование девелоперской компании Ortiga Development, проведенное среди россиян-миллениалов (от 28 до 44 лет), которые проживают в городах-миллионниках. В опросе участвовали 4,3 тысячи респондентов.

ЦИФРА

£22 050 — за такую невероятную сумму продана игрушечная машинка Mercury Cougar



Причина высокой цены (2,3 миллиона российских рублей) кроется в интересной детали. Автомобиль окрашен в «неправильный» желтый цвет, а не в зеленый металлик, как положено. Эксперты утверждают, что производители не ошиблись: несколько сотен «взрослых» автомобилей Mercury Cougar первого поколения (1967–1970 годы) действительно были желтыми.

Мошенники приспособились ловко эксплуатировать сезонные особенности счетов за коммунальные услуги. Как распознать обман — в нашем материале.

В феврале мошенники готовы запустить новую массовую аферу: под видом оповещений от УК, товариществ собственников жилья (ТСЖ) или единых информационно-расчетных центров (ЕИРЦ) они могут начать рассылать россиянам смс-сообщения с ложными обещаниями вернуть якобы переплаченные за услуги ЖКХ средства. Типичное сообщение выглядит убедительно и может содержать следующий текст: «Вам положен возврат 3200 рублей за переплату по отоплению в январе. Для зачисления подтвердите данные по ссылке». Однако за этой ссылкой — фишинговый сайт, где жертва сама передает мошенникам реквизиты карты или логин с паролем от Госуслуг.

Эксперты объясняют всплеск аферы сезонным фактором: январские счета за отопление традиционно самые высокие, особенно в холодных регионах. Люди ждут перерасчетов, с доверием относятся к сообщениям с таким посылом и в итоге могут стать легкой добычей для жуликов. «Аферисты осуществляют массовую рассылку без привязки к конкретным адресатам, поэтому получить такое смс может любой собственник или наниматель жилья», — рассказал эксперт организации «Народный фронт. Аналитика» Галактион Кучава. — Сообщение содержит предложение о возврате переплаты и ссылку якобы для подтверждения данных. Мошенники делают ставку на широкий охват и психологическую готовность получить возврат».

Рост мошеннической активности, связанной с услугами ЖКХ, в феврале не случаен. По словам дирек-



ЖИЛЬЦОВ НАГРЕЮТ НА ОТОПЛЕНИИ

Мошенники заинтересовались зимними счетами ЖКХ

тора портала Всеостройке.рф Светланы Опрышко, он напрямую связан с январскими платежами, которые увеличиваются из-за максимального потребления тепла в разгар зимы.

«Однако важно помнить, что официальные УК или расчетные центры никогда не рассылают смс со ссылками для ввода данных карты, логинов или паролей», — предупреждает Кучава. — Их уведомления носят информационный характер, например о сумме задолженности, и отсылают к личному кабинету на официальном сайте». Подозрительными являются короткие или подмененные имена отправителей, формулировки, создающие давление, а также указание точной, но немотивированной суммы возврата. Проверять начисления следует только через официальный личный кабинет УК, портал ГИС ЖКХ или приложение вашего банка, призвал эксперт.

«Ложные смс по ЖКУ могут приходиться кому угодно, — отметил член комитета

ЖКХ ТПП РФ Константин Крохин. — Дело в том, что эта мошенническая схема является фактически продолжением любой другой, связанной с попытками ввести в заблуждение граждан, чтобы получить код доступа к паролю Госуслуг или иным сервисам, где хранятся персональные данные». Однако особо уязвимой целевой группой атак мошенников по теме ЖКХ являются, конечно, пенсионеры — люди в возрасте, у которых ослабли внимание и критичность мышления. Любая волна новостей по теме ЖКХ — замена труб, счетчиков воды или электричества, теперь вот перерасчет за отопление, и именно они будут подвергаться агрессии и нападкам мошенников в первую очередь, с сожалением констатировал эксперт.

Однако защита от таких действий аферистов существует. По словам Кучавы, чтобы оградить пожилых родителей от подобных схем обмана, необходимо придерживаться четких правил. Во-первых, следует объяс-

нить, что законный возврат средств никогда не требует перехода по ссылке из смс и ввода конфиденциальных данных. «Установите так называемое «правило «стоп»: при получении подобного сообщения не надо нажимать ни на что, а надо сразу звонить в УК по номеру из бумажной квитанции», — пояснил Кучава. Во-вторых, помогите нуждающимся в этом россиянам настроить доступ к надежным источникам информации: установите и покажите, как пользоваться официальным приложением банка для проверки платежей ЖКХ или приложением Госуслуг. В-третьих, по возможности настройте на их телефоне фильтрацию спама от оператора связи.

«В сфере ЖКХ любые финансовые операции прозрачны и отражены в официальных документах, — добавил эксперт. — Если вам не поступало письменного уведомления от УК о перерасчете, а информация не дублируется в вашем личном кабинете, то любое смс о возврате средств является мошенническим».

Наталья ТРУШИНА.

В прошлом году коллекторские агентства скупили рекордный объем просроченных долгов по займам у микрофинансовых организаций (МФО) за трехлетие. Общий их объем достиг 113,4 млрд рублей, что более чем на четверть больше, чем было в 2024 году, сообщили участники рынка взысканий. Все это стало следствием стратегической перестройки бизнеса самих МФО, реакцией на изменение регуляторных требований и особенностей ведения бизнеса. Что скрывается за столь выраженным финансовым ажиотажем и к чему готовиться тем, кто вовремя не расплатился с МФО?

Российский рынок просроченной задолженности

ВЫБЬЮТ ВСЕ ДО КОПЕЙКИ

Коллекторы купили рекордный объем просроченных микрозаймов

установил очередной антирекорд. В 2025 году коллекторские агентства приобрели портфели долгов МФО на рекордные 113,4 млрд рублей. Это максимальное значение за три года. Цифры свидетельствуют о значительном росте интереса к этому сегменту: по сравнению с 2024 годом объем покупок увеличился на 27,4%, а относительно 2023-го — почти на 60%. Данные сервиса по возврату задолженностей фиксируют устойчивый тренд: коллекторы становятся главными бенефициарами процесса трансформации рынка МФО, в результате которого держат долги граждан на балансе самим микрокредиторам становится невыгодно.

Показательно и изменение «стоимости» долгов: средневзвешенная цена портфелей МФО поднялась до 18% с 17% годом ранее. Коллекторы готовы приоб-

реть проблемные долги дорожке, поскольку они обеспечивают им более высокий доход.

Участники рынка отмечают, что сегодня практически весь объем предложения в сегменте МФО приходится на «досудебные взыскания» с высоким качеством долгов. Так, средний срок просроченной задолженности по портфелю микрозаймов за 2025 год сократился более чем на 15%, до 236 дней. Любопытно, что несмотря на повышенные риски, микрозаймовая просроченная задолженность оказалась выгоднее банковской. Инвестиции в нее достигли 20,5 млрд рублей, практически сравнявшись с банковским сегментом.

Причин, по которым на рынок взыскания происходят такие процессы, несколько. «Наблюдается смещение интереса покупателей долгов к

сегментам досудебных портфелей», — говорит профессор Финансового университета Александр Сафонов. — Это произошло из-за роста государственных пошлин и удорожания судебного взыскания». Еще одной причиной эксперт назвал появление новых крупных покупателей, ориентированных на более доходные, но рискованные активы. Большую роль в возникшем на рынке интересе к долгам МФО сыграли и регуляторные факторы. Так, ужесточение требований Банка России к резервам и капиталу вынудило МФО активнее очищать балансы от проблемных микрозаймов. А с марта 2026 года эту отрасль ожидают существенные изменения, в их число войдут обязательное использование биометрии при оформлении онлайн-займов, а также ограничение количества займов на одного заемщика. Все это потребует

от микрофинансовых организаций либо дополнительных инвестиций в IT-решения, либо реформатирования в другие юридические лица, например, в микрокредитные компании, которые имеют годовую отсрочку на часть нововведений. Но в любом случае нужны деньги и «долги на балансе» им только мешают в данном раскладе. «Кроме того, такой подход выгоден самим МФО, поскольку передача «плохих» долгов позволяет не тратить на создание резервов», — подытожил свои рассуждения профессор.

По словам замруководителя проекта Народного фронта «За права заемщиков» Аллы Храпуновой, объем выкупленных долгов коллекторами вырос потому, что качество предлагаемых к покупке займов улучшилось. Сейчас большинство из них находится на досудебной стадии — значит, их легче взыскать. И с большой долей вероятности, по ним еще остался лаг по начислению процентов до предельной суммы. При этом, по имеющимся данным, просрочен-

ные займы обычно продаются в районе 15–18% от стоимости. «Выгода для коллекторов большая, даже если они пойдут на некоторые уступки заемщикам при погашении», — отметила эксперт.

Долги физлиц МФО могут передавать только профессиональным коллекторам, за их действиями установлен жесткий контроль со стороны ФССП, штрафы и наказания, поэтому коллекторы стали более цивилизованными с точки зрения коммуникаций, начали предлагать своим клиентам рассрочки и иные программы лояльности для погашения. Рынок МФО в ближайшее время ждет много нововведений. Помимо введения биометрии для онлайн-займов будет изменен подход к оценке доходов, ограничение полной стоимости кредита (ПСК) и количества займов у одного клиента — все это направлено в числе прочего на снижение закредитованности граждан, что является положительным аспектом всех этих инноваций для россиян, подчеркнула Храпунова.

Наталья ТРУШИНА.

Конституционный суд РФ впервые признал, что людям, живущим в апартаментах, должно быть разрешено оформлять временную регистрацию, даже если помещение формально считается нежилым. Это решение не простое, а историческое, и даже революционное, так как может кардинально перестроить весь рынок недвижимости России и изменить цены.

Когда-то появился тренд: «Купи апартаменты — и живи своей мечтой о городской жизни». Молодые семьи, инвесторы и просто покупатели, которые хотели поселиться ближе к метро или иметь панорамный вид на реку, бросились покупать апартаменты. Документы выглядели красиво, планировки — симпатично, хотя нередко и без соблюдения обязательных для жилых домов санитарных норм, поэтому в договорах о купле-продаже было указано одно-единственное неудобное слово, на которое поначалу старались не обращать внимания: «нежилое помещение». Подумаешь, туалет есть, комнаты есть, кухня тоже есть... Чего же боле?

Но именно это понятие в конце концов вылилось в юридический парадокс, который теперь признал и высший судебный орган страны.

Апартаменты в России формально не относятся к жилому фонду — это коммерческая недвижимость, классифицируемая как нежилое помещение, которое можно покупать, продавать и сдавать, в нем можно жить, но, ключевое, — без права любой регистрации. Эта правовая «дырка» стала роковой для сотен тысяч людей, которые вложили в такие объекты все свои сбережения, кредиты и надежды на комфорт.

Несмотря на то что об этой коллизии со временем узнали, первичный рынок апартаментов российских городов-миллионников менее привлекательным не стал, и сейчас на нем предлагается около 10,4 тыс. объектов, и этих запасов, по оценкам экспертов, хватит как минимум на 2–3 года продаж.

Иллюзия жилья

Изначально апартаменты привлекали ценой и локацией. Эксперты рынка отмечали, что подобные объекты, как правило, стоили дешевле квартир — на 10–20% за квадратный метр, а в некоторых проектах даже на 25–30%. То есть они казались отличным способом купить «почти квартиру» в хорошем районе, да еще и за меньшие деньги.

Но на практике эта экономия оборачивалась сюрпризом: покупатель получал собственность без жилого статуса. И платил за нее как за коммерческое помещение: «коммуналка» обычно оказывалась выше, чем в квартире, поскольку услуги начислялись по коммерческому тарифу. Именно юридический статус жилища и стал главным камнем преткновения.

Больше нельзя делать вид, что апартаменты — это просто «номера с кухней».



АПАРТАМЕНТАМ ДАЛИ ШАНС НА ОБЖИВАНИЕ

Решение Конституционного суда может изменить правила игры на рынке недвижимости

Почему же люди покупали апартаменты? Потому что многие легко верят обещаниям — особенно когда на бумаге те выглядят разумно. Риелторы говорили о выгоде, экономии, перспективе и что рано или поздно ситуация изменится. Девелоперы размещали проекты там, где квартиры в этот же период стоили заметно дороже. И вот тут вступал в игру бытовой абсурд. Представьте семейную пару, которая приобрела в новостройке светлую студию, окна в сторону парка и кухню, где можно готовить борщ. Они оформили ипотеку, считали «коммуналку», мечтали о детях. Но при попытке сделать даже временную регистрацию выяснилось, что эти прекрасные стены — вообще не «жилье» в глазах закона. А в соседней квартире справа у них не соседи, а СПА-салон, а слева — вообще хостел с мигрантами. Владельцы апартаментов имели право использовать свою недвижимость как угодно. И совершенно не обязательно, чтобы рядом находились детский сад или школа, эти нормы на апартаменты тоже не распространяются.

Иногда, правда, людям не нужны ни школы, ни сады. Им элементарно требуется прописка.

С такой проблемой столкнулась Виктория Пиунова из Санкт-Петербурга. Она хотела оформить временную регистрацию в апартаментах родственницы — чтобы жить спокойно, получать медицинские услуги, устроить ребенка в близлежащее учебное заведение. Однако МВД ей отказало, а суды трех инстанций поддержали отказ, аргументировав это тем, что апартаменты — нежилые помещения.

И вот тогда дело дошло до Конституционного суда. Конституционный суд признал проблему и поставил диагноз.

Суть решения КС проноста, но вполне логична: если государство фактически допускает использование помещений для проживания, то правовая система не может оставлять людей вне рамок основных прав, таких как свобода передвижения и выбора места пребывания (ст. 27 Конституции РФ) и полноценное использование собственности (ст. 35 Кон-

ституции РФ). Формальный статус помещения не должен нивелировать конституционные права человека, живущего там. Суд постановил, что до поправок в законодательство органы регистрации обязаны предоставлять временную регистрацию по месту пребывания в апартаментах гостиничного типа, если помещение действительно пригодно для проживания и используется как жилье. Это касается собственника, членов его семьи и близких родственников. Однако постоянная регистрация (прописка) по-прежнему пока останется недоступной.

Тем не менее в России фактически признали, что люди в апартаментах живут и это требуется узаконить.

Что это меняет для рынка?

Решение КС — не мгновенная реформа, но сигнал, что говорить с рынком жилья нужно не только языком застройщиков и девелоперов, но и от лица реальных людей, которые в эти помещения заселились.

Во-первых, апартаменты, по крайней мере гостиничного типа, получают временный механизм «легального проживания». Владельца сможет оформить временную регистрацию, а значит, получить доступ к услугам, школам, больницам и социальным механизмам, которые для нежилых объектов были недоступны.

Во-вторых, это может перераспределить интерес инвесторов и покупателей: если раньше апартаменты воспринимались как более дешевый способ вложить деньги в квадратные метры, теперь их юридическая непрозрачность стала менее видимой. Многие аналитики уже говорили, что существенную часть привлекательности апартаментов теряли именно из-за неопределенности правового статуса.

Вдолгосрочной перспективе это решение предвещает масштабные изменения в жилищном законодательстве. Собственники апартаментов тоже ждут перемен.

«Я купил апартаменты в Москве в 2019 году. Тогда мне говорили: «Это временно, скоро все узаконят». В итоге я плачу «коммуналку»

как за бизнес, а объясняя везде, почему у меня нет регистрации, как будто я нелегал. Хорошо, что теперь можно будет выдохнуть», — считает Алексей, владелец апартаментов в Москве.

У Анны из Санкт-Петербурга история еще проще: «Мы с мужем живем в апартаментах пять лет. Когда покупали, были молодыми и нам толком не объяснили разницу. Сейчас у нас ребенок. Когда пришла пора идти в школу, выяснилось, что мы «никто и нигде». Хотя квартира — вот она. Я до сих пор не понимаю, как так вообще можно было придумать».

Что будет дальше — вопрос открытый. Скорее всего, апартаменты гостиничного типа станут чуть дороже: возможность регистрации повышает их ликвидность. Вероятно, часть покупателей окончательно выберет классическое жилье, не желая жить в промежуточном правовом состоянии. Девелоперам придется либо честно называть вещи своими именами, либо лоббировать полноценное изменение законодательства.

Но главное — обратного пути уже нет. Больше нельзя делать вид, что апартаменты — это просто «номера с кухней». Они — пространство жизни, со всеми вытекающими последствиями.

Комментарий юриста Юлии Гусейновой: «Практически это решение важно тем, что снимает правовой тупик: жить можно, зарегистрироваться нельзя, — задает временный мост до законодательных поправок, но не легализует постоянную регистрацию по месту жительства в апартаментах, это как раз отдельный пласт жилищного и градостроительного регулирования. Можно сказать, что рынок породил устойчивую практику проживания в апартаментах, а правовая сфера не синхронизировалась и создала конфликт норм, ведомственных процедур и жизненных функций. Решение КС — это попытка признать реальный «функциональный контур» (проживание) и временно перестроить связи (регистрация) до полноценной законодательной реорганизации».

Екатерина САЖНЕВА.

ЗЛОБА ДНЯ

Георгий СТЕПАНОВ,
корреспондент
отдела экономики



ЦЕЛАЯ АРМИЯ НЕДОРАБАТЫВАЮЩИХ

Если верить официальным цифрам и рапортам, звучащим с высоких трибун, ситуация на отечественном рынке труда хороша как никогда. Официальная безработица рекордно низка — 2,1%, а реальные зарплаты растут год за годом ударными темпами. Но если сойти с высоких трибун, то обстановка видится куда более проблемной и тревожной. Вот, скажем, как сообщили в Федерации независимых профсоюзов РФ, доля работников, переведенных на неполный рабочий день (или неделю), выросла к сегодняшнему дню до 14,4%. Поскольку, по данным ФНС, в стране 56 млн человек числятся официально трудоустроенными (74,6 млн — занятыми на рынке труда), получаем цифру как минимум в 8 млн. Целая армия «недорабатывающих»...

Как это соотносится с тем, что официальная безработица объективно находится на рекордно низком уровне в 2,1% (1,6 млн граждан)? Речь идет о показателе по методологии Международной организации труда (МОТ), в соответствии с которой безработными считаются те, кто в момент исследования одновременно нуждался в работе, искал ее и был готов приступить к ней.

На самом деле эти 2,1% — не только не достижение, а индикатор серьезного неблагополучия. И нет никакого смысла указывать на более высокие показатели у государств «большой двадцатки» — 4,5% у США, 5,2% у Индии, 5,3% у Китая, 6,1% у Италии, 7,5% у Франции, 8,4% у Турции...

У российского рынка труда своя специфика: ключевой его особенностью остается нежелание работодателей увольнять персонал, чтобы не потерять профессиональный костяк в условиях замедления экономики, высокой ключевой ставки. Менеджеры обычно прибегают к практике административных отпусков, сокращенных рабочих недель и введения простоя.

И все это классический механизм скрытой безработицы, ее разные ипостаси, которые, не отражаясь в статистике Росстата, ползучим образом охватывают все новые отрасли и территории. Так, в сентябре 2025 года крупнейший отечественный автопроизводитель на фоне дорогих кредитов сообщил о переходе на четырехдневку, в итоге сохранив такой режим до января 2026-го. Институт международных экономических связей отнес к наиболее уязвимым регионам с точки зрения скрытой безработицы моногорода и промышленные области — Ярославскую, Самарскую, Свердловскую, Татарстан. В зоне риска — обрабатывающая индустрия, строительство, гостиничный сектор, складское хозяйство.

Для работников ситуация означает снижение доходов и необходимость поиска дополнительных заработков. На основном рабочем месте падает их мотивация и эффективность, а значит, и производительность труда. Бизнес вынужден сокращать инвестиции в оборудование и технологии, повышая нагрузку на персонал, что в итоге оборачивается нехваткой людей. А экономика в целом попадает в ловушку слабого спроса, что тормозит ее развитие.

Рекрутинговые агентства сообщают о резком росте количества резюме — за прошлый год их количество увеличилось на 27–30%. Чаще всего работу ищут в продажах (23% от общего числа резюме), в сфере рабочих профессий (16%), домашнего и обслуживающего персонала (14%), на транспорте (13%) и строительстве (12%). Собственно, сверхнизкий показатель безработицы обусловлен тем, что люди в основной своей массе трудоустроены. Вопрос — как! Считая каждую копейку, еле дотягивая до зарплаты? То есть проблема не в количестве рабочих мест, а в их качестве, в масштабном недоиспользовании трудового потенциала и профессиональных навыков.

Этот решающий фактор власти, увы, сознательно игнорируют, делая акцент на удобной для себя цифре в 2,1%, которая маскирует структурные перекосы в сфере занятости. Формально россияне работают, но фактически многие выживают. В стране мало безработных, поскольку хватает тех, кто недорабатывает. Рынок труда становится глубинно более жестким. Причем еще и в силу негативных демографических процессов: население уменьшается, стареет; количество молодых людей, выходящих на рынок, меньше, чем пенсионеров, которые его покидают. Что касается зарплат, они зачастую идут вверх, но это повышение в значительной степени съедается инфляцией.

Ну а у тех, кто столкнулся со скрытой безработицей, зарплаты, разумеется, падают. И не скрыто, а явно. Так что у российского рекорда по безработице есть своя темная, теневая сторона.



СВОБОДНАЯ ТЕМА

Платон БЕСЕДИН, писатель

ГЛУБИНЫ ДЕЛА ЭПШТЕЙНА

Как педофилы получили абсолютную власть

Поразительно, но даже после всего того, что вывалили на общественность в связи с делом Джеффри Эпштейна, американского магната, организовавшего секс-работорговлю людьми (в первую очередь детьми) для высокопоставленных педофилов, она, эта самая общественность, отказывается верить в реальность происходящего.

«Конспирология!» — говорят они и отмахиваются от омерзительной правды. Впрочем, в этом есть своя логика. Человеческий мозг в принципе отторгает такие вещи, ведь одна из его задач — обеспечить выживание. А то, что стало известно, может вызвать даже панику.

Меж тем расследование деятельности Эпштейна началось еще более 20 лет назад, а в 2019 году он погиб в тюрьме (якобы повесился) при загадочных обстоятельствах, находясь под государственной охраной. Спустя 7 лет после смерти педофила-магната и 21 год после начала расследования мир наконец-таки всерьез заговорил о том, что происходило на самом деле. С делом Эпштейна связана масса отвратительных процессов, которые в определенных кругах принято считать конспирологическими теориями. Даже сейчас, когда правда оказалась чудовищнее любого вымысла.

К примеру, пиццагейт — похищение детей через сеть пиццерий, связанных с Хиллари Клинтон. Соответствующие журналистские расследования проводились в 2016 году и повлияли на ход президентских выборов в США, позволив прийти к власти конкуренту Хиллари Дональду Трампу. Последний стал героем организации QAnon, возникшей непосредственно после пиццагейта. Ее сторонники считали Трампа борцом против демократов-сатанистов-педофилов и, в частности, штурмовали Капитолий. Позднее выяснилось, что доставка пиццы — это доставка детей, а

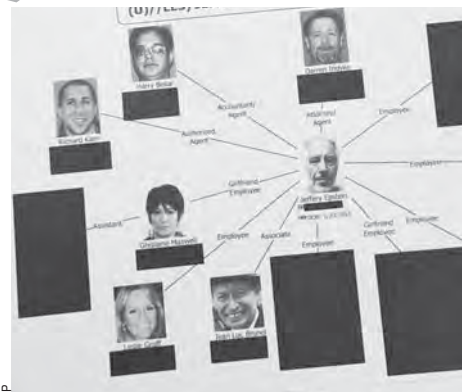
пицца-вечеринки, о которых говорила, например, Дженнифер Анистон — это педофильские вечеринки.

Еще одно порочное явление — потребление элитами аденохрома. Это химическое вещество, образующееся в результате окисления адреналина, гормона стресса. О нем, в частности, упоминается в культовом произведении «Страх и ненависть в Лас-Вегасе». Если перевернуть химическую формулу аденохрома, то она будет напоминать белого кролика — еще один популярнейший символ маскульта. Для того чтобы добывать аденохром, используются дети. Их подвергают пыткам, сексуальному насилию и различным экспериментам. После чего их кровь, насыщенную аденохромом, пьют для, во-первых, возбуждения, во-вторых, омоложения.

Многие из явлений, всплывающих в связи с делом Эпштейна, уходят корнями в МК-Ультра — так называется секретная программа ЦРУ, запущенная с целью изучения манипулирования и расщепления сознания с помощью различных методов и веществ. Большинство участников этой секретной программы — дети, а основывается она на экспериментах нацистов, перевезенных в Америку. Да, вероятно, такие теории звучат как бред воспаленного сознания, как махровая конспирология, но каждая новая публикация, связанная с делом Эпштейна, делает подобное все более реалистичным.

Недавно было рассекречено и опубликовано 3,5 миллиона документов, связанных с делом Эпштейна. В них звучат как новые, так и старые имена — от Билла Гейтса и Билла Клинтона до Мерил Стрип и Леди Гаги. Документально подтверждено, что участники вечеринки Эпштейна предпочитали «духовную кухню», отсылающую к каннибализму, участвовали в сатанинских ритуалах (сатанизм запрещен в РФ) и вступали в сексуальные контакты с несовершеннолетними, в том числе потребляя детей в пищу. Повторюсь: это не фантазии конспирологов, а документы, опубликованные министерством юстиции США.

Присутствует в них и российский след. Например, Билл Гейтс якобы заразился венерическим заболеванием от россиянки, участвовавшей в подобных вечеринках. Но гораздо важнее то, что партии секс-рабов по-



С именем Эпштейна из-за публикации досье оказались связаны (главным образом, косвенно) тысячи людей.

ставлялись из России и других стран Эпштейну и его подельникам. В Турции уже начато соответствующее расследование. Мы пока молчим и ограничиваемся рассказами об отвратительных нравах. Пропаганда лениво, но подхватила дело Эпштейна.

Последние рассекреченные материалы бьют в первую очередь по Дональду Трампу. Согласно материалам, Трамп не только был хорошо знаком с Эпштейном, участвовал в его вечеринках, но и помог организовать секс-торговлю людьми, по сути, являясь топ-менеджером этой сатанинской корпорации. Об этом, в частности, заявил бывший военный США Саша Райли, в детстве ставший жертвой педофилов.

Возможно, именно ударом в Трампа и объясняется то, что подобные материалы решили обнародовать сейчас. Какие еще могут быть объяснения того, что эта мерзость вывалилась, пусть и частично, наружу? Американская система считает себя настолько устойчивой, что способна перевернуть и это? Или, наоборот, влиятельные игроки хотят разрушить сложившуюся двухпартийную систему, во многом исчерпавшую себя? Ведь в деле Эпштейна оказались замаскированы демократы, и республиканцы.

Есть и простое объяснение: преодолена некая критическая масса — и больше невозможно скрывать то, о чем и так говорится повсеместно. Заговор педофилов, сатанисты во власти, ритуалы, культы политиков и селебрити — все это звучит не только на конспирологических сайтах, но и из вполне серьезных источников. Опубликование части правды снимает напряжение и смещает акценты, но главное — оно рутинизирует процесс. Дело Эпштейна с заговором педофилов-сатанистов смещается куда-то в область рептилоидов или в зону художественного вымысла. Собственно, именно поэтому сейчас столь обильно публикуются поддельные материалы, фейки, связанные с данным вопросом.



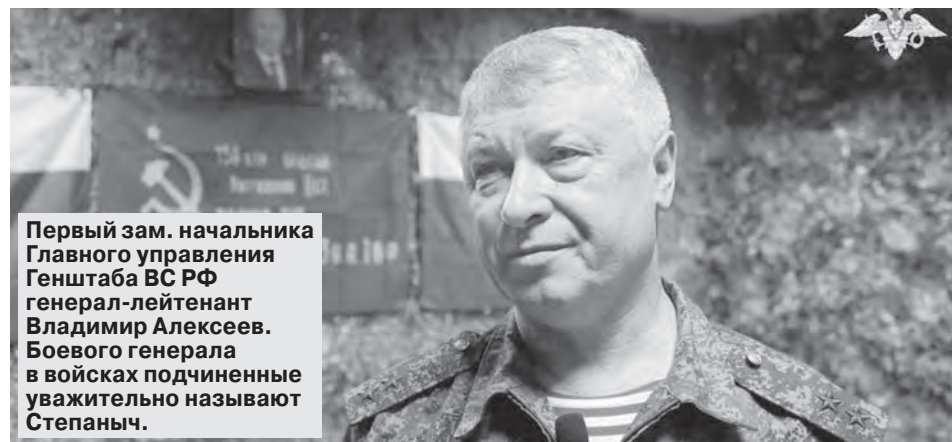
НЕДЕЛЬКА с Дмитрием ПОПОВЫМ

На прошедшей неделе закончилось «энергетическое перемирие», и Россия продолжила, слава богу, предъявлять свои аргументы для переговоров так, как и должна. И это не про Абу-Даби, после диалога в котором Зеленский не удержался и начал «сливать» (или подтасовывать) договоренности. После шока от публикации файлов Эпштейна началось их расследование. В Москве было совершено покушение на генерала Владимира Алексеева.

Когда я это писал, генерал Алексеев все еще находился в тяжелом состоянии, врачи выражали осторожный оптимизм. И одновременно появилась информация, что киллер был задержан в Дубае и отправлен в Россию, а здесь взяли его подельника. Сомнений нет — нам расскажут о том, что они действовали по заданию Киева. Потому что Киев наймут, даже если сама идея убить Алексеева исходила из другой страны. Генерал же курировал ЧВК «Вагнер», а потом участвовал в создании «Африканского корпуса». Врагов и за пределами Украины, значит, хватало.

Ну и опять же переговорный фон. Заявления генсека НАТО Рютте о появлении войск

НАКОПЛЕНИЕ ВОПРОСОВ



Первый зам. начальника Главного управления Генштаба ВС РФ генерал-лейтенант Владимир Алексеев. Боевого генерала в войсках подчиненные уважительно называют Степаных.

Запада на Украине, «как только установится мир», и покушение на нашего генерала в Москве (сразу после того, как Зеленский демонстративно ставил «новые задачи» СБУ) его явно не улучшают. Но, поскольку переговоры в Абу-Даби все равно прошли «конструктивно», по оценке всех трех сторон, Зеленский начал старую игру. Принялся то ли рассказывать о том, о чем действительно договорились, то ли устраивать давление общественного мнения, выдавая свои «хотелки».

По его словам, якобы у США есть план установить мир к лету. А значит, по его мнению, «нужен график» и «давление на Россию». Он опять вбросил историю о том, что Украина требует перемирия по принципу «стоим где стоим», а США, мол, предлагают создать на Донбассе демилитаризованную свободную экономическую зону, но Москва не соглас-

на. Еще Зеленский очень огорчен, что США и Россия (с помощью Дмитриева) вроде как готовят экономическое соглашение на 12 трлн долларов. И это соглашение увязано с украинским вопросом, а он, значит, не согласен — нельзя без него ничего за счет Украины решать. Ах да, еще он заявил, что Украина предложила продолжить энергетическое перемирие и США якобы идею поддержали, а Россия обещала ответить позже.

Россия, кстати, ответила. И такому ответу нельзя не радоваться — это весомый аргумент в переговорном процессе. В результате, например, нашего удара были вынесены ключевые подстанции, которые обеспечивали распределение мощностей от АЭС. И эти самые АЭС Украине пришлось останавливать. Мало того, проблематичным становится и переток энергии из Европы. Поскольку под удар все

То, что некоторые называют заговором педофилов, — не конспирологическая страшилка, а реальность. Сотни тысяч детей по всему миру похищаются для секс-работы и проведения экспериментов над ними. Сотни политиков и бизнесменов участвуют в педофильских оргиях. То, что подобное подается обывателю то с насмешкой, то как рутина — это намеренная подлость, необходимая для того, чтобы скрыть виновных.

Но подлинный ужас заключается в том, что происходящее на острове Эпштейна или где-то еще более чем объяснимо. И в Древнем Риме, и в нацистской Германии власть имущие предавались сексуальному разврату. Это следствие вседозволенности. Сатанинские ритуалы также всегда были распространены у власть имущих и творческой интеллигенции — тут опять же вряд ли чем-то можно удивить. Но есть сатанизм (запрещен в РФ) как бы религиозный, а есть повседневный практический — это то, о чем писал Алистер Кроули, выразивший саму суть нового дивного мира и сформулировавший ключевое: «Делай что хочешь — таков весь закон».

Подобные сборища, как у Эпштейна, — это билет, пропуск в элитный предбанник. Человек, попавший туда, становится частью определенного круга — или кругов, подобно тому, как это всегда и было в различных сектах и тайных обществах. Чтобы получить толику власти, ты должен заплатить и отметиться (отсюда такое количество материалов). В этом нет ничего нового. Вот собираются мужики, вызывают проституток и обсуждают контракты в бане, а тут мужики собираются на острове, занимаются сексом с детьми и обсуждают мировую пандемию, цифровое рабство и другие элементы контроля над миром.

А все это именно про контроль: будь то эксперименты над детьми в рамках программы МК-Ультра или сатанинские вечеринки власть имущих — контроль над сознанием и над обществом, над капиталом и властью, а еще это про попытку бессмертия — ведь все эти выродки больше всего боятся того, что рано или поздно они все-таки содохнут, а им очень хочется жить вечно, вот они и суетятся, одуревшие от вседозволенности и жаждающие отыскать эликсир бессмертия, ради которого они готовы на все. И они спокойны даже сейчас, когда в мир просочилась часть правды.

Потому что могут себе позволить — мы разрешили им это, в том числе отказавшись верить в чудовищные вещи. Люди религиозные скажут: «Князь мира сего — дьявол, и нельзя служить Богу и маммоне». Люди нерелигиозные заявят: «За все нужно платить, а власть — грязное дело». Это все про одно и то же — вот только проблема в том, что платят совсем не те, кто должен платить, и это нужно попытаться исправить, чтобы защитить наших детей.

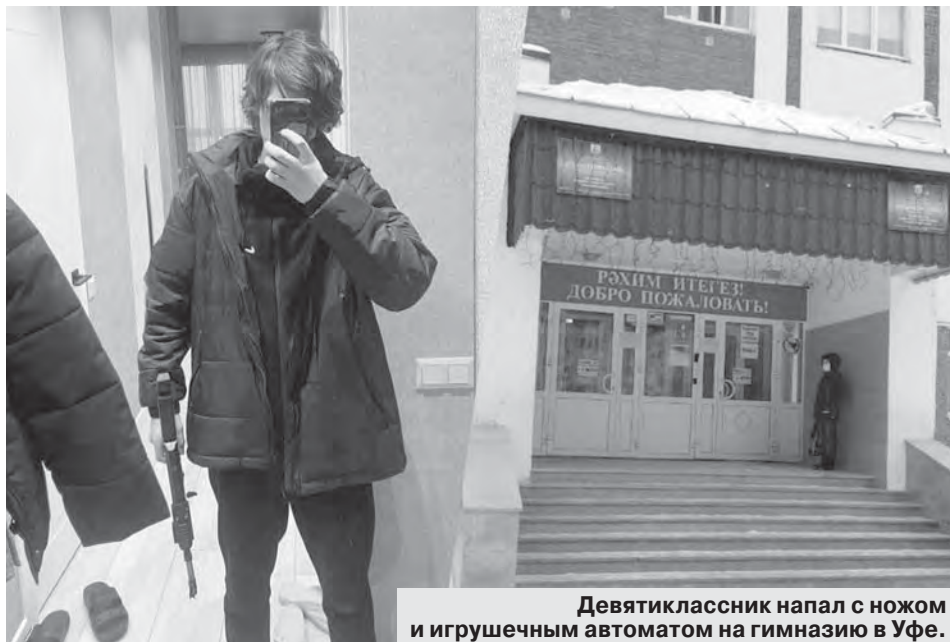
чаще попадают западные регионы Украины. Впрочем, мы сейчас пытаемся сломать то, что строила древняя, более высокоразвитая советская цивилизация. Дается этот злом не просто. Так что главное — не останавливаться. Что останется от украинского государства без энергетики, питающей промышленность?

А вот вопрос, что у нас случилось со связью на фронте, когда отключился «Старлинк», — это как раз вопрос «в копилочку».

Еще на неделе то из одной, то из другой страны стали приходить новости — в связи с публикацией файлов Эпштейна начато расследование. В Британии скандал докатился до самого верха. Кир Стармер, например, отвечал на вопросы депутатов в палате общин на фоне скандала вокруг связей бывшего посла Великобритании в США Питера Мандельсона с Джеффри Эпштейном. У Стармера отчетливо тряслась рука. Французская полиция начала расследование в отношении бывшего министра культуры Жака Ланга из-за связи с Эпштейном. В Нидерландах началось расследование связей элит. В Польше и в Турции выясняют, как детей из этих стран вывозили на остров Эпштейна.

А у нас не выясняют. И вообще — как вы могли подумать, что российская олигархическая, и не только, элита хотела (и хочет?) стать частью мировой элиты, а в нее путь только через остров Эпштейна? Никогда не хотела! Мало ли кто в этих файлах упоминается. Мало ли зачем Эпштейн прилетал в Россию.

Так что права Мария Захарова: дело Эпштейна замнут, так как там замешаны мировые элиты. Это она, естественно, про то, что на Западе замнут. А у нас и заминать нечего. Тут сплошь херувимы и серафимы. И вопросы копят.



Девятиклассник напал с ножом и игрушечным автоматом на гимназию в Уфе.



В школе Красноярска 14-летняя девочка облила сверстника бензином и подожгла.

«ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРИШЕЛ В ШКОЛУ С ОРУЖИЕМ — ЭТО ФИНАЛ»

Волна нападений в школах захлестнула российские регионы. Обошлось без смертей, но сама тенденция пугает. У всех историй есть нечто общее: если верить сообщениям правоохранительных органов, во всех трех случаях школьники ранее подвергались травле со стороны одноклассников, и агрессия стала своего рода «ответом». Почему современные подростки начали решать проблемы оружием? Что могут сделать родители и учителя, чтобы предотвратить новые трагедии? Об этом нам рассказала Анна Шкарина, психолог антикризисного центра.

— Напряжение у ребенка, над которым издеваются, может проявиться когда угодно и как угодно. Да, это могут быть яркие вспышки агрессии дома, во дворах, подростки могут издеваться над животными, над людьми, а могут вот так прийти мстить в

Психолог рассказала о трагедии подросткового буллинга

школе, — объясняет Анна Шкарина. — Дети, которые не могут справиться с напряжением, фактически защищаются таким образом. Однако эти дети — сами жертвы. И здесь важна, знаете, тонкая грань: не нападать, не осуждать этих детей, а понять, кто ответствен за их благополучие.

Ответственные — безусловно, взрослые; у нас больше знаний, да, мы уже сформированы как личности, у нас сформирован наш головной мозг, у нас есть наше критическое мышление. Мы как минимум можем понять, что происходит с детьми в подростковом возрасте, и можем с ними общаться.

По словам психолога, буллинг — это естественный побочный эффект выстраивания иерархии в социуме. И работать с ним должна та самая «воспитательная функция», которую мы сейчас пытаемся вернуть в школы. Без этого никак не обойтись,

когда речь идет о взаимодействии детей и подростков в одном классе.

— В буллинге всегда есть несколько участников: не только жертва и агрессор, но еще спасатели (защитники жертвы) и последователи агрессора, а еще наблюдатели. И когда говорят, что вот у нас случилась беда, жертва буллинга пришла в школу и совершила страшное, это обычно финал, — продолжает Шкарина. — Это значит, что взрослые не замечали первые признаки буллинга, вот эти маленькие конфликты.

Когда само нападение остается позади, для многих детей начинается самое страшное — они начинают вспоминать пережитое, раз за разом прокручивают это в своей голове. С подростками происходит примерно то же самое, что с военными, вернувшимися из зоны боевых действий. Они думают: «Если бы я пошел не туда, налево, а туда, направо, мы бы его скрутили... и тот мальчик был бы жив». Каждый раз, когда они ходят по лестницам и коридорам школы, заново проживают трагедию. Это самое настоящее посттравматическое расстройство.

— Здесь нужна достаточно долгая профилактическая работа с детьми. Они все разные: кто-то быстро это проживет, кто-то получит поддержку. Очень важно поговорить, объяснить, не дать ребенку сформировать в своей голове альтернативную реальность: мол, а если бы я пошел туда... Нужно возвращать ребенка в реальный мир. У каждого свой подход, чтобы ушло напряжение, — объясняет Анна Шкарина.

В школе множество детей, и у каждого из них — собственные реакции на стресс.

РЕПЛИКА

Дарья ТЮКОВА,
редактор отдела семьи
и социальных проблем



Три дня прошлой недели — три сообщения о школьных трагедиях. В Уфе подросток принес в школу пневматическое оружие и выстрелил в учителя. В Красноярске восьмиклассница пыталась поджечь школу с помощью бензина, а заодно набросилась на одноклассников с молотком. Также в Красноярском крае девочка явилась в школу с ножом и пыталась ранить учительницу.

ТРАВЛЯ НАШЕГО ВЕКА

И как только журналисты копнули чуть-чуть вглубь этих историй, выяснилось: во всех трех случаях причиной произошедшего был буллинг. Ровесники травили детей — вот они и решили «разобраться» с обидчиками доступным способом. Три эпизода — только на этой неделе. Если собирать статистику за месяц или за год, волосы точно встанут дыбом. И только один вопрос: что, черт побери, происходит с нынешними детьми?

Как и любое социальное зло, школьная травля существовала всегда. И те, кто восклицает: «В наше время такого не было!» — как минимум лукавят. Скорее всего, как и с любым социальным злом, срабатывает другая закономерность: оно существовало всегда, конечно, просто о нем не особо-то говорили.

Первое и самое банальное — не было социальных сетей, а одно только это значи-

тельно сужает как возможности буллинга, так и распространение информации о нем. Проще говоря, избить одноклассника в туалете могли и 10, и 20, и 50 лет назад, только снять этот процесс на видео не могли. Максимум — кому-то рассказать. Социальные сети открывают колоссальные возможности — в самом плохом смысле этого слова. Буллинг легко вывели за пределы школьного класса, и для этого не нужно караулить жертву у подъезда — достаточно устроить психическую атаку в соцсетях. Накинуться всем классом, например, с нескольких аккаунтов.

Следующий момент — изменение социальных стандартов. Те, кто родился в XX веке, прекрасно понимают, что могла услышать девочка-школьница, если бы пожаловалась маме или учительнице, скажем, на чрезмерно докучливых поклонников. Достаточно вспомнить фильм «Москва слезам не верит» и реплику как раз такой мамы: «Значит, плохо объяснила. Значит, дала повод думать, что может быть и по-другому». Так тогда было принято: мол, ребята сами разберутся, характер нужно выработать. Тут же можно вспомнить реплику той же Александры — она ведь рассказывает Гоше, что хотела в милицию звонить, но мама не разрешила (!) «Сказала, что сами должны разобраться». Вот вам и срез, вот вам и иллюстрация общественных установок.

Да и вообще привлекать взрослых к решению своих подростковых конфликтов было как раз категорически не принято. Тут тоже любой, кто родился в XX веке, ответит однозначно: зашвар, позорище.

В этом-то и разница: травля былых времен чаще оставалась внутри — некоторые до сих пор прорабатывают полученные в школьные годы травмы (на сей раз без иронии) с психотерапевтами. Буллинг же нашего вре-

И педагогам и школьным психологам после трагедии предстоит понять: как мы будем жить уже в этой реальности, как мы будем взаимодействовать с этой информацией и как мы будем друг другу помогать?

— Взрослые должны понять сами и помочь понять детям: «Всё, это случилось. Что дальше?» Вариантов множество. Например, не просто «поговорить об этом», а вести классный час, где дети обучаются общению, сочувствию, поддержке, пониманию, что делать, если конфликт, — продолжает психолог. — Надо задать себе вопрос: кем я объявляюсь в этом конфликте? Что я делаю, когда происходит буллинг? Кто я сейчас: наблюдатель, защитник агрессора или самостоятельно хочу быть агрессором? Изучать эмоциональный интеллект — это важно.

Психолог добавила, что было бы хорошо родителям тоже написать инструкции, как им взаимодействовать, относиться к школе, учителям, детям. Ведь любая семья, которая с этим столкнется, будет потом обсуждать как-то произошедшее за семейными ужинами. Либо, что хуже, замалчивать — но, например, отказываться отправлять ребенка снова в школу.

— Может быть так, что ребенок и сам скажет: «Мам, пап, я не пойду в школу. Я боюсь, я не хочу». Что делать: выпихивать или дать возможность день-два посидеть дома? Что лучше? Открытый вопрос. Конечно, надо поговорить. Не стоит оставлять ребенка одного дома наедине с его страшными мыслями. Стоит побыть вместе с ребенком. Возможно, вместе сходить в школу. Поговорить с учителями, где-то, может быть, даже посидеть на уроках. Всегда можно что-то придумать, — продолжает психолог Шкарина. — Однако важно показать ребенку, что страх — это нормально. Обсудить варианты: например, сказать, что ребенок может в любой момент пойти домой, если ему станет совсем страшно. Пока не сформировалось критическое мышление, обозначить правила, границы, дать инструкцию. И вот если есть эта инструкция, тогда да, особенно после события. Школа работает, и родитель понимает, что более-менее там нормально.

И, подчеркивает психолог, еще до того, как произошло ЧП, важно обращать внимание на своих детей, находить время, чтобы просто поговорить и поспрашивать: «А как там у тебя в школе? Как ты себя чувствуешь?» Именно это поможет в конечном счете предотвратить трагедии, ведь чаще всего дети как жертвы буллинга становятся неслышанными — отсюда и все беды.

Дарья ТЮКОВА.

мени выплескивается наружу. Закономерность здесь, увы, очень грустная и циничная. Буллинг стал резонансным именно после того, как его жертвы начали массово «мстить» — приходиться в школу с оружием и устраивать бойни. Отчего это происходит именно в наше время — вопрос риторический. Возможно, это тоже маркер поколения. Уроженцы XXI века — те самые младшие зумеры и представители поколения альфа — в целом куда меньше настроены «терпеть», о чем бы ни шла речь. Вот они и не терпят, а «разбираются». Страшным, но доступным им способом.

Как с этим бороться? Ясно одно — точно не так, как предлагают некоторые законодатели сегодня. Потому что их инициативы сильно напоминают феномен, который агрессивно не любят медики: быстро лечить симптомы, игнорируя первопричину. Где заболело, там быстро помажем — и забудем.

Так, в Красноярском крае, например, захотели запретить продажу детям горючего — после того как ученица одной из красноярских школ подожгла одноклассников бензином.

Хорошо, горючее запретят, но что помещает подростку прийти в класс, например, с кислотой? Тут вообще-то нужно не конкретное оружие запрещать, а думать о том, почему детям вообще пришло в голову за это оружие схватиться. Еще одно головокружительное предложение — ограничить сообщения о случаях трагедий в школах. Якобы именно эти сообщения провоцируют подростков: мол, как интересно, не повторить ли мне подвиг того парня из новостей?..

И ни слова о попытках разобраться в причинах, сделать так, чтобы застарелые проблемы, социальное одиночество подростков своевременно обнаруживали и прорабатывали. Это по-прежнему остается утопией — ведь, кажется, перед школой стоит множество куда более важных задач, тут уж не до заботы о психологическом комфорте ребят. По крайней мере, пока стрелять не начнут...



«Хотела в милицию звонить, но мама не разрешила» — так Александра рассказывает Гоше о конфликте своего ухажера с другими парнями. Кадр из к/ф «Москва слезам не верит», 1979 год.

Убийство малолетнего — это особо тяжкое криминальное деяние, за которое виновному светит пожизненное лишение свободы. Но далеко не всегда в деле есть только две стороны: убийца — жертва. Бывает и третья — широкий круг людей и организаций, которые не углядели, не распознали, не предотвратили. В истории с убийством 9-летнего Паши в Петербурге тех, кто предпочитал смотреть на развивающуюся ситуацию сквозь пальцы или отворачиваться, немало.

Что случилось?

Девятилетний Паша пропал 30 января. Он ушел из дома покататься на горке (как сказал родным) и не вернулся. Позже выяснилось, что мальчик с друзьями регулярно «работал» на парковке около гипермаркета «Лента» на Таллинском шоссе: протирал фары и мыл стекла машин. В день пропажи его видели у этого магазина. Камера видеонаблюдения записала, как мальчуган сел в джип, после чего автомобиль уехал с парковки. Как только запись была получена, по договоренности со следственными органами волонтеры (на поиски Паши вышло более 200 человек) остановили пеший прочес местности и расклейку объявлений.

Следователи по номеру автомобиля установили личность владельца машины, но дома его не застали. Был объявлен план «Перехват». Джип засекли и остановили на территории Псковской области. За рулем находился 38-летний Петр Жилкин. Паши в салоне не было.

Волонтеры возобновили поиски, но уже в районе деревни Яльгелево в Ломоносовском районе Ленобласти — здесь жил Петр, который стал сначала подозреваемым, а потом и обвиняемым в деле об убийстве ребенка. Мужчина в итоге сознался: он действительно увез мальчика с парковки. По версии следствия, в ходе поездки Жилкин предложил юному пассажиру совершить «иные действия сексуального характера». Ребенок отказался и тут же получил удар в голову. Далее версии расходятся. По одной, Паша умер сразу. По другой, он был еще жив, когда похититель связал его и бросил в ручей.

Позже мужчина сам сообщил следователям, где извезен от тела мальчика. Волонтеры нашли труп Паши, заметив вмерзший в лед рюкзак. Жилкина, попытавшегося скрыться в другом регионе, суд отправил в СИЗО.

Что известно о Петре Жилкине?

Обвиняемому в убийстве мальчика 38 лет. Он уроженец города Новодружеска Луганской области. Более 10 лет назад переехал в Россию, а последние годы жил в деревне Яльгелево. Работал в сфере строительства. Будни мужчины скрашивала сожительница. По неподтвержденным данным, после убийства мальчика Петр отправился со своей возлюбленной в спортзал, а затем в ресторан. Доподлинно известно, что до побега из Ленобласти он стер все записи с камер наблюдения, установленных на доме, и тщательно вымыл автомобиль.

А вот удалить «запрещенку» из памяти гаджетов то ли не успел, то ли не смог это сделать полностью. При обыске следователи нашли в ноутбуке Жилкина файлы с детской порнографией.

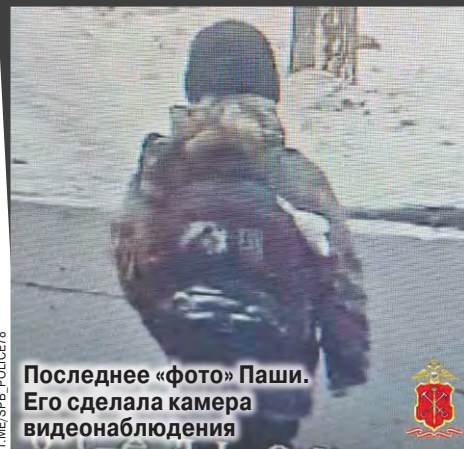
Когда Жилкину избирали меру пресечения, он, скрывая от журналистов лицо натянутым капюшоном, буркнул: «Раздули воздух из ничего».

У Жилкина есть мать и дочь-подросток. После того как стало известно имя обвиняемого и появилась фотография с задержания, пользователи интернета быстро нашли в соц-



В поисках, организованных отрядом «ЛизаАлерт», участвовали более 200 человек.

ПРОСТИ НАС, ПАШКА



Последнее «фото» Паши. Его сделала камера видеонаблюдения

сетях и его самого, и его родных. Началась настоящая травля. В итоге мать Жилкина закрыла свой профиль, а девочка удалила страницу. По словам знакомых, они теперь боятся выходить из дома.

Что известно о семье Паши

Паша рос в многодетной семье: помимо него, у матери с отцом еще шестеро детей. Младший родился осенью прошлого года. Активное участие в поиске мальчика принимала бабушка — она публиковала ориентировки на внука и просила о помощи. Она же поехала на опознание, когда труп мальчика нашли. Мать Паши в соцсетях хранила молчание, а потом и вовсе удалила свою страницу. А чуть позже бабушка закрыла возможность комментировать записи на ее странице. При этом попросила прощения у подписчиков: «Извините, что закрыла комментарии. На меня обрушилась волна хейта и негатива. Мы с дочкой и так полуживые от всего, а не люди пишут гадости под фотографии».

Семью мальчика посетил известный в Петербурге правозащитник юрист Никита Сорокин. Об увиденном он написал в своем телеграм-канале. Там же начал борьбу со слухами, домыслами и вбросами, которые множились под новостями об убитом ребенке.

«Я увидел совершенно обычную многодетную семью. Не алкашей, не наркоманов. Уж поверьте, маргиналов я определяю сразу. Да, семья бедная, как и большинство многодетных семей в нашей стране, увы. Я увидел нормальных любящих родителей, переживающих тяжелейшее горе — потерю ребенка. Отец — обычный простой мужик, который как может шабашит для семьи. При общении признаков и следов алко- или наркозависимости нет. Мать — многодетная женщина. Обычная нормальная мама с явной усталостью как физической, так и моральной, переживающая горе. На мать ранее был составлен протокол за то, что у них нет ремонта в квартире. Это типично людоедский подход органов, когда больше не за что привлечь — привлекают за бедность. Выявить отсутствие ремонта помогли соседи, которые жаловались на детский шум многодетной семье в полицию. Других привлечений по 5.35 КоАП нет», — рассказал Никита Сорокин.

Он подтвердил: семья, где воспитывался Паша, действительно состояла на учете как находящаяся в социально опасном положении (СОП). По словам юриста, причиной для постановки стала бедность, выражающаяся в отсутствии дома ремонта.

«В семье семь детей, конечно, деньги всегда есть на что потратить и без ремон-

Убийство ребенка педофилом в Петербурге подняло вопрос о компетенции служб и организаций

та», — подчеркнул правозащитник. Он рассказал, что в прошлом году семья ежемесячно получала не по 182 тысячи рублей, как заявляют в местной администрации, а по 131 187 рублей. Учитывая, что мать не работает, — по 16 398 рублей на человека, что ниже прожиточного минимума.

Назвал Никита Сорокин и причину, по которой девятилетний Паша не посещал школу. Мальчик не прошел психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК).

«Мать ребенка пыталась оформить его в школу, но там потребовали пройти ПМПК. У женщины семь детей, она действительно пыталась собрать все нужные справки. Но из-за того, что специалисты принимали не каждый день, а другие дети тоже требовали внимания и заботы, болели (есть справки) и т. д., она, увы, собирала все справки достаточно долго. Отец детей работал, когда могла — помогла бабушка», — сообщил юрист.

Он также отметил, что после переезда семьи в Новогорелово младшие дети не могут ходить в детсад: там для них попросту не нашлось места. А чтобы ездить в другие, пришлось бы тратить по часу в одну сторону. С грудным ребенком на руках.

Начав разбираться в истории, Никита Сорокин выяснил, что ранее чиновники отказали многодетной семье в улучшении жилищных условий. Девять человек проживали в квартире площадью 42 «квадрата». Фактически на каждого приходилось в два раза меньше установленной учетной нормы.

«Семья подавала документы на улучшение жилищных условий, но ей отказывали по формальному поводу. У родителей требовали штамп в свидетельстве о рождении детей о том, что они граждане РФ, у двоих детей этот штамп не проставили, но его могла заменить запись в паспорте родителей. Постановка на СОП также никакой помощи не принесла: семью контролировали визитами и требовали соответствовать представлениям проверяющих о прекрасном и ремонт. Фактически администрации было плевать, как многодетная семья будет посещать садики, школы и вообще как она живет», — резюмировал юрист.

У следователей есть вопросы

В минувшую пятницу, 6 февраля, Следком России сообщил: возбуждено уголовное дело по факту халатности должностных лиц школы, куда не смог поступить Паша, и учреждения социального обслуживания Красновельского района.

«В семье воспитывалось семь детей в возрасте от полугода до 12 лет. Семья состояла на учете в органах системы профилактики с 2025 года. Сотрудники школы, где учились двое детей женщины, обладающая информацией о том, что еще один ребенок в их семье достиг необходимого для поступления возраста, не оказали ей должного содействия по зачислению его в школу. Кроме

того, сотрудники учреждения социального обслуживания не вносили в органы опеки предложения о применении к матери мальчика мер, предусмотренных законодательством, в связи с ненадлежащим исполнением ею своих обязанностей по воспитанию, обучению и содержанию детей. При этом информация о том, что мать ребенка допускала проживание своих детей в неблагоустроенном помещении с антисанитарными условиями, их бродяжничество и попрошайничество, а также не обеспечивала получение детьми общего образования, имелась в распоряжении указанных должностных лиц», — сообщили в ведомстве.

Пришло время реформ?

Свое мнение о ситуации высказала омбудсмен Петербурга, бывшая уполномоченная по правам ребенка в Северной столице Светлана Агапитова.

«Семья давно находилась в поле зрения соцслужб, и мне странно, что не доделано было ничего, начиная от предоставления социальной няни и заканчивая устройством ребенка в школу и садик, — сказала Агапитова в эфире радиопрограммы «Пять углов». — При декларировании, как надо поддерживать многодетные семьи, работники должны были помочь всячески, чтобы дети были устроены».

Не остался в стороне от обсуждения ситуации и бывший глава городского комитета труда и социальной защите Санкт-Петербурга, ныне депутат Заксобрания Александр Ржаненков. Политик признался: будучи дедом, он, как и многие жители Северной столицы, примерил ситуацию на себя, и ему стало страшно.

«Этот ребенок часами был один — без защиты, без присмотра, без ощущения, что рядом есть взрослый, который отвечает за его безопасность. Он жил так, как не должен жить ни один 9-летний ребенок. И этим воспользовался преступник. Очевидно, что тревожные сигналы в этой истории видели многие — и взрослые рядом, и разные структуры, которые по долгу службы должны реагировать, когда ребенок выпадает из нормальной жизни, и, конечно, органы опеки. Но где-то внимания оказалось недостаточно, а где-то ответственность оказалась размытой. И это вывод, который мы обязаны сделать», — написал Ржаненков в своем телеграм-канале.

Он сообщил, что сейчас в Петербурге полномочия в сфере опеки находятся на муниципальном уровне. В городе 111 округов, и в большинстве из них в отделах опеки работают 2–3 человека. По словам парламентария, при таком количестве сотрудников никакой эмпатии и профессионализма не хватит, чтобы глубоко вникать в судьбу каждой неблагополучной семьи и постоянно держать ситуацию под контролем. Однако в данной ситуации было немало звончков, на которые следовало обратить внимание.

«Да, ответственность за ребенка в первую очередь лежит на семье, но, если по каким-то причинам она с ней не справляется, общество и государство обязаны вовремя подключиться — увидеть, поддержать и защитить ребенка. Я убежден, что вопрос перераспределения полномочий в сфере опеки давно назрел. Речь идет о возможной передаче этих функций на городской уровень — в районные администрации, где есть большие кадровые ресурсы, управленческие возможности и инструменты для системной, межведомственной работы с семьями, оказавшимися в трудной ситуации», — заявил Александр Ржаненков.

Он подчеркнул: речь не о формальной перестановке полномочий, а о том, чтобы ни один ребенок не терялся между уровнями ответственности.

Реакция общества

История Паши, как и другие резонансные случаи, разделила общество. Одни ругали всех за всё, вторые — требовали найти виноватых, третьи — выражали слова сочувствия, четвертые — помогли делом.

После того как волонтеры объявили сбор средств на похороны мальчика и последующую установку памятника на его могилке, петербуржцы за несколько дней собрали более 800 тысяч рублей. Обо всех тратах активист Сергей Ершов, взявший на себя взаимодействие с семьей Паши, обещал отчитаться на странице своего паблика.

Похороны мальчика состоялись 11 февраля на Южном кладбище в Петербурге. Проститься с Пашей пришли родные, волонтеры и неравнодушные жители города.

Наталья МОРОЗОВА.



Петр Жилкин в зале суда.

Середина учебного года в школе — разгар подготовки к экзаменам у старшеклассников. Многие из них грезят о поступлении в ведущие вузы страны и о взрослой, свободной от опеки родителей жизни. Система ЕГЭ, позволяющая удаленно подать документы в вузы любого региона страны, стала спасением для школьников из российской глубинки. Но после переезда в незнакомый город и осознания, что теперь придется полагаться только на себя, у многих розовые очки разбиваются вдребезги. Как правило, стеклами внутрь. «МК в Питере» узнал от сегодняшних студентов, что их шокировало в первые месяцы обучения и к чему они оказались совершенно не готовыми. А также дал слово представителям вузов, готовым поделиться своими наблюдениями и советами.

Трудности быта

Диана Болтнева приехала в Петербург из другого города, сейчас она учится на третьем курсе факультета журналистики в СПбГУ. Девушка до сих пор помнит свои первые впечатления от города, вуза и общепития и отсутствия контроля со стороны педагогов.

— Я приезжаю в большой город, заселяюсь в общежитие, у меня появляется много знакомых и друзей. Я была безумно рада, даже помню слезы счастья. Очень быстро прошла адаптацию, потому что сама по себе коммуникабельный и дружелюбный человек: я с любым найду контакт, — рассказывает Диана.

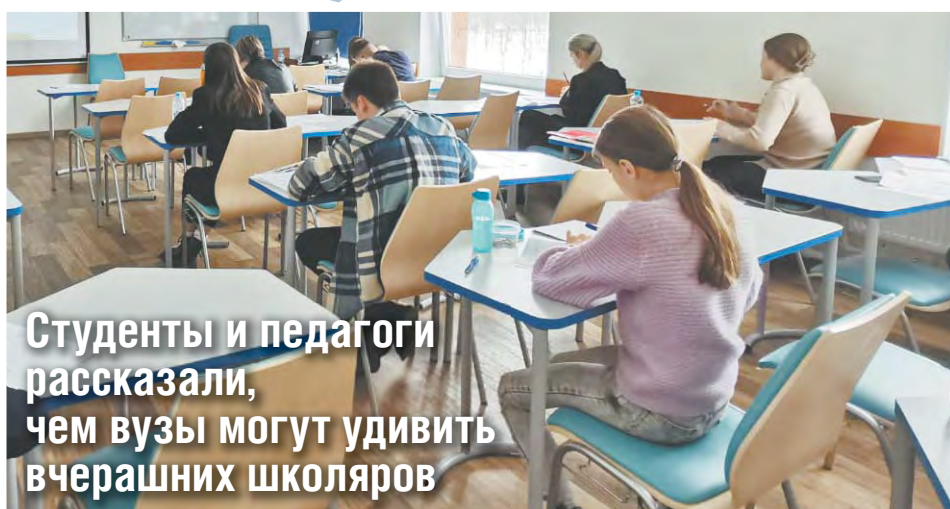
По словам студентки, больше всего ее удивило то, что со стороны педагогов отсутствовал даже малейший контроль. Она долго привыкала к тому, что преподаватели не звонят родителям учащихся, если кто-то что-то не сдал, не ведут к декану или ректору для разбора полетов в случае проступка.

— Я поняла, что становлюсь ответственна за результаты обучения: если я хочу получать знания — должна вникать во все, что говорят, и проявлять любознательность, если не хочу — это мои проблемы. Мне самой приходится решать, в чем я хочу разобраться досконально, а что, вероятно, в будущем не понадобится и надо только заучить для сдачи экзамена, — признается Диана.

Настоящей проблемой для нее, как вспоминает девушка, стали бытовые обязанности.

— Я не знала, как чистить картошку, не умела заправлять одеяло в пододеяльник. Пришлось научиться всему, в том числе готовить. Наличие в вузе столовой — не спасение. Это заведение как бы есть, но до него летом идти минут 10–15, а зимой, когда нужно еще одеваться и идти по заснеженным дорожкам, шанса успеть добежать до него, чтобы перекусить между парами, нет. В здании, где размещается факультет, есть только работающая на коммерческой основе кофейня. Часто там не пообедаешь — дороговато выходит, — рассказывает Диана.

Будущим абитуриентам, планирующим поступать в иногородние вузы, девушка советует начинать учиться самостоятельно решать свои проблемы. Тогда не придется разочаровываться во взрослой жизни. А еще стоит быть готовым к решению технических вопросов. Например, когда сама Диана сдавала вступительные экзамены, из-за высокой



Студенты и педагоги рассказали, чем вузы могут удивить вчерашних школьников

УЧИТЬСЯ БЕЗ МУЧЕНИЙ



Доцент кафедры иностранных языков и межкультурной коммуникации факультета международных экономических отношений Финансового университета Надежда Глушкова рассказала, как будущим абитуриентам сгладить переход от школьной жизни к студенческой:

● **Заранее адаптируйте свой режим к раннему подъему.** С лета начинайте корректировать свои циркадные ритмы (сна и бодрствования) так, чтобы вы были максимально активны к 8:30 или 9 утра. Это основа успешного взаимодействия с преподавателями и усвоения материала начиная с первых дней.

● **Не пренебрегайте 8-часовым сном.** Если вы оставите бурные студенческие встречи на выходные, а в будни и вообще 90% ночей будете высыпаться — ваша учеба будет в разы успешнее.

● **Развивайте проактивность.** Не ждите, когда к вам подойдут знакомиться, — знакомьтесь сами. Не ждите, когда преподаватель предложит опцию для дополнительных работ, — предлагайте интересные вам варианты сами. Услышали о возможности бесплатного обучения, волонтерства, клуба общения, занятий в спортивном зале? Уточните детали и идите, участвуйте, пишите, узнавайте, общайтесь.

нагрузки на сеть произошли неполадки с соединением. Лучше заранее убедиться, что на вашей стороне все настроено, оплачено и работает исправно. Есть у девушки и совет для тех, кто успешно сдаст экзамены: «Хватайтесь за любую возможность расширить свой кругозор, беритесь за все что можно, участвуйте в спортивных или творческих мероприятиях, смотря что вам больше по душе. Живите полной студенческой жизнью».

Время ярких эмоций

По мнению доцента Санкт-Петербургского государственного университета Анастасии Самсоновой, подготовиться к студенческой жизни и можно, и нельзя.

— Есть вещи, которые случаются со всеми, — это переключение в самостоятельность. Если в школьные годы ответственность за вашу успеваемость вы делите с учителями и родителями, то в студенческие годы — нет. Человек остается один на один с последствиями своих поступков. Вот к этой самостоятельности, конечно, нужно подойти серьезно. Если вы не знаете, как варить макароны, то вам, конечно, искусственный

не способствует успешной сдаче экзаменов, — говорит эксперт.

По ее словам, правильная поддержка в этот период — быть на стороне ребенка. При этом родителям важно внутренне принять любой исход событий и обсудить с выпускником действия в случае успеха или неудачи.

— Убедите ребенка, что экзамен — не самое страшное в жизни. Он пройдет, и тревога забудется. Объясните, что ЕГЭ не определяет его личность и не уменьшает его хороших качеств, однако успешная сдача экзамена важна для будущей карьеры, — советует педагог-психолог.



Крылатый гений — символ СПбГУ, но уступил место новому памятнику.

интеллект в нужный момент расскажет, подскажет, но лучше максимум навыков приобрести, пока вы находитесь под родительским крылом. У людей опытных нужно научиться всему, что вам во взрослой жизни в бытовом плане пригодится, — подчеркивает собеседница.

Анастасия Самсонова подчеркивает: предугадать, какой будет студенческая жизнь, никто не сможет, поэтому и подготовиться на 100% нельзя.

— Этим она и интереснее. Если заранее быть готовым, то ощущений ярких не будет. А студенческие годы, это, конечно, время самых насыщенных эмоций, — говорит наша собеседница.

Особенности общения

Студентка кафедры медиадизайна СПбГУ Диана Стародубцева выделила несколько моментов, к которым было сложно привыкнуть. Во-первых, длительность лекций и духота в аудиториях.

— Проблема с воздухом была, когда капитально отремонтировали фасад. Из-за этого нельзя было открыть окна, и в аудиториях было трудно дышать. Из-за этого, помню, нас даже переводили на дистант. Но сложнее всего оказалось другое: на первых порах было тяжело сидеть и внимательно слушать лектора на протяжении всего времени. В школе-то уроки длятся по 45 минут, а пары в вузе — 1,5 часа, — вспоминает студентка.

Во-вторых, девушка была удивлена тому, что преподаватели общались с учащимися как с равными, а не так, будто перед ними подростки.

— Мы только пришли учиться, а к нам отношение как к коллегам. Но тут есть и обратная сторона: некоторые педагоги могут относиться к студентам, как мне кажется, непрофессионально, позволяя себе яркие негативные выражения, — говорит Диана.

Эксперт Финансового университета при Правительстве РФ, к.ф.н., преподаватель Александра Назарова отмечает, что первокурсникам действительно поначалу сложно адаптироваться к иному ритму учебы.

— Пара в высшем учебном заведении по продолжительности равна двум урокам.

Эксперт Финансового университета при Правительстве РФ, к.ф.н., преподаватель Александра Назарова: — Студентам бывает сложно из-за переезда в другой город: общепитие (шум, отсутствие личного пространства) и чувство одиночества, особенно в первое время. Но в современных университетах выстроена система поддержки: куратор группы, мероприятия для первокурсников, студенческие клубы, консультации перед сессией с преподавателями. Есть библиотеки и коворкинги, доступ к электронным образовательным платформам. Все это помогает быстро влиться в студенческую жизнь.

Заранее продумайте вопрос проживания, изучите район и транспортную систему, подготовьте вещи, которые возьмете с собой, с учетом климата, начните вести планер своего бюджета, бытовых вопросов и обязанностей. Для лучшей адаптации активно участвуйте в студенческих мероприятиях, будьте открытыми — все первокурсники так или иначе переживают, всем важно найти друзей и устроиться, поэтому вам будет проще.

Нагрузка в вузе, конечно, выше, чем в школе. Нужно понимать разницу между лекцией и семинаром, писать курсовые работы, проходить производственную практику — все это непривычно для школьников. Лучший совет будущим абитуриентам — прочитать об этом заранее, чтобы быть осведомленными, и наладить самодисциплину и навыки работы с информацией. Полезно будет уже знать что-то о выбранной профессии и самом вузе: читайте информацию в интернете, приходите на дни открытых дверей, задавайте вопросы и общайтесь, — говорит Александра Назарова.

Не пропускайте дни открытых дверей

Анастасия Козлова сначала училась в Университете промышленных технологий и дизайна, а затем перевелась в Политех. Сейчас она на четвертом курсе, изучает биотехнологии. А еще — активно занимается танцами. В первом месте учебы это, по словам девушки, стало проблемой.

— Я была членом сборной по танцам, но, к сожалению, это не котировалось. Выезды на соревнования могли засчитать как прогул. Никаких поблажек для спортсменов. Приходилось «нагонять» программу, а она достаточно сложная. Неудобным было и другое. В том вузе очень сильные преподаватели, но не было образовательной платформы, куда выгружали бы лекции для повторного изучения. Если у тебя не налажен контакт с одноклассниками, которые могут поделиться конспектами, а ты пропустил лекцию, то тебе ее никак не получить. В итоге нагрузка была очень серьезной, и чтобы не улететь на допсессию, о личной жизни пришлось забыть. Помимо этого, меня не устроил уровень лабораторий и перспективы прохождения практики. Я решила перевестись в другой вуз, — рассказывает Анастасия.

Ее выбор пал на Политех. Настоящим испытанием при переводе стала необходимость сдать академическую разницу — 10 предметов. Но в итоге девушка довольна.

— Здесь все материалы с лекций можно получить онлайн, что очень удобно. Помимо этого, на втором курсе нам предложили пройти программу переподготовки, чтобы получить дополнительный диплом. Мы сдавали экзамены на лаборанта химического анализа 3-го разряда. Нам была присвоена квалификация, и теперь мы можем работать в лабораториях, — говорит Анастасия.

Будущим абитуриентам она советует участвовать в школьных олимпиадах и спортивных состязаниях. Это даст дополнительные баллы при поступлении. Так же как значок ГТО. А еще она рекомендует школьникам научиться эффективно использовать свободное время. Расписание в вузах подвижное. Занятия могут начинаться как утром, так и после обеда. Либо же между лекциями появляется большое временное окно, которое лучше заполнить каким-то полезным занятием.

По словам Анастасии, чтобы не промахнуться с выбором, как она, стоит ходить в вузы на дни открытых дверей.

Камилла ЛАТЫПОВА.



Как родителям поддержать выпускника?

Советы для матерей и отцов будущих студентов дала педагог-психолог Ирина Шувалова.

— Сильный стресс перед экзаменами — естественное состояние для подростка. Однако часто его усугубляют именно родители — оказывают давление и запугивают: «Провалишь ЕГЭ, мы со стыда сгорим. Мы что, зря тебе нанимали репетиторов?» Родителям кажется, что таким образом они простиимулируют ребенка больше заниматься. На самом же деле такие разговоры приводят к обиде и неуверенности в себе, что никак

Представители Общественной потребительской инициативы выступили с сенсационным исследованием: каждая вторая частная стоматология в стране работает без лицензии или не зарегистрирована в Федеральной государственной информационной системе мониторинга за движением лекарственных препаратов и в Госинформсистеме мониторинга за оборотом товаров. Мы узнали у экспертов, почему так происходит и как не стать жертвой нелегалов.

Отчет основан на анализе открытых данных ФНС, Росздравнадзора и системы маркировки лекарств. Самое большое количество нарушений было выявлено у клиник, зарегистрированных как ИП (56%). Для сравнения: у юридических лиц их ощутимо меньше (11%), хотя все равно много. Печально то, что большинство частных стоматологий (70%) работают как ИП.

Исследование выявило, что Санкт-Петербург лидирует по числу нарушений с показателем 80%. Следом идет Москва с 78,5%, Свердловская область — с 72% и Челябинская область — с 67,2%. Также в первую десятку вошли Татарстан (65,4%), Омская область (62,2%), Воронежская область (61,4%), Нижегородская область (59%), Новосибирская область (59%) и Самарская область (54,4%).

Что на практике означает отсутствие у клиники лицензии и регистрации в государственных системах? Не только то, что учреждение использует серые налоговые схемы, но и то, что у нее могут не соблюдаться требования к наличию необходимых помещений. Оборудование, препараты и медицинские изделия часто бывают сомнительного происхождения. В особенности это касается имплантатов, композитных материалов, боров и др. К врачам, которые работают в таких клиниках, тоже могут возникнуть вопросы. Иными словами, у пациентов, которые идут лечиться в такие места, риск нарваться на серьезные проблемы резко повышается.

Как рассказал **ректор Российского университета медицины Минздрава России, академик РАН, главный внештатный специалист-стоматолог Минздрава Олег Янушевич**, к сожалению, и среди стоматологического сообщества тоже находятся люди, которые не соблюдают федеральные законы и работают фактически как индивидуальные предприниматели, без открытия юридического лица: «Речь идет об арендованных кабинетах, медицинских клиниках без оформленных лицензий. При этом существует исчерпывающая законодательная база, определяющая необходимость лицензирования медицинской деятельности, наличие сертификатов и иных документов, которые легитимизируют эту деятельность. Однако такая практика существует, но я не готов сейчас сказать о ее масштабах и объемах. Здесь однозначно имеется грубое на-



Самое большое количество нарушений было выявлено у клиник, зарегистрированных как ИП.

ЧЕРНОЕ ДУПЛО РОССИЙСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ

Половина частных дантистов в стране работает нелегально

рушение Федерального закона, и с такими случаями необходимо бороться».

Известный доктор Павел Бранд рассказывает, что у нас уже пару десятилетий существует по сути три рынка стоматологических услуг: государственные стоматологические поликлиники, которые обслуживают преимущественно социально незащищенные группы населения; частные клиники разного уровня, которые обслуживают большую часть населения, и тот самый серый сегмент, который представлен преимущественно арендными стоматологиями: «Арендные стоматологии — бизнес очень интересный, но на 99,99% незаконный. По сути, в работающей под официальной лицензией (а иногда и без нее) стоматологии сдаются кресла (по часам или по сменам) стоматологам, которые приходят со своими пациентами. Проблема в том, что стоматологи в такой конструкции в 99% случаев выступают как физические лица, а не оформленные в этом юрлице врачи, документация не оформляется или оформляется фиктивно, оплата наличными или переводом, официальная зарплата и налоги не платятся. Более того, этот же стоматолог может параллельно работать в нормальной частной или государственной клинике и таскать оттуда пациентов в свой маленький арендный кабинет. Естественно, в случае осложнений или конфликта никакие компенсации, выплаты и вычеты по НДФЛ официально получить не удастся, ведь стоматолог в клинике не оформлен».

Отдельная проблема — стоматологические конструкции, преимущественно коронки и зубные протезы. «Не секрет, что коронки не покупают, как, например, имплантаты, а изготавливают индивидуально под каждого пациента. Нормальные клиники делают это в специализированных зуботехнических стоматологических лабораториях с лицензией и профессиональным оборудованием. В штате таких лабораторий работают зубные техники со специальным медицинским образованием. Стоматологи на аренде обычно работают с индивидуальными предпринимателями, а иногда и просто физлицами, которые могут не иметь специального медицинского образования, лицензии на медицинскую деятельность и работают в помещениях, не соответствующих санитарным нормам. Очень часто с такими техниками работают и легальные стоматологи, которые за счет них экономят на стоимости коронок. В результате такой ситуации страдают прежде всего пациенты, которые получают небезопасные на всех этапах услуги и часто даже не догадываются об этом. Страдают легальные частные клиники и зуботехнические лаборатории, которые вынуждены фактически конкурировать с черным рынком, который априори дешевле как минимум за счет отсутствия налогов», — рассказывает Павел Бранд.

«Контроль за деятельностью стоматологических клиник и выявление нарушений законодательства — это зона ответственности государственных органов. Надзор за со-

блюдением санитарных и потребительских требований осуществляет Роспотребнадзор, вопросы незаконной деятельности и грубых нарушений — компетенция прокуратуры и судов. Если на территории региона длительное время работают нелегальные или полуправильные медицинские учреждения, это повод задавать вопросы к эффективности контроля и управленческим решениям профильных органов. Такие ситуации не возникают «в вакууме», — рассказал **сопредседатель Всероссийского союза пациентов Ян Власов**.

Как же обезопасить себя от лечения зубов у откровенных нелегалов? На что обращать внимание в первую очередь, какие документы требовать? Как отмечает Ян Власов, к сожалению, человек с острой зубной болью в первую очередь ищет быструю помощь: «В такой ситуации у него, как правило, нет ресурса на глубокую проверку документов, лицензий и юридического статуса клиники. Однако при плановом лечении пациенту имеет смысл начать с проверки лицензии медицинской организации по ИНН или ОГРН в едином реестре на сайте Росздравнадзора. Отсутствие или приостановка лицензии на стоматологические услуги — прямой признак нелегальной деятельности. Также стоит уточнить квалификацию врача: запросить диплом, сертификат специалиста и документы о повышении квалификации. Сертификаты можно проверить в реестрах Стоматологической ассоциации России (СтАР) или у аттестованных экспертов Росздравнадзора.

Дополнительно важно задавать ключевые вопросы о гарантиях на лечение, используемых материалах, условиях договора и реальных отзывах пациентов. Настороженность должны вызывать подозрительно низкие цены, размещение клиники в подвальных помещениях или отсутствие удобного доступа, а также отказ персонала предоставлять документы и информацию».

...Исследование направлено главе Госкомиссии по противодействию незаконному обороту промышленной продукции, первому вице-премьеру Денису Мантурову. Общественники не только требуют принять меры по пресечению деятельности нелегальных клиник, но и предлагают ряд системных мер, которые позволят предотвращать их появление. В частности, проводить внеплановые проверки таких заведений, а штрафы за нарушения правил оборота лекарственных средств и медизделий сделать одинаковыми и для ИП, и для юридических лиц. Кроме того, представители ОПИ предлагают установить запрет на рекламу таких медучреждений на онлайн-картах и цифровых платформах.

Ситуация неприятная, и одними проверками ее не решить, считает доктор Бранд: «Надо принимать глобальные решения, которые приведут либо к невозможности таких практик, например, через легализацию аренды и регулирование этого рынка, либо к их нерентабельности, в том числе из-за высоких штрафов для собственников арендных стоматологий, нелегальных зубных техников и лабораторий без медицинской лицензии».

Екатерина ПИЧУГИНА.

Российская аптека постепенно превращается в пункт выдачи заказов, однако, если раньше пользователи делали заказы онлайн ради удобства, теперь это становится вынужденной стратегией. О новых трендах на фармрынке эксперты говорили в ходе XXIV отраслевой конференции «Зеленый крест».

По данным аналитика **Data Insight Федора Вирина**, сегодня канал онлайн-продаж превысил во всех отраслях половину сегмента. Люди все реже выходят из дома, чтобы пройтись по магазинам, и все чаще формируют корзину покупок на виртуальных площадках. Аптеки этот тренд тоже не обошли стороной. В прошлом году рынок e-Pharma достиг 297 млн заказов, продемонстрировав рост в 20%. Общий объем продаж составил 475 млрд рублей, при этом в среднем каждый потребитель тратит на покупку лекарств онлайн 1598 рублей за один раз.

Аптеки превращаются в пункт выдачи заказов

ФАРМРЫНОК УВЯЗ В СЕТИ



По словам эксперта, рынок лекарств с 2024 года превратился в рынок фрагментарной доступности. У потребителей есть возможность сделать заказ сегодня, а получить лекарство завтра или послезавтра.

«И аптекам стало массово невыгодно держать лекарства у себя. Особенно эта история стала заметна в 2025 году, прежде всего в регионах. И из-за того что многих препаратов в наличии в офлайне просто

нет, теперь покупатели вынуждены заказывать их онлайн. Этот тренд будет усиливаться, это новая реальность, и по-другому не будет», — говорит эксперт.

В итоге аптеки постепенно превращаются в ПВЗ, к чему они совершенно не готовы. Уже половина покупателей приходит за заказом, который сформирован, а это уже другая экономика. При этом колоссальными темпами выросли ночные продажи лекарств.

«Мы наблюдаем структурный сдвиг в аптечном ретейле: традиционные офлайн-продажи в упаковках стагнируют, а объем рынка перераспределяется в пользу e-com, — подтверждает **эксперт ГК «АСНА» Андрей Ткаченко**. — Это не просто рост онлайн-канала — это принципиальное изменение логики потребления и другой принцип развития бизнеса. Для покупателя все так же критически важны скорость, выраженная в форматах «доставка за час» или «в день заказа», и удобство, которое обеспечивают широкая сеть точек выдачи и интеграция с картами лояльности. В ответ на это аптечные сети действуют по двум ключевым направлениям: активно развивают собственные цифровые экосистемы (мобильные приложения с полным ци-

клом сервиса) и вступают в стратегические партнерства с крупными маркетплейсами и агрегаторами. В будущем этот процесс будет только усиливаться на фоне усиления позиций федеральных сетей, которые консолидируют рынок, сегментируя его под разные потребительские сценарии».

При этом потребители уже хорошо поняли, что через онлайн покупать дешевле (некоторые операторы дают скидки до 15% в сравнении с розничным ассортиментом). Кроме того, потребители-хроники хорошо представляют себе стоимость своих лекарств и научились искать для них более дешевые замены. «В фарме происходит то, что было в электронике 10 лет назад, — люди ищут и выкупают самое дешевое. Выигрывает цена», — отмечает Федор Вирина.

Еще один новый тренд — люди стали приходить в аптеку за схемами лечения. «Сейчас в конкурентной борьбе побеждает не продукт, а его место в протоколе лечения. Даже известный бренд, который выпадает из стандартной схемы, теряет объем. Выигрывают продукты, которые встроены в пакет и усиливают друг друга», — рассказывает Вирина.

По итогам 2025 года в России работает 82,7 тысячи аптек, при этом федеральные сети постепенно вытесняют локальные и единичные аптеки.

Екатерина ПИЧУГИНА.

Очень многим холода доставляют массу дискомфорта, однако есть в настоящей русской зиме свои плюсы. Об этом мы побеседовали с доцентом кафедры Пироговского университета Дмитрием Карпенко и терапевтом Еленой Кудряшовой.

«В морозе много прекрасного, особенно когда дни солнечные, — говорит врач-терапевт Елена Кудряшова. — Это создает хорошее настроение, а от настроения, по сути, зависит и наше общее состояние. Второй момент — холод все-таки бодрит. И очень приятно (опять же, это такой психологический момент) вернуться потом с мороза домой в тепло. Попить, например, горячего чая или съесть теплого супа».

На вопрос, сколько можно гулять при -15...-20°C без рисков для здоровья, медик ответила, что четких сроков нет, а все индивидуально. Нужно смотреть по своим ощущениям. «Если человеку тепло и он активно двигается, а не стоит на месте, то можно гулять и по несколько часов, особенно если безветренная погода. При ветре лучше меньше находиться на морозе», — предупредила терапевт. Она отметила, что дышать лучше через нос: так холодный воздух дольше идет по дыхательным путям и успевает согреться, прежде чем попасть в легкие. Через рот же он сразу туда поступает, поэтому больше риска переохладить дыхательные пути.

При этом какие-то медики советуют дышать на морозе через шарф, теплый платок, и таких прохожих-«ниндзя» — чуть ли не каждый второй в эти студеные дни. Однако Елена Кудряшова 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 слизистых оболочек. Поэтому не надо таким образом закрывать рот и нос. Нужно просто учиться дышать носом».

Доцент кафедры поликлинической терапии Института клинической медицины Пироговского университета Дмитрий Карпенко, со своей стороны, перечислил плюсы холодной зимы.

«Прогуляться по морозу — отличный способ поднять настроение, — подчеркнул он. — Во время прогулки снижается выработка гормонов стресса. Как доказали ученые из Принстонского университета, ско-

МОРОЗ И СОЛНЦЕ – ЧЕМ ЧУДЕСНЫ?

Холодный воздух снижает уровень стресса



рость метаболизма может увеличиваться на 40% в холодную погоду, а эффект продлится еще 48–72 часа — на 15–20% дольше, 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 аллергией 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. — Одевайтесь по погоде!»

Ирина БРИЧКАЛЕВИЧ.

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 а в целом более века назад ученые доказали, что низкие температуры могут продлить жизнь. Опыты показали, что, когда температура тела мышей падала всего на 0,5 градуса ниже нормы, самцы 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.



СМАРТФОНУ ОПАСЕН ХОЛОД

Морозы могут убить навороченные гаджеты



Морозы — серьезное испытание для техники, особенно для мобильных телефонов. Рекомендации по использованию гаджетов при минусовых температурах дал заместитель по инновационным и цифровым технологиям председателя Комиссии по качеству образования РУДН Макар Берестов.

Почему смартфон «умирает» на холоде? Прежде всего важно понимать физику процесса. Большинство современных гаджетов

работают на литийионных (Li-Ion) или литий-полимерных (Li-Po) аккумуляторах, говорит эксперт. На морозе ионы лития замедляются, химические реакции внутри батареи протекают медленнее, и внутреннее сопротивление резко возрастает. Представьте, что аккумулятор — как аквариум с рыбками (ионами), которые свободно плавают. Если заморозить аквариум, рыбки сначала замедлятся, а потом и вовсе не смогут плавать во льду.

При замедлении химических реакций контроллер питания «видит», что напряжение упало, и ошибочно воспринимает это как полный разряд батареи. Смартфон выключается, чтобы защитить систему, даже если секунду назад он показывал 30–40% заряда.

Чаще всего это не реальная потеря энергии, а временная «заморозка» емкости. Как только устройство согреется, заряд вернется (хотя и не в полном объеме).

— Можно ли пользоваться гаджетом на морозе?

— Можно, но кратковременно. Лучшей стратегией будет избегать контакта с холодным воздухом. Производители (например, Apple, Samsung, Google) указывают рабочий диапазон температур для смартфонов от 0°C до 35°C. Вся Россия, помимо Краснодара, это уже экстремальные условия для техники.

Доставать телефон, чтобы быстро ответить на звонок или проверить карту, допустимо. Листать ленту соцсетей или снимать длинные видео на морозе — плохая идея. Тонкий алюминиевый или стеклянный корпус моментально промерзает, остужая батарею до критических температур за считанные минуты.

— Люди, которые в силу профессии или других обстоятельств вынуждены

проводить на улице много времени, часто пользуются кнопочными телефонами, полагая, что старая техника более надежна. Это действительно так?

— В этом есть доля правды, но есть и нюансы, — комментирует Макар Берестов.

1. Энергопотребление.

Смартфон — это мощный компьютер с огромным экраном. Он требует стабильного и высокого напряжения. При малейшей просадке напряжения на морозе (из-за замедления химии) он выключится.

Кнопочный телефон потребляет в несколько раз меньше энергии. Даже если батарея замерзла и напряжение упало, его часто хватает для работы простого процессора и черно-белого экранчика.

2. Тип экрана.

IPS/LCD (жидкие кристаллы): часто встречаются и в смартфонах, и в кнопочных телефонах. На морозе жидкие кристаллы густеют, картинка начинает «тормозить» (отклик замедляется).

OLED/AMOLED: используются в дорогих смартфонах. Они переносят холод лучше, поскольку не имеют жидкого слоя, но сами матрицы и стекло становятся более хрупкими. Уронить смартфон с AMOLED-экраном на морозе гораздо опаснее, чем в тепле.

3. Цена/качество.

Кнопочные телефоны чаще сделаны из толстого дешевого пластика, который хуже проводит холод, чем премиальный металл и стекло современных флагманов. Пластик служит своеобразной «шубой» для аккумулятора.

Именно поэтому у вашего друга Сяоми Редми Нот 10Т Про Плюс Макс 5G, который он купил на сдачу, будет работать лучше на морозе, чем ваш iPhone 17 pro.

Как сохранить работоспособность мобильного телефона на морозе?

1. Держите его ближе к телу. Внешние карманы куртки или сумка — худшие места для телефона зимой. Носите его во внутреннем кармане одежды.

2. Используйте гарнитуру. Чтобы принять звонок, не доставайте телефон. Используйте проводные наушники или Bluetooth-гарнитуру (часы/наушники). Кстати, маленькие аккумуляторы в беспроводных наушниках тоже боятся мороза, поэтому следуйте совету мамы и носите шапку, пряча наушники под нее.

3. Правильный чехол. Плотный чехол из силикона, резины, кожи или войлока работает как термобелье. Он не греет телефон, но замедляет процесс его остывания. Если хотите максимально «согреть» аппарат, обратитесь к своей бабушке и спросите, где она купила чехол-книжку: лучше него никто не сохранит тепло смартфона.

4. Не заряжайте телефон на морозе. Помните, что на морозе аккумулятор не разряжается, а «замедляется», поэтому никогда не подключайте Power Bank к замерзшему телефону на улице. Зарядка холодного литийионного аккумулятора может привести к образованию металлического лития на аноде, что необратимо испортит батарею или даже приведет к ее вздутию.

5. Опасность конденсата. Помните своего друга в очках, который каждый раз теряет в пространстве из-за конденсата на очках после улицы. То же самое происходит и с вашим телефоном внутри. Когда вы заходите с мороза в теплое помещение, не ставьте телефон на зарядку сразу.

Резкий перепад температур вызывает образование конденсата (влаги) внутри корпуса. Дайте телефону полежать 20–30 минут при комнатной температуре, пока он не согреется естественным путем, и только потом пользуйтесь или заряжайте его.

Елена СОКОЛОВА.

БАЛАНС СТРАХА ВМЕСТО ПРЕДСКАЗУЕМОСТИ

Закончилось действие последнего соглашения в области контроля над вооружениями

5 февраля в отношениях России и США произошло историческое событие со знаком минус: истек срок действия Договора о мерах по дальнейшему сокращению и ограничению стратегических наступательных вооружений (СНВ-3). Младший научный сотрудник Центра североамериканских исследований ИМЭМО РАН Максим Черкашин рассказал, к чему приведет крах СНВ-3.

В 2021 году Договор СНВ-3 был продлен на пять лет, до 2026 года. Но его исполнение столкнулось с серьезными проблемами. Начиная с 2020 года взаимные проверки были приостановлены — сначала из-за пандемии COVID-19, а затем и по политическим мотивам. После 2022 года стороны объявили о приостановке своего участия в Договоре и прекратили регулярный обмен данными о своих стратегических силах, что парализовало контрольные механизмы соглашения.

В сентябре 2025 года президент России Владимир Путин сделал попытку сохранить хотя бы количественные рамки Договора, предложив США в течение года после его истечения добровольно соблюдать ключевые ограничения. Это предложение было выдвинуто при условии, что Вашингтон не будет предпринимать шагов, нарушающих стратегический паритет. Однако официального согласия со стороны американской администрации получено не было, что предопределило судьбу СНВ-3.

Теперь, как метко заметил зампреда Совета безопасности России Дмитрий Медведев, «впервые с 1972 года между Россией (СССР) и США нет действующего договора, ограничивающего их стратегические ядерные силы». Это возвращает стороны в ситуацию стратегической неопределенности, когда отсутствуют проверяемые договоренности о максимальных размерах арсеналов.

Мир вступает в новый период, где две крупнейшие ядерные державы больше не

Шахтная пусковая установка для постановки на боевое дежурство ядерных ракет.



связаны формальными взаимными ограничениями по своим стратегическим потенциалам. Будущее контроля над стратегическими наступательными вооружениями остается открытым вопросом, ответ на который будет зависеть от политической воли и дипломатических усилий обеих сторон.

Как сказал Максим Черкашин, сдача в архив Договора СНВ-3 — это формальный конец целой эпохи, когда стратегические отношения между Россией и США, несмотря на все противоречия, регулировались правовыми рамками и, что критически важно, проверялись на местах.

— Это был абсолютно ожидаемый финал, и его корни уходят в прошлое. Хотя формально Договор умер сейчас, он был тяжело болен с 2023 года, после взаимной приостановки инспекций. Ожидали ли мы положительного решения от администрации Трампа? В целом — нет. Именно его курс на демонтаж «устаревших» договоренностей, вроде выхода из Договора РСМД — о ракетах средней и меньшей дальности, задал тон.

Нынешняя администрация не смогла переломить эту тенденцию на фоне тотального кризиса в наших отношениях. Предложение президента Путина о добровольном соблюдении лимитов было попыткой спасти хоть что-то, но оно не было принято. Логика развала взяла верх.

Договор СНВ-3, подписанный в 2010 году в Праге президентами РФ и США, был последним действовавшим соглашением, сдерживающим ядерные арсеналы двух крупнейших держав. Теперь впервые с 1972 года у сторон нет взаимных юридических обязательств по контролю над стратегическими вооружениями.

Договор устанавливал четкие количественные лимиты. Каждая из сторон могла иметь не более 700 развернутых межконтинентальных баллистических ракет, баллистических ракет подводных лодок и тяжелых бомбардировщиков. На этих носителях могло размещаться не более 1550 развернутых ядерных боезарядов.

Общее количество пусковых установок и бомбардировщиков, включая неразвернутые, ограничивалось 800 единицами. Для обеспечения прозрачности и предсказуемости Договор предусматривал систему взаимных инспекций, обмен данными и уведомлениями, а также работу специальной Двусторонней консультационной комиссии.

— В чем главная опасность новой реальности?

— Главная опасность — взаимная «слепота» и подозрительность обеих сторон в отношении военных программ своего визави. Раньше были четкие лимиты. И были «глаза» —

система инспекций, обмен данными. Сейчас лимиты стали необязательным пожеланием, а «глаза» закрыты. Страны больше не видят, что происходит на стратегических объектах друг друга. Любые учения, передислокация сил, испытания новой техники — а мы знаем, что обе стороны активно развивают новые комплексы — будут интерпретироваться в худшем свете. Это прямая дорога к кризисам, основанным на недоразумениях и ложном восприятии. Мы теряем предсказуемость, а с ней — и фактор сдерживания, который держался на прозрачности и доверии.

— И что же нас ждет дальше?

— Дальше нас ждет этап, который я назвал бы управляемой гонкой вооружений. Полномасштабная гонка, как в 60-е годы, маловероятна, это экономически неподъемно и технологически иначе устроено. Но обе стороны, несомненно, ускорят программы модернизации своих ядерных триад.

Мы будем наблюдать больше испытаний, развертывание новых систем, возможно, выход за пределы старых количественных рамок под благовидными предлогами. По сути, мир возвращается к ситуации, где сдерживание обеспечивается не договорами, а грубым балансом страха и наличными возможностями арсеналов. Это более примитивная и, следовательно, более опасная модель.

Напомню, на пике «холодной войны» ядерные арсеналы СССР и США насчитывали более 30 тысяч ядерных зарядов у каждой из сторон. Потом начался процесс разрядки, и страны последовательно уменьшали свои арсеналы до 6 тысяч ядерных зарядов, потом — до 1550. Теперь, вероятно, начнется обратный процесс.

— Есть ли вероятность появления нового соглашения?

— В краткосрочной и даже среднесрочной перспективе вероятность практически нулевая. Для нового договора нужна новая основа. Старая, построенная вокруг подсчета развернутых межконтинентальных баллистических ракет, баллистических ракет подводных лодок и бомбардировщиков, безнадежно устарела. Теперь нужно договариваться о гиперзвуковом оружии, нестратегических ядерных зарядах в Европе, о системах противоракетной обороны и космических вооружениях. Обсуждать это в условиях тотального политического и практически военного противостояния на Украине невозможно. Новое соглашение не причина, а следствие улучшения общих отношений. Когда оно возможно? Не ранее чем через несколько лет, а скорее — в следующем десятилетии, и только если в мировой политике произойдет серьезная перекомпозиция. А пока мы вступили в самый длинный и темный туннель стратегической неопределенности со времен Карибского кризиса.

Ольга ФЕДОРОВА.

РЕПЛИКА

Михаил РОСТОВСКИЙ, обозреватель



Прочитал недавно в Интернете: в переговорах побеждает тот, кто меньше всего заинтересован в их успешном исходе.

Сильно сомневаюсь в том, что рядовые граждане Украины, которые в ежедневном режиме сталкиваются с последствиями коллапса энергетики страны и «милыми шалостями» ТЦК, меньше всех заинтересованы в успешном исходе мирных переговоров с Россией. Но вот к Владимиру Зеленскому и пирамиде власти, на вершине которой он находится, эти сомнения не относятся. Официальный Киев только что обнажил свои истинные намерения. А состоят эти намерения в том, чтобы сорвать мирные переговоры и возложить вину за это на Москву.

Вскоре после покушения на первого заместителя главы российской переговорной делегации в Абу-Даби министр иностранных дел Украины Андрей Сибига заявил, что его страна не имеет к этому никакого отношения. Ну да, конечно. Непосредственный исполнитель террористического акта родом с Украины. Его сообщница успела скрыться на территории Украины. Интересно, что на это скажет министр Сибига? Хотя нет, совсем не интересно. Его «опровержение» — это не просто фиговый листок, а совершенно прозрачный фиговый листок, предьявленный

ПОКУШЕНИЕ НА ПРОВОКАЦИЮ



Успешный после покушения на генерала Алексева сбежать в ОАЭ киллер Любомир Корбу уже экстрадирован в Россию.

мировой общественности чисто для формы.

Зеленский торжественно обнародует тот факт, что он одобрил некие «боевые операции» внутри России. И на следующий же день в Москве происходит громкий террористический акт. Похоже это на то, что в Киеве пытаются что-то скрыть? Нет, это похоже на то, что в Киеве пытаются что-то прорекламировать. Я очень не люблю слово «провокация». Оно безумно затерто из-за многих десятилетий своего употребления к месту и не к месту. Однако описывая политический курс Зеленского последних месяцев и недель, без этого слова никак не обойтись. Провокации — это его сердцевина и основа, главная составляющая. И это по большому счету не скрывается. Все делается открыто, даже демонстративно — в расчете на то, чтобы сбить Москву с ее собственного маршального курса.

Трамп хочет скорейшего разрешения украинского кризиса путем переговоров. Киев не может прямо ему отказать. Вместо этого он пытается добиться того, чтобы за него это сделала Москва. Высшее российское руководство самыми разнообразными способами пытаются задеть за живое. В декабре была атака дронов на резиденцию Путина. Символизм очевиден. В случае с последним террористическим актом символизм еще более очевиден.

Кремль подталкивает к эмоциям — к эмоциональным жестам и эмоциональным поступкам типа громкого стука кулаком по столу и выхода из переговорного процесса. И это политика не только одного Зеленского. Один из самых авторитетных людей в немецком — или даже во всем европейском — внешнеполитическом сообществе, бывший посол ФРГ и председатель Мюнхенской конференции по безопасности Вольфганг Ишингер: «Пока Украина воюет, Европа в безопасности... Европа в безопасности потому, что украинцы на протяжении уже многих лет сковывают могущественную Российскую армию... В момент, когда эта война закончится, когда оружие смолкнет в Донбассе и других регионах Украины, Россия вновь получит все время».

Подобных воззрений придерживаются далеко не все ведущие политики в Европе и, я подозреваю, даже далеко не все ведущие политики в Киеве. Концепции в европейских столицах и в главном городе Украины есть самые разные. Но, как показал последний

террористический акт в Москве, эта концепция пока по-прежнему является главенствующей. Военные действия хотят продлить, а отношения между Кремлем и Белым домом — разрушить. Трамп торопится и всех торопит с урегулированием украинского кризиса. У президента США этой осенью досрочные выборы в Конгресс. И ему к этому моменту крайне нужны достижения.

Похоже, что именно поэтому в Киеве согласились на прямые переговоры в Абу-Даби. Похоже, что именно поэтому украинские официальные лица делают вид, что они проводят эти переговоры в деловом и содержательном ключе. Или даже в чем-то не делают вид — из той информации, которая у нас есть, следует, что многие вопросы действительно обсуждаются в таком ключе. Многие — но не главные, не те, от которых непосредственно зависит окончание боевых действий. Сумма этих политических «слагаемых» все равно состоит в том, что с украинской стороны речь идет о создании изощренной дымовой завесы, призванной главным образом тянуть время.

Я не настаиваю на этом своем выводе. Возможно, в реальной действительности все еще сложнее и запутаннее. Но это вывод напрашивается. И вот мой прогноз по поводу действий российского руководства: «ответка» со стороны Кремля будет обязательно. Но она будет носить не эмоциональный, а тщательно просчитанный характер. Фраза «нельзя поддаваться на провокации» вызывает у меня еще большее отторжение, чем само слово «провокация». Скажу поэтом по-другому: времена, когда кого-то можно было впечатлить стуком кулака по столу, давно прошли.

30 лет назад, 15 февраля 1996 года, Борис Ельцин объявил стране и миру, что, хотя и устал, никуда уходить не будет, а будет баллотироваться на новый срок. Началась последняя кампания первого Президента России. Примечательная во многих отношениях. Это были первые и единственные пока президентские выборы в стране со вторым туром, где победа Геннадия Зюганова была совершенно реальна. Но, пожалуй, главная особенность выборов состояла в том, что основная битва развернулась не между лидерами гонки, а в стане будущего победителя.

Дело Собчака

С точки зрения хронологии интригой №1, безусловно, был вопрос: пойдет ли Ельцин вообще на эти выборы? Долгое время вопрос оставался без ответа. Точнее, ответ-то был, но сперва совсем другой. «Я твердо намерен бороться за реформы, оставаться на своем посту до истечения срока полномочий», — заявил Ельцин в мае 1992 года. — На второй срок баллотироваться не буду. Слишком тяжела эта ноша». Этот план официально оставался в силе вплоть до февраля 1996 года.

Но большинство окружения Ельцина в искренности президента не верили. И правильно делали. Потому что тот, кто все-таки поверил и, поддержал «намерение» президента уйти на покой, потом за это жестоко поплатился. Известно как минимум об одном из таких наивных: это Анатолий Собчак, на тот момент мэр Санкт-Петербурга.

«В середине 1995 года между Ельциным и мной при очередной встрече состоялся разговор о будущих выборах, — рассказывал потом Анатолий Александрович. — Ельцин жаловался на усталость, плохое самочувствие и просил совета, баллотироваться ли ему на следующий срок. Я ответил, что, по моему мнению, при таком самочувствии и настроении лично для Ельцина и для страны наилучшим выходом было бы подобрать надежного преемника».

Первым, кто услышал от Собчака об этом разговоре, была его супруга. «Сидит в кресле, рассказывает мне это, — поделилась Людмила Нарусова с нашим обозревателем. — А я смотрю на него и говорю: «Ты что, блаженный?! Так и сказал?!» — «А что? Конечно, так и сказал. Я так думаю». Для него это был главный аргумент: если так думаешь, так надо и говорить».

Похоже, Собчак принял слова президента за чистую монету. Но скоро стало ясно, что это была проверка. «Аналогичные разговоры Ельцин вел и с другими лицами из своего окружения — реакция кремлевских царедворцев была одинаковой: «Как вы можете думать об этом, Борис Николаевич? Без вас страна погибнет!» — пишет далее Собчак. — Я сказал то, что думал, и попал в список врагов».

Вскоре после провала теста на верноподданность Собчак попадает под прицел правоохранительных органов. Совместным решением глав ФСБ, МВД и генерального прокурора создается «межведомственная оперативно-следственная группа для расследования фактов получения взяток должностными лицами мэрии Санкт-Петербурга».

Начинает раскручиваться «дело Собчака». По версии самого Собчака, следственные действия были начаты «по личному указанию Ельцина». Точно так же, как и «антисобчачковская предвыборная кампания» (второй тур выборов губернатора Санкт-Петербурга прошел 2 июня 1996 года). «Дело Собчака» в итоге ничем не закончилось. Даже обвинения бывшему мэру не было предъявлено. Но даром для Собчака «царская опала» не прошла: он не только лишился поста мэра, но и вынужден был, опасаясь ареста, на некоторое время покинуть страну.

«Ельцину внушили, что если дать Собчаку переизбраться мэром, то при его международном авторитете, при его потенциале он будет претендовать на президентство», — говорит вдова политика. И основания для подобных подозрений, по ее словам, в общем-то, имелись: «Ему было очень больно сознавать, что к середине 1990-х страна профукала, деликатно выражаясь, почти все свои демократические завоевания, что бюрократическая «тусовка» стала строить государство под себя. Думаю,



Поездка Б.Н.Ельцина в Свердловскую область, 1996 год.

«ВЫ ДУМАЕТЕ, МЫ ВАМ ВЛАСТЬ ОТДАДИМ?»

Как Ельцин одержал свою последнюю победу на выборах

что в нем сидела та же мысль, что и в 1989-м, — я должен это изменить. Наверное, это было».

Более того, можно с достаточно большой уверенностью говорить, что Собчак воспринимался президентской командой не только как потенциальный соперник, конкурент на вырост, но и как непосредственная угроза, которая могла проявиться уже в ходе предвыборной кампании 1996 года.

Сам Собчак, правда, категорически отрицал наличие планов хождения в президентскую власть. Однако мысль о том, чтобы стать «следующим», причем не в неопределенном будущем, а уже в 1996 году, Собчака, по имеющейся информации, все-таки посещала. Первой она пришла в голову его соратникам, демократам «первой волны»: выдвинуть свою кандидатуру на пост президента ему предложили Сергей Станкевич и Галина Старовойтова. Так, во всяком случае, утверждает Сергей Станкевич (в то время — депутат Госдумы).

«Начиная, кажется, с сентября 1995 года я стал чаще бывать у Собчака в Петербурге и всерьез убеждал его выдвинуться на пост главы государства, — вспоминает политик. — Было видно, что какое-то время Собчак всерьез раздумывал над идеей преемничества, наверняка советовался с ближайшим питерским окружением. В конце концов ближе к декабрю 1995 года он окончательно отказался от этой идеи, о чем сообщил вполне категорично. Позднее я узнал, что у них была на эту тему личная беседа с Ельциным, в ходе которой Собчак понял: Ельцин пойдет на второй срок, несмотря ни на что. Это означало, что договорного преемничества не будет, а о том, чтобы устраивать «битву демократов», Собчак и помыслить не мог».

Но получилось как в том анекдоте: ложечки нашлись, а осадочек остался. «Разговоры мэра прослушивались, распечатки разговоров не составляли секрета для президента», — уверен Станкевич. И, похоже, так оно и было. Похоже, в Кремле действительно были в курсе амбиций петербургского мэра и проекта «Собчак». И решили ввязать «проблему», как говорится, с корнем.

ГКЧП-3

Своему окружению о намерении включиться в президентскую гонку Ельцин сообщил, когда пришел в себя после очередного случившегося с ним инфаркта: болезнь свалила его накануне нового, 1996 года. «Мы спрятали его в санатории в Барвихе, — вспоминает Александр Коржаков. — Всех одолевали сомнения: что делать с выборами, можно ли в таком состоянии выдвигать Ельцина? Ведь после инфаркта врачи рекомендуют полный покой, тем более если пациент не молод».

Сомнения разрешил сам Ельцин. «Борис Николаевич с трудом приподнял голову с подушки и тихо произнес: «Александр Васильевич, я решил идти на выборы», — рассказывает экс-глава СБП. — Я тут же поддержал его: «Борис Николаевич, мы в этом никогда не сомневались. Другого равного кандидата все равно нет»... Мой ответ он выслушал с блаженным выражением лица».

Стране о своем решении президент объявил, выступая 15 февраля на своей родине, в Екатеринбурге. Но решил Ельцин пока только насчет того, чтобы остаться в Кремле. Решение о выборах было принято позже. В смысле, решение — будут ли вообще выборы. Моментом истины в этом отношении и, по сути, кульминационной точкой кампании стали события 17–18 марта 1996 года. Александр Коржаков в своих мемуарах называет их «ГКЧП-3».

«В воскресенье, 17 марта, около 8 часов утра мне позвонил на дачу Коржаков и сказал, что Борис Николаевич ждет меня к 11 часам в Кремле, — рассказывал Анатолий Куликов автору этих строк. — За полчаса до этого я получил обычный доклад дежурного по МВД: никаких чрезвычайных событий. Поэтому я был, конечно, немножко озадачен этим звонком... Только я сел — он сразу сказал: «Я принял решение распустить Думу, поскольку она превысила полномочия». Дело в том, что незадолго до этого нижняя палата осудила Беловежские соглашения. Он сказал: «Я больше не намерен терпеть этого, мне нужно два года (он несколько раз повторил: «Мне нужно два года»), нужно перенести выборы, надо перенести выборы, нужно запретить Коммунистическую партию, и я такое решение принял. Во второй половине дня вы получите указ».

Пакет намеченных мер предполагал также задержание и изоляцию — как минимум временную — руководства КПРФ. Реализовываться этот план начал на следующее утро: под предлогом угрозы теракта Госдума была блокирована подразделениями МВД — было объявлено, что парламент «заминирован». Однако тогда же, утром 18 марта 1996 года, была дана команда «отбой».

«Ельцин так и не решился дать команду на упразднение Госдумы второго созыва, поскольку во время совещания по этому поводу его не поддержали Черномырдин и Куликов», — пишет Коржаков. Но при всей значимости и политической тяжеловесности фигуры премьера ключевую роль здесь сыграл все-таки Анатолий Куликов. Именно глава МВД был основным мотором и, по существу, организатором противодействия «ГКЧП-3».

Совещание, о котором говорит Коржаков, состоялось в Кремле рано утром 18 марта. На нем Куликов открыто заявил Ельцину, что против его решения, поскольку оно ведет к гражданской войне. «При этом я прекрасно понимал, что на столе перед ним лежит еще один указ — о моем освобождении от должности, — рассказывал Анатолий Сергеевич нашему

обозревателю. — Но в тот момент мне это было безразлично. Для себя я решил, что участвовать в этой аванюре не буду и сделаю все для того, чтобы ее предотвратить. К счастью, Ельцину хватило мудрости проанализировать ситуацию и перешагнуть через себя».

Ну а моторами, вдохновителями «нового ГКЧП», согласно практически консенсусному мнению свидетелей и участников тех событий, были тот же Коржаков и Олег Сосковец (на тот момент первый вице-премьер, руководитель предвыборного штаба Ельцина).

«Начальный этап кампании был, по сути, провален: рейтинг президента оставался низким, — объяснял логику «заговорщиков» Куликов. — Ельцина спровоцировали, сыграв на слабых его струнах — испугав перспективой прихода к власти коммунистов, чего он даже в мыслях не мог допустить. И в какой-то момент поддался на уговоры».

Коржаков от своей роли в «ГКЧП-3» отнюдь не отрешивается, но интерпретирует ее, понятно, совершенно по-иному. «Я предлагал отложить выборы на два года, потому что видел, кого мы выбираем, какое-то бревно трухлявое, — говорил Александр Васильевич в беседе с автором этих строк. — И это была не только моя идея. Я разговаривал с Шумейко, который тогда был председателем Совета Федерации, со многими депутатами, с губернаторами... И все говорили: да, лучше выборы перенести и подумать, кто сможет заменить Бориса Николаевича. Тогда-то и возник впервые вопрос о преемнике. Много какие кандидатуры обсуждали, но я лично был за Сосковца... Сосковец пахал, делал больше, чем все черномырдинские замы вместе взятые. И к тому же был абсолютно предан Ельцину. Это, конечно, было большой ошибкой, что Ельцин выбрал преемником не его».

«Они дрогнули»

Тем не менее несостоявшийся «ГКЧП-3» имел одно очень важное последствие. Пожалуй, не будет слишком смелым предположить, что именно мартовский «недопутч» предопределил исход неотмененных выборов. Руководство КПРФ, Геннадий Зюганов и его ближайшие соратники, конечно же, знали, какие планы обсуждались в Кремле, как Ельцин намеревался поступить с партией и ними.

«Я ему прямо сказал: «Вы думаете, мы вам власть отдадим? Вы поняли, что у нас намерения серьезные, когда Думу захватили в воскресенье, 17-го числа. Так что не отдадим. Давайте по-хорошему договариваться», — передает Коржаков свой разговор с Виктором Зоркальцевым. — 70 лет рулили, теперь дайте нам 70 лет порулить».

И угроза, по утверждению Коржакова, подействовала: «Зоркальцев, чувствуется, испуган, хочет мирного исхода... Они дрогнули. Шеф сказал, что от идеи запрета компартии еще не отказался... Коммунисты сейчас уже не те, на «Ауди» катаются, в «Снегирах» (дом отдыха, оздоровительный комплекс Управления делами Президента РФ. — Авт.) живут». Это, уточним, цитаты из воспроизведенной в мемуарах Коржакова его беседы с Виктором Черномырдиным, состоявшейся 16 апреля 1996 года, за два месяца до выборов.

В общем, к повышению ставок коммунисты оказались не готовы и предпочли остаться при своих. Выбирая между запретом, тюрьмой, сумой и «Ауди» со «Снегирями», выбрали «Ауди» и «Снегири»... Нет, возможно, все это, как говорится, ложь и провокация. Но тогда придется найти какое-то другое объяснение удивительной, феноменальной победе Бориса Ельцина...

Кирилл ИВАНОВ.



Министр внутренних дел Анатолий Куликов, середина 1990-х.

Петербурженка Александра Боровикова вернулась после отпуска из Венесуэлы 3 января. Ранее она и жила там. Наша собеседница объяснила, как устроен менталитет венесуэльцев.

«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 идеи «без труда не вытащишь рыбку из пруда». Это заметно даже по бытовым вещам.

У 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 — всё, остальное отложим на завтра. 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.

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

— Мне рассказывали 10 лет назад, что работодателю 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 дам минимальную зарплату, чтобы никто не умер от голода. Вот поэтому люди и голосовали за него. При этом голодные и бездомные у них все равно есть, и их немало.

— 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 собирают на пляже жемчуг, устриц, кормят туристов, если те есть. У них потребности меньше. Но ошибочно думать, что их совсем нет: они тоже болеют, нуждаются, строят дома.

«Желание проскочить на халяву»

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

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

Раньше в Венесуэле были бизнесы, производство, пока все это не задушили глупыми законами. А сейчас, чтобы выстроить огромную организацию вроде нефтяной отрасли, нужны технологии — они западные,



«КОРРУПЦИЯ – НОРМА, ЦЕНЫ – В ДОЛЛАРАХ»

Откровенный рассказ россиянки о Венесуэле

инвестиции — политически сложно. Но главное, нужны люди, которые готовы пахать. А там культура «транкило-маньяна»: спокойно, завтра. Я в свое время называла такое отношение «маньяновщиной», когда все откладывают на потом. У венесуэльцев есть желание проскочить на халяву, чтобы кокос сам на голову упал. Это проявляется во всем. А те, кто был трудолюбивый и образованный, кому не дали жизни, давно уехали. Где-то проходила информация, что страну покинули около 20 миллионов человек.

— 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 ты в России говоришь по-русски, у тебя почти 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 напряжению. Когда нет смены времен года, психологически человек иначе ощущает время и необходимость делать что-то вовремя. В нашем климате крестьянин понимает: не успеешь убрать сено до дождей, оно сгниет, зимой лошадь сохнет. До морозов не уберешь 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 сыт, формируется другое отношение. Голодным в Венесуэле не останешься: кукурузная лепешка, рыба, фа-

соль, юка, жареные платаны — всё 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 я вижу их менталитет.

«Взятничество негласно поощрялось»

— 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 вкладываешь деньги. И тебе говорят: «Счастливого пути». В Венесуэле 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 взятку. Потом, когда я обсуждала ситуацию с консулом, он мне открыл глаза. Предлагал пойти пожаловаться к публичным защитникам. Но это глупо. Представьте нулевые в России, когда на дороге каждый брал. Бессмысленно жаловаться начальнику на взятку. В Венесуэле взяточничество возведено в степень и негласно поощрялось. Если чиновнику платят минимальные деньги, как ему выживать? А тут дают 100 долларов за решение вопроса. Конечно, он согласится. Ничего толком не карается.

— Про наркобизнес что говорят местные?

— В стране огромное расслоение на богатых и бедных. Хорошо живут те, кто задействован в наркотрафике, те, кто при власти, при больших деньгах. Частных крупных бизнесов — единицы.

То, что наркотрафик огромный, — факт! Хотя венесуэльцы сами мало что выращивают, но они пропускают через себя. Мне попадались видео в соцсетях: маленькие самолетики, лодки, баулы со спрессованными пачками. Под видом «пиратской романтики»: обстрелянные борта самолетов укреплены листовым железом, лодки. Парни в бронежилетах и шлемах прямо показывают процесс

упаковки. Белый порошок огромными кучами, кто-то лопатой закидывает в пакеты.

— Какая реакция была у ваших знакомых венесуэльцев на арест Мадуро?

— В первый день люди боялись, что продолжатся удары США, появится какое-то ополчение. Некоторые думали бежать из страны. Но Соединенные Штаты ничего не предпринимали, и народ радовался. Конечно, трудно оценивать, большинство ли таких, кто счастлив. Но среди моих знакомых таких много.

— При этом многие боялись хаоса. Насколько это реально?

— Хаос мог начаться в бедных кварталах. Бедные люди — обезумевшие, необразованные. У них высоко то, что в психологии называется «примитивность», то есть непосредственные, примитивные реакции. Когда человек спонтанно действует во власти чувств, во власти страха. Они могут совершить необдуманные поступки. Чтобы привести эти массы в порядок, потребуется время и искусство управления.

«Безлюдные пляжи и пустые отели»

— Вы вернулись из Венесуэлы в начале января. Что-то вас удивило?

— Меня поразили совершенно безлюдные пляжи и пустые отели. В нашей гостинице жили мы и еще одна семья, которая прилетела с нами. В другом отеле на тысячу номеров, по словам соотечественников, было всего 12 человек. Больше никого! Ни русских, ни венесуэльцев, ни иностранцев!

Мы жили на пляже Эль Яке на острове Маргарита. Там на Рождество и Новый год было затишье. Но тем не менее венесуэльцы выставляли лежаки, зонтики от солнца. Картина странная: персонал на месте, все работает, а туристов нет.

— Почему туда почти никто не приезжает?

— Во-первых, боятся. Во-вторых, многие авиакомпании отменили рейсы в страну, особенно иностранные. В аэропорту на табло международных рейсов я увидела буквально одно-два направления на какие-то соседние острова. В основном внутренние рейсы. Если 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 опасная, процветает воровство. Запросто из сейфа могут деньги украсть.

— Как живут простые люди в Венесуэле?

— Когда я там жила 12 лет назад, мои соседями были рыбаки. Мужчины просыпались с рассветом, вытаскивали лодки и уходили в море. Жена готовила на открытой кухне, где был земляной пол, стены из листового материала, шиферная крыша без нормальных соединений. Комары пролетали через дырки, ящерицы забегали. При этом висел кондиционер. Потому что жара днем страшная, особенно в сухой сезон.

В том доме жили несколько поколений: бабушка, дедушка, родители, дети. Хозяйка лет 40–50 жарила кукурузные лепешки, которые они каждый день ели. Рыбаки возвращались часов в 10 утра. А с 11 начиналась жара. И с этого времени никто ничего не делал. Люди либо прятались под кондиционерами, либо лежали в гамаках. День для них уже как будто закончился. Вечером все сидели во дворе и даже не разговаривали. Просто смотрели в разные стороны. Потом расходились по домам, наверное, телевизор смотреть. Венесуэльцы — нетребовательные. Им многого не надо. Они любят закат, любят море. Могут просто лежать в гамаках и молча смотреть по сторонам.

— Насколько там сейчас опасно?

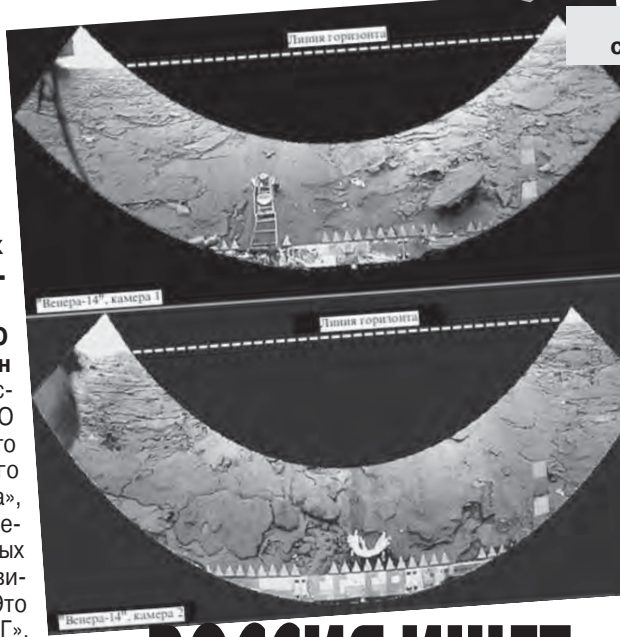
— Там всегда было опасно, а сейчас стало еще хуже. Именно поэтому мы поехали отдыхать на остров Маргарита, на пляж Эль Яки, который считается самым безопасным местом во всей Венесуэле. Оно удалено от районов, где живут потенциальные преступники. Там обосновались в основном те, кто работает с туристами. По вечерам можно ходить в украшениях. А вот в Каракас я бы сейчас не сунулась. Там реально могут ограбить, убить.

Ирина БОБРОВА.

О самом сложном проекте — «Умной электростанции» на Луне — и других планах на ближайшее десятилетие по освоению земного спутника и Венеры рассказали на проходящих в МГУ им. Баумана Королевских чтениях.

Генеральный директор НПО им. Лавочкина Василий Марфин сначала вспомнил о том, какие космические аппараты (КА) этого НПО работают сегодня на орбите. Это и аппараты метеорологического назначения «Электро» и «Арктика», которые поддерживают работу Северного морского пути и с которых Роскосмос получает картинки движущихся на Россию циклонов. Это и астрофизический «Спектр-РГ», в январе перешагнувший гарантийный срок службы — 6,5 года, — и продолжающий передавать на Землю ценную информацию о Вселенной.

Особо коснулся Василий Марфин лунной программы, назвав ее «очень амбициозной и очень напряженной». «Нам нельзя промахнуться», — сказал о ней гендиректор, слегка намекнув на прошлый промах с «Луной-25» в 2023 году, но не стал дальше развивать эту грустную и досадную для всех тему. Специалистам хотелось бы, конечно, чтобы огромных разрывов между запусками не было, а то ведь программисты, инженеры теряют компетенции, ожидая конкретной практической работы, а некоторые, устав ждать, и вовсе покидают отрасль. Взять, к примеру, «Луну-26», которую после «жесткой посадки» «Луны-25» поначалу хотели отправлять в 2026 году, потом сместили «вправо», на 2027-й, а теперь она и вовсе ушла на 2028 год. На «Луну-26» возлагается облетная миссия, после которой специалисты должны будут уточнить места посадки для следующих «Лун-27» (их будет две — в 2029 году «Луна-27А» будет отправлена на Южный полюс Луны, в 2030 году «Луна-27-Б» — на северный). Первые две машины, по словам Марфина, уже проходят различные испытания, идет изготовление летного образца «Луны-26», по «Луне-27» начинается работа.



РОССИЯ ИЩЕТ НОВУЮ ЖИЗНЬ НА ВЕНЕРЕ

Ученые рассказали о предстоящих космических проектах

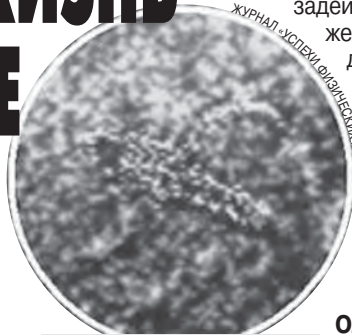
А вот что касается «Луны-28», старт которой, согласно нацпроекту «Космос», намечен на 2034 год, тут, по словам Марфина, начались какие-то дискуссии по поводу изменения назначения этой станции. В ИКИ РАН, куда мы обратились с вопросом, ответили, что слухи не обсуждают, мол, «согласно нацпроекту «Луна-28», как и прежде, предполагается полет на Луну, забор и доставку на землю лунного грунта».

Панорамный вид поверхности Венеры с обеих сторон от аппарата «Венера-14».

Но самой сложной наукоёмкой программой гендиректор «Лавочки» назвал миссию «Луна-30», которая планируется после 2030-го и пересекается с федеральной программой «Космический атом» в части научно-технического задела.

Результатом этого старта должна стать «Умная электростанция» на Луне.

«Это, наверное, пожалуй, самая сложная работа сейчас, имеющая максимальное количество и неопределенности, и низких уровней технологической и технической готовности...» — сказал об этом проекте Марфин. Наверняка для доставки на Луну электростанции проект, который разрабатывается сейчас атомщиками на основе малых АЭС типа «Елена», понадобится сверхтяжелый энергоноситель, способный выводить на низкую околоземную орбиту от 100 тонн грузов. Но выступавший ранее на тех же Королевских чтениях замгендиректора Роскосмоса Дмитрий Баранов сказал, что для таких ракет у Роскосмоса на данный момент нет ни целей, ни задач... Впрочем, поскольку в проекте по созданию лунной электростанции будет участвовать Китай, не исключено, что для доставки АЭС будет задействована китайская супертяжелая ракета-носитель, над созданием которой в КНР сейчас активно работают.



Претендент на живое венерианское существо (по мнению Л. Ксанфомалити, очень напоминающее скорпиона).

Странной сестрой Земли назвал Венеру главный конструктор космического комплекса — «Венера-Д», начальник проектного комплекса НПО им. Лавочкина Олег Седых. Он напомнил, что спустя почти 30 лет после этих событий, в 2026–2036 годах, планируется создание целого ряда исследовательских космических аппаратов для изучения Венеры. Но самым комплексным космическим аппаратом, который нацелен на исследование не только ее атмосферы, но и поверхности, является российский проект «Венера-Д», который сейчас запланирован на 2036 год.

Несмотря на максимальную похожесть двух планет — Венеры и Земли — и по массе, и по химическому составу компонентов, и

по расположению в Солнечной системе, они имеют радикально разные свойства: температуру, давление, историю, особенности вращения, особенности атмосферы. Множество этих качеств до сих пор являются загадкой для ученых, как, впрочем, и история, и дальнейшая эволюция обеих планет.

К примеру, многие люди сейчас обеспокоены тем, что Земля может находиться в необратимом процессе парникового эффекта, а значит, может превратиться в аналог горячей Венеры.

Отдельный вопрос, по словам Седых, — обитаемость Венеры. Прежде всего речь идет об обитаемости в облаках на высотах 54–56 километров над ее поверхностью. Поскольку температура, давление и прочие характеристики, аналогичные венерианской атмосфере, позволяют размножаться земным микроорганизмам, научное сообщество, которое уже было отвергло возможность жизни в атмосфере Венеры, сейчас постепенно вновь возвращается в эту дискутируемую область.

Причем сегодня речь идет о возможной жизни не только в атмосфере второй планеты от Солнца, но и на ее поверхности.

В свое время в интервью нашей газете сотрудник ИКИ РАН Леонид Ксанфомалити рассказывал об обработке старых снимков, полученных в 1975–1982 годах. Он обратил внимание на необычные структуры, которые очень медленно, но меняли свое положение с течением времени, и связал их с представителями гипотетической флоры и фауны Венеры. Вывод о существовании жизни на поверхности Венеры был сделан на основе обработки данных телевизионного эксперимента, выполненного на поверхности Венеры.

Нет, если рассуждать так, что жизнь на Венере, как и на Земле, должна основываться на углероде и жидкой воде и существовать при давлении в 1 атмосферу, тогда возможность найти венерианцев маловероятна. Но если отойти от привычной парадигмы и представить не углеродную, как на Земле, а азотную жизнь?

Отсутствие же воды на Венере, по мнению некоторых ученых, может быть компенсировано четвертым состоянием вещества — так называемым сверхкритическим флюидом, обладающим свойствами как газа, так и жидкости, в частности свойством растворять другие вещества. На роль такого «универсального растворителя» на Венере претендует двуокись углерода (CO₂).

Наталья ВЕДЕНЕЕВА.

«Видели ли вы что-то более невероятное, чем превращение одних клеток в другие? Мне всегда удивительно получить в пробирке что-то сердце».

Так описывала мне процесс создания искусственной ткани сердца заведующая кафедрой экспериментальной и клеточной медицины МФТИ Валерия Цвеляя. Российские ученые сняли мини-фильм, как бьется сердце человека, выращенное в пробирке, и разработали при помощи этой микросъемки уникальный алгоритм для классификации клеток.

Ученые МФТИ продемонстрировали нам, как в чашке Петри ритмично пульсируют клетки человеческого сердца, выращенные из индуцированных плюрипотентных стволовых клеток (это клетки, которые способны к неограниченному делению и превращению во все типы клеток организма). Они бьются так же ритмично, как и обычное сердце. С той лишь разницей, что этот «кусочек сердца» выращен искусственно, хоть и из настоящих клеток. С помощью такой качественной микросъемки клеточной жизни сердца ученым удалось разработать программу, которая позволит легко выделять и классифицировать клетки и их структуры в будущих исследованиях.

На выращивание «искусственных сердец» из стволовых клеток ученые возлагают большие надежды. В частности, их собираются использовать в регенеративной медицине для лечения кардиозаболеваний. В мире уже создали искусственный желудочек сердца, ткани предсердия.

Теперь в МФТИ обратили внимание на так называемые клетки-водители ритма, формирующие участок сердечной мышцы, в котором генерируются импульсы, определяющие частоту сердечных сокращений.

Кроме замещающей функции таких клеточных продуктов они ценны и тем, что при помощи их можно моделировать различные заболевания. К примеру, если из стволовых

ЖИЗНЕННЫЙ РИТМ СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК В МФТИ забился «кусочек сердца», выращенный в чашке Петри



клеток конкретного пациента создать кардиомиоциты с их генетическими особенностями, можно исследовать на них действие различных лекарственных препаратов, персонально подбирая для больного самый подходящий вариант. Можно также запустить процесс формирования целого человеческого сердца из персональных клеток пациента и в режиме реального времени наблюдать, как развивался его порок, какие врожденные аномалии играли роль при его росте.

Ученые рассказали, как формировали стволовые клетки в кардиомиоциты. Оказывается, для того чтобы из них получились именно они, а не, к примеру, ткани легкого, надо было подобрать определенную питательную среду, точный «коктейль». Под его действием клетки уже сами организуются в миниатюрную модель сердца.

— Мы взяли клетки крови пациента и с помощью специальных методов «омолодили» их, вернув в эмбрионально-подобное состояние, — объясняет Елена Турчанинова, младший научный сотрудник Лаборатории экспериментальной и клеточной медицины МФТИ. — Такие клетки обладают уникальным потенциалом и могут превратиться в практически любой тип клеток организма. В течение нескольких недель мы имитировали естественные процессы эмбриогенеза, чтобы вырастить желудочковые кардиомиоциты.

Несмотря на то что сама методика известна научному сообществу, ее практическая реализация — сложный и кропотливый процесс. Теперь полученные изображения результата этого волшебного действия стали основой для создания нового алгоритма для определения типов клеток на сложных изображениях тканей в пробирке. К примеру, новая технология обработки снимков поможет определить принадлежность к тому или иному пациенту, а также автоматически разметить фиброзные повреждения (разрастания соединительной ткани). И в будущем для такого определения по снимкам необязательно даже создавать искусственное сердце, можно просто взять у пациентов биопсию — образцы тканей — и с помощью системы различать поврежденные и здоровые клетки сердца.

Это, по словам ученых, открывает путь к созданию обширного цифрового атласа сердца, который объединит данные, полученные как из искусственно выращенных клеток, так и из реальных срезов тканей разных пациентов.

Наталья ВЕДЕНЕЕВА.

РЫБЫ ПОДСКАЗАЛИ, КАК СНИЗИТЬ ЧУВСТВО ТРЕВОГИ У ЧЕЛОВЕКА

Ученые Южно-Уральского государственного университета провели первый этап испытания препарата, который способствует снижению уровня тревожности у рыб и мышей. После ряда исследований его можно будет испытать и на человеке.

Исследователи начали с создания нескольких десятков химических соединений, которые с высокой долей вероятности могут взаимодействовать с белком — транспортером серотонина, отвечающего за регуляцию настроения. Затем методом биоинформатического анализа с использованием ИИ выбрали два из них, которые, предположительно, можно использовать для лечения депрессии и снижения уровня тревожности.

На начальном этапе специалисты исследовали влияние отобранных веществ на рыбах Danio Rerio. Ученые создали для рыб условия, которые вызывают состояние, аналогичное хроническому стрессу и тревоге у людей. Испытания показали, что одно из веществ никак не повлияло на состояние рыбок, зато второе дало эффект. Встревоженные рыбки становились спокойнее. Это вещество и использовалось для испытаний на мышах. Были отобраны грызуны уникальной лабораторной линии: они отличаются тем, что способны испытывать состояния, схожие с депрессией человека. Затем был проведен молекулярный анализ их мозга, который показал: уровень тревожности снизился, однако механизмы, влияющие на формирование депрессивного состояния, у мышей, как и у рыб, затронуты не были.

Если дальнейшие исследования будут не менее успешными, на основании отобранного соединения можно будет создать препарат для подавления тревожных расстройств у человека.

Августин СЕВЕРИН.

Пожалуй, каждый человек боится сойти с ума, особенно склонный к тревожности, а таких в наше время немало. А что если любимый человек, которому ты всецело доверяешь, начинает намекать на то, что с тобой не все в порядке? Например, постоянно что-то забываешь или видишь то, чего нет... Тут уж совсем запаникуешь. Однако не стоит сразу приписывать себе диагнозы: возможно, ненаглядный партнер просто газлайтер и делает это специально. И тогда нужно понять, с какой целью.

Вовремя ушла

— У моего бывшего мужа была очень распространенная проблема — пристрастие к алкоголю, — рассказывает 29-летняя Оля. — Но проблемой это считала только я, потому что его родители жили на даче и не могли ежедневно наблюдать за своим любимым сыном.

В тот вечер Анатолий пришел с работы уже поддатый, видимо, выпил по дороге, что с ним случалось нередко. Он был не в настроении, с порога пнул дочку сапожки, которые жена не успела убрать после прогулки. Оля думала, что после ужина муж смягчится, но этого не произошло. Он ушел на балкон курить и, видимо, «догнался» спрятанной там водкой, потому что вернулся только через 15 минут и уже совсем пьяный.

— Муж стал ко мне придирается по каким-то мелочам, — вспоминает Ольга. — Я решила не давать себя в обиду, отвечала в том же духе. Но без обзвательства и оскорблений, что важно. Вдруг он схватил меня за волосы и начал давать пощечины. Двухлетняя дочка испугалась и начала плакать... Я была в шоке, потому что до этого он никогда так себя не вел, но, как говорится, все бывает в первый раз. Он ушел в комнату и уснул, а я успокоила Леночку и принялась звонить его матери, я надеялась, что хоть теперь она поймет, что сына нужно отвезти к наркологу. Моя щека была красная и очень болела.

Оля вспоминает, как рыдала в трубку, как умоляла свекровь повлиять на Анатолия, но та, услышав ее рассказ, сразу пошла в атаку: «Что такое ты сделала моему сыну, что он надавал тебе по лицу? Это как нужно было его довести? Пьяный? Да как ты можешь наговаривать на порядочного человека, который тебя содержит и терпит все твои причуды?»

Утром Анатолий был весел и как ни в чем не бывало ходил по квартире, что-то напевая. Казалось, он либо не помнит, либо не хочет вспоминать вчерашнее. На щеке у жены проступил синяк, но муж старался не смотреть в сторону Оли. Первой не выдержала она: «И как понимать то, что ты вчера сделал? Не хочешь хотя бы извиниться? Мне вообще-то было больно: видишь следы на лице?»

Муж округлил глаза и непонимающе посмотрел на жену: «В каком смысле извиниться? За то, что Леночка играла и тебя случайно лопаткой ударила? Так она же ребенок. И, кстати, при чем тут я?»

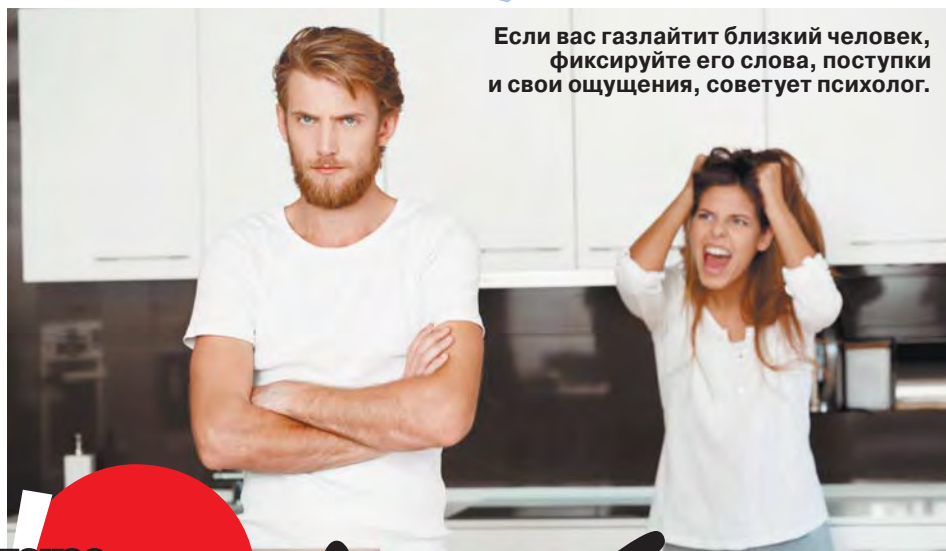
В дальнейшем муж постоянно использовал этот прием: непонимающе на нее смотрел, утверждая, что ничего не было.

Оля вспоминает еще один случай.

— Мы были у Толи на даче, ужинали, он сильно выпил и в какой-то момент даже упал со стула. Я осуждающе на него посмотрела и покачала головой, а он, увидев это, схватил нож для резки хлеба и начал им размахивать и мне угрожать. Его родители перепугались, стали охать-ахать, кое-как успокоили его и отправили на второй этаж спать. Я расплакалась.

Наутро свекор и свекровь заявили Оле, что она ненормальная и у нее паранойя. Якобы устроила за ужином истерику «из-за пары рюмочек». Про размахивание ножом — ни слова. Мол, а был ли нож? Не видели такого.

— Понимаете, они говорили это абсолютно спокойно, безапелляционно, с таким посылом, что я истеричка и мне все приви-



Если вас газлайтит близкий человек, фиксируйте его слова, поступки и свои ощущения, советует психолог.

Что такое газлайтинг и чем он опасен в романтических отношениях

Любовь, сводящая с ума



После выхода фильма «Газовый свет» (1944 г.) появился термин «газлайтинг».

делось, — возмущается Оля, вспоминая этот диалог. — На мгновение я даже засомневалась: а может, мне все это приснилось? Но потом вспомнила историю про пощечины и другие вещи, по мелочам. Вот тогда я и решила развестись.

Что это было?

Газлайтинг в семье — очень жесткая форма психологического насилия, абьюза, при которой один из партнеров внушает другому, что тот неадекватен. Цели могут быть разные, но самая главная — полный психологический контроль над партнером. При любом физическом или моральном насилии реакция жертвы характеризуется словами «ты все не так понял», «тебе показалось», «ты забыла», в общем, ничего не было.

Если у произошедшего нет свидетелей, жертва абьюза начинает сомневаться в своей «нормальности» и перестает верить своим глазам, своим ушам, порой и синякам.

Газлайтинг могут по-крупному — например, устраивать целые инсценировки, подтверждающие неадекватность жертвы. Но иногда партнер может это делать и в мелочах, просто на автомате. Например, выпить кефир жены и сказать, что бутылка уже была пустая, а та просто забыла. Или поехать утром на рыбалку, уверяя потом жену, что предупредил ее и она была не против, только уже не помнит.

Психолог Евгений Левин предупреждает: из отношений, где один партнер абьюзер и газлайтер, нужно выходить как можно скорее вне зависимости от степени такого психологического насилия. Даже если цель у газлайтера не криминальная (а такое тоже бывает, если, например, супруга пытается признать вторую половинку недееспособной, чтобы «отжать» у нее жилье), оставаться в таком браке опасно. Потому что чем дольше жертва находится в такой ситуации, тем сильнее травмируется. А значит, сложнее будет восстанавливать психику. В браке с газлайтером у партнера

падает самооценка, снижается уверенность в собственной адекватности, появляются неврозы, бессонница, депрессия.

«Тебе померещилось»

— Я даже не знаю, с чего начать. То ли с того, что Вера стала задерживаться на работе, то ли с ее бесконечных переписок в мессенджере — якобы тоже по работе, — начинает свой рассказ Алексей. — Лучше сразу перейду к сути. Жили мы с женой, жили, и вдруг я обнаружил, что у меня в прямом смысле слова едет крыша. Приведу несколько примеров. Телефон жены был всегда заблокирован, но однажды мы вместе делали заказ еды через ее приложение, я сидел рядом и вдруг увидел в ее телефоне всплывающее сообщение от какого-то Саши. «Спасибо за вчерашний секс», — отчетливо прочитал я. Вера быстро смахнула это сообщение пальцем. Понимаете, это была даже не секунда, а микросекунда. На мой вопрос, что это я сейчас прочитал, жена посмотрела на меня так, будто я ненормальный.

Далее, как вспоминает Алексей, разразился скандал. Вера с выражением лица, полным ужаса, недоумевала, почему он вдруг на нее набросился с обвинениями, ведь никаких сообщений про секс ей не приходило. Мол, на экране появился спам, а она его тут же убрала. Муж требовал от нее разблокировать телефон и показать ему входящие сообщения. «Я от тебя ничего не скрываю, но я принципиально не буду этого делать, потому что ты ненормальный», — кричала она.

Во второй раз Вера указала мужу на его «ненормальность», когда после возвращения из командировки он увидел дома мужской гель для душа, которым никогда до этого не пользовался. Он был открыт и уже немного истрочен. На его удивление, Вера так же убедительно, как и в прошлый раз, заявила, что этот гель сама ему же и подарила на 23

февраля. Мол, Алексей им немного попользовался, а потом убрал в шкафчик. И теперь вот она его снова достала. «Ты реально этого не помнишь?» — жена серьезно посмотрела ему в глаза и многозначительно вздохнула.

— Еще два раза я «не помнил», как купил Вере духи и сережки, а потом мне «померещилось», что она в беседе по телефону с коллегой (я случайно услышал этот разговор) говорила весьма откровенные вещи. И запах чужого мужского парфюма, исходящий от жены по ее возвращении с работы, тоже мне, как она утверждала, мерещится. И много чего еще.

Алексей уточняет, что все-таки поделился своими подозрениями насчет измен супруги с парой друзей. Те сказали, что на неверную жену Вера совсем непохожа. А, мол, он в последнее время выглядит не очень. И посоветовали ему проконсультироваться у частного психиатра.

Специалист еще на первом сеансе сказал, что не видит у него признаков какого-либо психического заболевания или органического поражения мозга, но на всякий случай (для успокоения) предложил пройти обследование. Патологии выявлено не было. Тогда психиатр и заподозрил газлайтинг со стороны жены.

— Я придумал, как проверить себя, — продолжает Алексей, заметно оживившись от этого воспоминания. — Специально поехал к Вере на работу и стал караулить на выходе, спрятавшись за широкой колонной. Жена знала, что я работаю дома, а живем мы на другом конце Москвы, так что о моем появлении она точно не догадывалась.

В 18.00 Вера вышла с работы в компании коллег, муж незаметно пошел за ними. Вскоре все побежали на автобус, а его жена и какой-то мужчина остались. Они подошли к припаркованной машине, начали целоваться, а потом сели в авто и уехали.

— Я записал их поцелуй на телефон, — победоносно говорит Алексей и в доказательство показывает фотографии. — Дома я предъявил жене эти фотки, а также отослал их тем двум друзьям, которые мне не верили. В итоге я заставил Веру признаться в наличии любовника. Она плакала, просила прощения, говорила, что встречалась с ним только из-за секса, обещала его бросить, но в любом случае это было уже не важно. Измена и особенно ложь поставили точку в наших отношениях.

Что делать?

Если вас газлайтит близкий человек, утверждая, что вы что-то «забыли», «перепутали», «не так поняли» или вам «привиделось», фиксируйте его слова, поступки и свои ощущения, советует психолог. В идеале незаметно снимайте на видео или записывайте на диктофон, но если такой возможности нет, хотя бы пишите себе в телефоне или в блокноте, что произошло в данный момент и что вы чувствуете.

Пишите в подробностях, ведь что отражено на бумаге или в текстовом сообщении, а не просто хранится у нас в голове, для психики более осязаемо, написанное в любой момент можно перечитать, освежая в памяти. Ведь любые воспоминания стираются, плохое мозг вытесняет, оставляя только хорошее, а если вам еще будут внушать, что этого не было, обесценивая ваши воспоминания, вы и правда решите, что все «привиделось».

— Кроме того, обязательно найдите человека, который будет на вашей стороне. И заручитесь его поддержкой, — настоятельно советует Евгений Левин. — При общении с ним говорите спокойно, уверенно, не бросайтесь в слезы, просто объясните, что на самом деле происходит. Чем уравновешеннее вы выглядите, тем проще близкому человеку вас понять и вам поверить.

Если вам не верит ваш друг или родственник, предложите ему встать на ваше место. Спросите: «А ты сама в моей ситуации стала бы сомневаться в своей адекватности?» Можно задать и такой прямой вопрос: «Мы знакомы давно: скажи, разве у меня когда-нибудь случались расстройства памяти или галлюцинации?» Говорите уверенно, ведь вы сами знаете, что здоровы, не нужно в этом сомневаться.

— Если же газлайтер разоблачен и просит прощения, обещая никогда больше так с вами не поступать, не верьте, — советует эксперт. — Подобные патологии личности обычно никуда не исчезают, работать с абьюзерами в терапии тяжело и долго (да они, как правило, и не идут к специалистам), так что лучше просто убрать подобного персонажа из своей жизни, как бы вы его ни любили.

Алена ГРИШИНА.

Легендарный актер, режиссер, танцор и педагог, художественный руководитель театра «Сатирикон» Константин Райкин — уроженец Ленинграда. Летом прошлого года он отметил 75-летний юбилей, а в начале этого года презентовал свою книгу «Школа удивления. Дневник ученика». Издание заявляется как мемуары, но автор с этим не согласен. Он писал о преодолении страхов и неуверенности, а также о процессе достижения мастерства через вечное ученичество. На презентации книги в родном городе Константин Райкин охотно рассказывал потенциальным читателям о своем детстве, случайном выборе профессии и об известном отце — Аркадии Райкине. Посетивший мероприятие журналист «МК в Питере» записал откровения актера, чтобы, сохранив стилистику мэтра, передать их тем, кто не смог посетить встречу.



Константин РАЙКИН:

ФОТО АВТОРА

принимать все оголенными нервами, просто не выдержишь: такое количество страшного вокруг и ужасного. И мы броней покрываемся, чтобы сохраниться.

С другой стороны, броня все утолщается. Да так, что можно вообще перестать быть человеком, научиться быть равнодушным вообще ко всему. И мы уже перестали ужасаться и задавать вопросы. Потому что задавать вопросы — это сейчас очень опасное занятие. Можно пострадать и за них, и за удивление, и за выражение лица. Но тем не менее, мне кажется, очень важно оставаться живым... Я так часто произношу слово «удивление», что если когда-нибудь я бы как-то назвал свою методу [обучения], то «Школой удивления». Она в некотором смысле является способом остаться живым.

О вечном ученичестве

Я — ученик. Для записи всяких заметок я беру толстые тетрадки и пишу на них «Тетрадь ученика 4-го класса Райкина Кости». По старой памяти я всегда в этом классе. Почему? Я всю профессиональную жизнь преподаю, но мне кажется, что хорош тот педагог, который не перестал быть учеником, может удивляться, чего-то не знать и сознаваться в этом. Искусство и театральное дело — это дорога без конца. Загадочная, таинственная вещь. И дурак тот, кто делает вид или, не дай бог, думает, что все знает. Чем больше я приобретаю какого-то опыта, тем больше понимаю, что очень мало знаю. Есть вещи, которыми мои студенты меня удивляют. Понимаете, меня всю жизнь учили, что так и вот так — нельзя, а они этого не знают и делают. И это вдруг получается хорошо. А я думаю: «Господи, а это, оказывается, можно».

Мои ученики, служащие в театре, — уже взрослые артисты, мастера. На сегодня они умеют и могут гораздо больше, чем я. Это уже закон возраста. Я уже не могу чего-то, что раньше мог. А они могут. И лучше, чем я раньше мог! Я смотрю и думаю: «Какие молодцы! Они лучше меня уже». И это горькая радость. Не могу сказать, что «чисто» радуясь [за них]. Но все-таки я скорее хороший, чем плохой. Я не желаю им зла.

О себе и книге

Говорят, что это мемуары, но это не так. Здесь (в книге. — Прим. ред.) очень небольшая автобиографическая составляющая, но она мне дорога. Эта книга — мои размышления о том, что сегодня происходит с моими студентами и артистами, о театре, искусстве и отчасти об обществе. Вот этим она мне дорога. Есть там и рассуждения о моих любимых писателях, драматургах, артистах.

<...> Я рассказываю о таких вещах, о которых мало кто решится говорить. Здесь очень сильное исповедническое начало. Мне кажется, что исповедь действует гораздо сильнее, чем проповедь. Как нам жить — все знают. И не живут так. А вот когда тебе кто-то искренне, откровенно рассказывает, как он живет со всеми своими буераками, болями и грехами, — это очень действует. Потому что ты понимаешь, что ты со своими грехами и тайнами не одинок.

**Исповедь Константина Райкина
выслушала Наталья ЕФИМОВА.**

Презентуя фильм, Ольга Бузова призналась, что из-за почти фотографической памяти она с ходу заучила реплики всех персонажей, за что получила выговор от режиссера. Ей запретили заучивать текст. Режиссер свою позицию объяснил просто: «Текст нужно проживать и присваивать, а не зубрить».

Поддержать Ольгу на петербургской премьере фильма пришла ее мать и тетя. Загорелая Ирина Бузова (Оля на свой день рождения вывезла маму на Мальдивы), в отличие от дочери, решила не наряжаться в коктейльное платье, предпочтя удобный наряд — пуловер и брюки.

Телеведущая же в этот день блистала в розовом. Она призналась: «Это мечта, которая была целью». По словам Бузовой, теперь только от зрителей зависит, будет ли у фильма продолжение.

**Алиса КУЗЬМИНА,
Наталья ЕФИМОВА.**

ФОТО: «МК В ПИТЕРЕ»

О Петербурге

Я не испытываю какого-то большого, горького ностальгического чувства. Очень люблю этот город. Особенно когда, как сегодня, неожиданно зимой выглянуло солнышко и чистое, такое итальянское, небо. Это мой родной город. Я здесь встречаюсь со своим детством, юностью.

Не могу сказать, что я такой ленинградец-ленинградец: уже, даже страшно называть такие цифры, почти 60 лет живу в Москве. Конечно, она меня перемолола. Там прошли мои студенческие годы... И все же... Я когда-то сочинял стихи. Когда поступил в Щукинское театральное училище в Москве, написал такое четверостишие:

*В каком-то хмельном, бесконечном бреду,
Какой-то бездомный, какой-то ничей,
Я, ленинградец, один бреду
Сквозь пестрое месиво москвичей.*

О детстве в театральной семье

Родители, уезжая с ленинградским театром на гастроли, иногда меня брали с собой. Гастроли в Москве были подолгу, иногда по полгода. И я учился в Москве: жил в гостинице и там делал уроки.

Хотя здесь (в Ленинграде. — Прим. ред.) я прожил всего 16 лет, это были важные годы. У меня был правильный фундамент — очень хорошая семья. Я правильно выбрал себе родителей. Но и они, надо сказать, не ошиблись. Им также повезло и с моей сестрой.

<...> В старом Большом драматическом театре еще под руководством Георгия Саныча Товстоногова, куда я ходил с малых ногтей, я видел гениальный букет из великих артистов. Когда я говорил: «Это лучший театр в стране», папа меня поправлял: «В Европе». На самом деле он лучший в мире. Совершенно фантастический. Будучи ребенком, я мало что понимал, но многое чувствовал. В театре не надо обязательно понимать — ты должен чувствовать.

О выборе профессии и сравнении с отцом

Я понял, что это (театр. — Прим. ред.) мое, только когда меня приняли в театральный институт. До этого я обманывал себя.

«Я САМОЕД ПО ПРИРОДЕ СВОЕЙ»

**Актер
в родном Петербурге
говорил об отце,
удивлении и грехах**

Здесь (в Ленинграде. — Прим. ред.) учился в физико-математической школе при Ленинградском государственном университете. В ней были только 9-е и 10-е классы. Так как я хорошо учился, участвовал и побеждал в олимпиадах, я был допущен к конкурсу на поступление в эту школу, откуда была прямая дорога в университет. Местных в школе было всего несколько человек. Я ее окончил и даже поступал на биологический факультет в ЛГУ. Одновременно с этим я решил проверить себя, сыграть с собой в игру: поехал в Москву и попробовал поступить в Щукинское училище. И у меня как-то легко это получилось сделать. Видимо, потому что я себя обманул, убедив, что все равно буду поступать в ленинградский университет, а тут просто пробую силы, я совершенно не волновался. А когда меня приняли, понял, что нигде больше, кроме как тут, не хочу учиться.

Как только я решил учиться в Щукинском — всё! Началась моя мука отношений с профессией. В том числе из-за фамилии. Мой папа был самым любимым артистом всего Советского Союза. И когда у тебя та же фамилия, тебя обязательно с ним сравнивают.

Я и так самоед по природе своей, а тут еще фамилия такая. Вы же помните моего папу: он стройный, умный, красивый человек. Когда он играл своих монстров — это было чудо! Как он из красивого человека вдруг превращался в какого-то очередного сво-

его уродца, а потом возвращал себе облик очаровательного артиста.

А я еще ничего не умел делать, был зажатый, но хотел быть лучше всех. Хотел, чтобы замечательные, маститые педагоги, когда играю на сцене в родном Щукинском училище, приползали ко мне на колени и целовали руки и ноги за то, что я здесь учусь. И чтобы облака расходились, когда я выхожу на сцену. Чтобы прям солнышко светило мне. Это страшно говорить, но я максималист и самоед. Я получал хорошие оценки, но мне этого было мало. Я ужасно мучился, корил себя, все время сомневался: правильно ли я сделал, вступив на этот путь? Я все время задавал себе этот вопрос.

О важности удивления

Умение удивляться — это самое важное, как мне кажется, свойство живого человека. И особенно — артиста. Потому что любой персонаж, которого бы он ни играл, обязательно сталкивается на сцене, если это хорошая драматургия, с какими-то неожиданностями. Когда что-то ставлю или работаю со студентами как педагог, очень часто у находящихся на сцене спрашиваю: «А удивляться-то кто будет? Что вы не удивляетесь?» Отсутствие удивления свидетельствует о некотором духовном заболевании, отсутствии вопросов к миру, каком-то непорядке. Посмотрите на детей. Ребенок первый раз на улицу попал, только научился ходить — у него круглые глазки, поднятые брови. Вижу такое и думаю: «Господи, какое счастье! Вот как это не утратить?»

Беда в том, что мы привыкаем ко всему: к прекрасному, к ужасному. С одной стороны, ты так отвлекаешься. Потому что, если вос-

ШОУБИЗ

На прошлой неделе в российский кинопрокат вышла комедия «Радиоли Оли», главную роль в котором исполнила уроженка Северной столицы Ольга Бузова. Представляя картину, телеведущая, недавно отметившая 40-летие, заявила: «В этот день можете называть меня киноактрисой».

Сюжет киноленты незамысловат. Согласно сценарию, Ольга Бузова влюбляется в мужчину и по его просьбе вкладывает деньги в завод по производству пельменей в Нижних Теплышках. Но избранник после этого исчезает с частью средств. Оля едет в маленький городок, чтобы распродать оборудование, но там встречает красавца-работягу. Дальше все по классике: спасение завода и любовь. Если не сравнивать начало ленты, то можно провести параллель с «Замерзшей в Майами», где играла

В КИНО — НА «РАВИОЛИ»

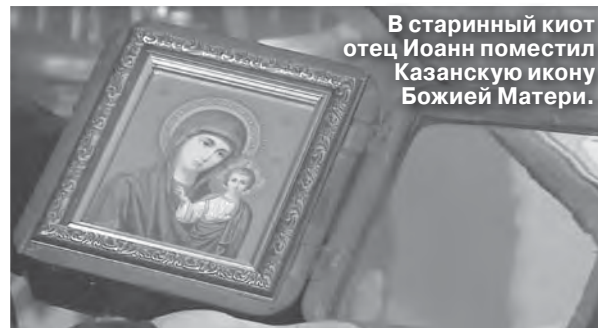
**Ольга Бузова
презентовала
в Петербурге
фильм,
где сыграла
саму себя**

Рене Зеллвегер. Или с отечественной лентой «Постучись в мою Тверь» с Марией Горбань и Павлом Прилучным. Правда, в этом фильме бизнес-леди приезжает в деревню, чтобы убедить фермера продать землю под завод. Но исход тот же: спасение фермы и любовь.



**В новом фильме
Ольга Бузова
сыграла
саму себя.**

Отец Иоанн в домовом храме дома-интерната.



В старинный киот отец Иоанн поместил Казанскую икону Божией Матери.

Малютин, которому и удалось установить, при каких обстоятельствах погиб автор письма Павел Свитцов.

Как говорит Григорий, с ходу он следов Павла Свитцова не нашел.

— Но, зная по опыту, что писари часто допускали ошибки, начал искать солдат с похожими данными. И таким образом нашел документ о его гибели. В одном из донесений его фамилия была записана как Свицов. Дополнительно по открытым данным удалось выяснить, что Павел Михайлович Свитцов был бомбардиром 1-й батареи 50-й артиллерийской бригады. Командиром батареи был штабс-капитан Александр Иванович Антонов.

— Кто в то время попадал в бомбардиры?

— Звание артиллерийского

бомбардира со-

ответствовало

званию ефрей-

тора в пехоте,

что говорило об

ответственно-

сти и мужествен-

ности солдата

Павла Свитцова.

50-я артилле-

рийская бригада

под командова-

нием генерал-

майора Михаила

Никаноровича

Андреева до войны

базировалась в

городе Луга Санкт-

Петербургской

губернии. В начале

войны она входила в

состав 18-армейского

корпуса 6-й армии, за-

дачей которого была

оборона столицы.

29 июля 1914 года

бригада была выделе-

на из состава корпуса, отправленного на

Юго-Западный фронт. 28 сентября бригада

в составе 50-й пехотной дивизии прибыла

на усиление 2-й армии Северо-Западного

фронта.

— Это достаточно известная армия ге-

нерала Самсонова, которая была практиче-

ски уничтожена, и ее пришлось собирать по

суекам чуть ли не заново. После успешной

Варшавско-Ивангородской операции русское

командование приступило к разработке плана

вторжения в Германию. Но немцы, получив эту

информацию из перехваченных незашифро-

ванных радиogramм русской ставки, решили

принять срочные меры по срыву разработан-

ного плана.

Как говорит наш собеседник, итогом

стала Лодзинская операция.

— 11 ноября 1914 года немцы вышли на

позиции перед 50-й и 79-й пехотными диви-

зиями, а 12 ноября силами трех пехотных и

одного кавалерийского корпуса атаковали

русские позиции. Бой шел весь день, и имен-

но в этом бою, на мой взгляд, погиб Павел

Свитцов. В донесении днем гибели указано

30 октября, но это старый стиль, а по новому

стилю получается 12 ноября.

С наступлением темноты русские войска

отошли на другие позиции, а немцы, обе-

скровленные и утомленные боем 12 ноября,

почти не преследовали отходящие части.

— Стала известна судьба еще одного

героя забытой войны. Павел Свитцов на-

писал письмо жене 10 октября, а через 20

дней погиб. Для Марии Алексеевны это

послание стало последней весточкой,

материальной связью с мужем. Поэтому

она и хранила его как святыню, спрятав

за икону.

«Сын повторил судьбу отца»

Нам удалось найти еще одну родственницу Павла Свитцова — Татьяну Брусову, которая живет в Вологде. Жена солдата, Мария Алексеевна Свитцова, была родной сестрой ее деда Николая Алексеевича.

«ДОРОГОЙ ЖЕНЕ МАРИИ АЛЕКСЕЕВНЕ»



Дочь Павла Свитцова Анна Павловна (в центре). 1985 год.

Письмо солдата Первой мировой войны через 111 лет вернулось к потомкам

Как рассказывает батюшка, он сообщил о находке **заведующей общим отделением дома-интерната Татьяне Макаровой.**

— Найденное письмо солдата Первой мировой войны было написано неразборчивым почерком, с ошибками, — рассказывает отец Иоанн. — Что, конечно, простительно для солдата дореволюционной поры. Нам даже пришлось отдать его специалистам, чтобы они расшифровали послание.

Как говорит Татьяна, помогла прочитать письмо их сотрудница, филолог Вера Михайловна, а также ее муж.

— Они вычитывали каждое слово с учетом старой орфографии с буквами «Ъ» (ять), «Ь» (ер) на конце слов, «І», «Ѳ» (фита). Со всеми ошибками и упрощениями.

На пожелтевшем конверте было написано: «Из действующей Армии в Вологодскую губернию, Северная Железная Дорога, станция Паприха, деревня Тишиново, Марии Алексеевны Свитцовой».

— Поражает, с каким почтением солдат Павел Свитцов обращается в письме к своей дорогой жене Марии Алексеевны. Передает родительское благословение своим детям, Анне Павловне и Владимиру Павловичу, «которое может существовать по гроб жизни». Без пафоса, буднично описывает тяготы службы. Перечисляет знакомых ему и его жене сослуживцев, которые переехали с тремя батареями на другое место. Беспокоится о жене, у которой прохудились катанки (валенки), и подшить-то их без него некому.

Как говорит Татьяна Макарова, сведений о том, кому из прежних постояльцев интерната могла принадлежать семейная реликвия, к сожалению, не сохранилось. Информацию о находке сотрудники дома-интерната разместили на своей странице в соцсети.

И вскоре под сообщением появился комментарий **Натали Бушмановой:** «Павел был братом моего прадедушки. Приятный подарок из прошлого!»

Нам удалось связаться с Натальей.

— Моего прадедушку звали Александр Михайлович Свитцов, — рассказывает Наталья. — Павел Михайлович, который написал письмо, был его родным братом. У них в семье было пятеро детей. Кроме Александра и Павла — еще брат Николай, сестры Анна и Августа. Августа умерла еще в юности. Мой прадед тоже воевал в Первую мировую войну. Он выжил, вернулся домой. А его брата Павла родные так и не дождалась.

Бомбардир 1-й батареи

Одну из публикаций о необычной находке в Октябрьском доме-интернате увидел **энтузиаст, житель Твери Григорий**

В вологодском доме-интернате для престарелых и инвалидов за окладом иконы было найдено солдатское письмо, датированное 10 октября 1914 года. Странички за 111 лет пожелтели, но текст, написанный карандашом, вполне читается. Артиллерист Павел Свитцов адресовал послание своей жене Марии Алексеевны, которая жила в деревне Тишиново Вологодской губернии. Как сложилась судьба солдата Первой мировой войны, его жены и детей — пытался выяснить наш спецкор.

Солдатское письмо нашел настоятель храма Воскресения Христова в селе Молочное Вологодской области иерей Иоанн Фомин, который восьмой год окормляет постояльцев Октябрьского дома-интерната для престарелых и инвалидов.

— Я разбирал пакеты, которые лежали в дальнем углу домового храма дома-интерната, в одном из них обнаружил ветхий киот (специальная рама или короб, где размещается икона. — Авт.), подумал, что надо отдать его мастеру на реставрацию, — рассказывает батюшка. — Раскрыл его и увидел письмо. Также там лежали листочки с переписанными от руки молитвами, псалмы.

Как рассказывает отец Иоанн, прямо на стекло киота была наклеена икона Смоленской Божией Матери.

— Это была обычная картонная новодельная икона. Она не помещалась в киот, и ее просто наклеили сверху на стекло. А вот сам киот — старинный, сделан примерно в конце XIX века под другую икону.

Киот называют еще божницей. В избях киот с иконой стоял обычно в красном углу. Там же, где хранились освященные предметы: церковная вода, свечи, пасхальные яйца, вышитые рушники. Раму и заднюю стенку киота делали, как правило, из дерева или металла, а лицевую сторону — из стекла. Киот был призван защитить икону от влаги, пыли и поврежденный.

— В данном случае киот использовался в качестве шкапулки, где хранились семейные реликвии. Я не раз слышал истории, когда под иконами находили старинные письма и фотографии.

— У нас в деревне все были Свитцовой и Страховой, — рассказывает Татьяна. — Мария Алексеевна была Свитцова и замуж вышла за Свитцова. У меня бабушка была Свитцова и замуж вышла за Свитцова. Когда Павел ушел на фронт, Марии Алексеевны было 30 лет. У них было двое детей. Старшая дочь Анна родилась в 1911 году, а сын Владимир появился на свет 2 августа 1914 года, в самом начале Первой мировой войны. Павел едва успел покачать на руках своего новорожденного сына.

Как говорит Татьяна, Павел Свитцов долго числился пропавшим без вести. А в 1917 году Марию Алексеевну официально признали солдатской вдовой.

— Она с детьми так и жила в деревне Тишиново, после революции работала в колхозе. Второй раз замуж так и не вышла, осталась верна своему мужу Павлу. Поднимала детей одна.

Как говорит наша собеседница, сын Павла Владимир повторил судьбу отца. В 1941 году 27-летний Владимир Свитцов ушел на фронт. В составе 265-й стрелковой дивизии сражался с фашистами на Невском пятачке. Участвовал в Синявинской операции, где дивизия понесла большие потери. Тяжелые ранения Владимир Свитцов получил уже после прорыва блокады Ленинграда.

— Он умер от ран в эвакуационном госпитале в марте 1943 года. Был похоронен в одной из братских могил на территории воинского кладбища в Тихвине. Со многими родственниками у нас связь оборвалась. Вера Николаевна рассказывала, что единственный сын Анны жил во Владимире. Он писал тете Вере в письмо, что забрал уже старенькую мать к себе. Когда она умерла, он сам ее обмыл. Во Владимире она и была похоронена. Связь с Евгением сейчас потеряна. Фамилии Анны по мужу мы не знаем.

— Как, на ваш взгляд, этот киот с письмом мог оказаться в Октябрьском доме-интернате под Вологодью?

— Возможно, что Анна Павловна какое-то время жила в доме-интернате (был построен в селе Молочное под Вологодью в 1968 году. — Авт.). Она в 1985 году была на похоронах моего папы. Ей тогда было 74 года. У нас сохранилась фотография с ней. В каком году она умерла, мы не знаем. Возможно, что она попала в дом-интернат, а потом ее забрал сын во Владимир.

Как говорит Наталья Бушманова, найденное письмо из 1914 года сплотило сейчас их родню. Они переписываются со всеми родственниками, чтобы узнать, у кого какие остались данные об их предках.

В том, что все случайное не случайно, уверены и в доме-интернате.

— Я отцу Иоанну сразу сказала, что это божий промысел, — говорит Татьяна Макарова. — Мы пока не можем понять, что нам Боженька хотел этим письмом сказать. Наверное, осознаем это позднее.

В доме-интернате собираются поднять свои архивы. А пока письмо Павла Свитцова хранится в сейфе, в плотном конверте.

— Мы собираемся передать это послание в Вологодский государственный историко-архитектурный и художественный музей-заповедник, где специалисты проводят научно-исследовательскую работу. Письмо солдата 1914 года — уникальный исторический источник, голос обычного человека, попавшего в мясорубку истории. Может, им удастся установить истину, проследить путь этого необычного послания.

Как говорит наша собеседница, возможно, специалистами заинтересует состав бумаги, на которой было написано письмо. Она хорошо сохранилась. Или им будет интересен состав карандаша, который, как показали прошедшие годы, не поддается никакому воздействию. И это, надо заметить, не химический карандаш.

Для старинного киота отец Иоанн стал подыскивать другую, более подходящую икону. Искал долго, потому что обычно киот делается под икону, а не наоборот.

— Из всех икон, которые были в церковной лавке Вологодской епархии, подошла только Казанская икона Божией Матери, я ее и приобрел, — рассказывает батюшка. — Удивительным образом совпало, что в доме-интернате домовый храм был освящен в честь Казанской иконы Божией Матери.

Круг замкнулся, все сошлось. Теперь святая останется в домовом храме в память о чудесной истории обретения.

Светлана САМОДЕЛОВА.

Все мы когда-то были детьми и приезжали в гости к бабушкам, а те, памятуя тяжкие времена, которые им пришлось пережить, закармливали дорогих внучат разными вкусностями, пока «живот не лопнет». Что ими двигало? Конечно же, любовь! Но, оказывается, не только пенсионерки грешили перекармливанием тех, кого любят. Сейчас это стало своего рода еще и любовной фантазией. Или извращением?

В эпоху фастфуда и нездорового питания сексологи и диетологи свидетельствуют о новой девиации, цель которой — раскормить своего интимного партнера до таких размеров, чтобы он стал беспомощным, неподвижным и полностью зависел от второй половины. Тот, кто закармливает, называется фидером, от английского feed — кормить, а их возлюбленных (или жертв?) — зовут фиди, то есть кормящиеся. Да, как правило, 99% фидеров — представители сильного пола. Такой вот сексуальный фетиш, вид БДСМ, где один кормит и доминирует, а другой подчиняется и ест. Но если людям нравится, то почему нет?

«Дима сразу знал, что я толстая»

«Когда говорят, что у очень толстой женщины нет и не может быть личной жизни, это все неправда. Просто надо найти своего единственного, которому подойдешь именно ты со всеми своими габаритами», — рассказывает 28-летняя Кристина. Она замужем и весит почти 120 килограммов.

«Мне было 18 лет, когда я потеряла ответственность. Я тогда весила 90 кг. Все время пыталась похудеть, хотя подружки говорили, что я и так симпатичная, что мне оно не надо, — вспоминает она сейчас. — Теперь-то я понимаю, что они не были очень искренними со мной и, наоборот, делали все, чтобы я им не была конкуренткой. Но они просчитались».

Никаких комплексов по поводу своей внешности Кристина никогда не испытывала. И со своим первым парнем, кстати, рассталась из-за несходства характеров, а не потому, что кто-то слишком много кушал.

На всех днях рождения и студенческих вечеринках Кристина была душой компании, всегда притаскивала с собой гору дополнительных вкусняшек — понимала, что если сама о себе не позаботится, то останется голодной. Ну и других угощала, конечно.

«Я смешливая, со мной весело и интересно, да еще ем с аппетитом, а не морщусь нос: «Это я не буду. А от этого я поправлюсь». И, что самое удивительное для многих, я никогда не оставалась без кавалера. Со своим будущим мужем Димой познакомилась на свидании вслепую. Но он знал, что во мне 90+ кг. Его это вообще ни капельки не смутило. Наоборот, он хотел познакомиться с девушкой в теле. Мы встретились в ресторане, им двигало желание меня накормить, у него просто глаза загорелись, когда он увидел, что я заказываю две порции салата, два одинаковых вторых и еще несколько десертов. Сейчас многие девушки жалуются на то, что мужчины видят в них тарелочниц, которые приходят на свидание только для того, чтобы бесплатно пожрать. А Дима специально меня позвал, чтобы посмотреть, как я кушаю. Потом он сказал, что этот процесс его очень завел, и он дал понять, что не прочь продолжить отношения, через полгода мы поженились», — говорит Кристина.

С тех пор прошло 6 лет, Кристина поправилась еще на 20 кг, муж тоже поднабрал и сейчас весит около 95. В общем, счастливая семья состоялась.

Я спрашиваю девушку: как насчет сексуальных игр в стиле «9 с половиной недель»? Поливают ли они друг друга мороженым, используют ли еду в своей постельной практике? Кристина задумывается, потом все же говорит, что нет. Им это не нужно. Еда — это еда, процесс, а не игрушка.

«Когда мы оба приходим с работы домой, то не глядя на время, а бежим ужинать. И едим примерно часа два-три, одновременно смотрим сериал или ток-шоу по ноутбуку. Да, свой минус в этом есть — на еду в нашей семье уходит большая часть доходов, — вздыхает Кристина. — Со сказанием, пока мы не можем себе позволить даже ипотечную квартиру, все уходит на продукты».

Проблема у Кристины с Дмитрием только в том, что они не могут зачать ребенка. Гинеко-



«СКУШАЙ ЗА МАМУ, СКУШАЙ ЗА МУЖА»

Почему фидеры заставляют своих возлюбленных есть?



логи считают, что будущей маме нужно срочно худеть, иначе беременность невозможна, так как у нее в наличии гормональный дисбаланс из-за избытка жировой ткани.

«Я считаю, что это все ерунда. Когда надо будет похудеть, то я это легко сделаю», — убеждена Кристина. И бесполезно ее переубеждать, как любого человека с зависимостью.

Это не про любовь, а про контроль

«Я стала поправляться в 15 лет, потому что меня закармливали мама, — рассказывает Юлия, в ней 130 килограммов. — Когда я пришла из школы, она метала передо мной огромные тарелки с обедом, потом с ужином. Я не хотела и пыталась отказаться, но тогда она хваталась за сердце и кричала, что сейчас умрет... Она перенесла инфаркт, и я боялась за нее, плакала и ела. За один только год я набрала больше 15 килограммов, которые так и не смогла никогда сбросить. Я знаю, что мама любила меня, и не понимаю, зачем же она заставляла меня есть?»

Сейчас молодая женщина замужем. И ей также приходится много кушать, потому что много ест ее полный муж и она боится сказать ему, что ей столько не надо. «Я ему готовлю, значит, я тоже должна садиться вместе с ним. Иначе он может подумать, что я его хочу отравить, — задается она непросытым вопросом. — Это, конечно, шутка. Если честно, я и сама не знаю, почему я до сих пор так много ем и хочу ли я этого. Я привыкла подчиняться близким людям в этом вопросе».

Увы, мы все время должны соответствовать чужим представлениям о нас, и очень мало кто готов принимать женщину такой, какая она есть. Психологи бьют тревогу: фидеризм — это все-таки не про любовь, а про контроль одного человека над другим. «Обыч-

но таким промышляют партнеры, у которых самих есть какие-то комплексы. Ими движет эгоистичное желание привязать к себе любимого человека, а это гораздо проще сделать, если тот станет больным, несамостоятельным и никому другому не нужным, например, по причине того, что не сможет даже слезть с кровати, — объясняет эту точку зрения психолог Елена Михайлина. — Некоторые откармливают свою половину с любовью и на добровольных началах, но есть те, кто делает это принудительно или скрытыми угрозами, им необходимо, чтобы их партнер постоянно ел, и они заставляют его делать это. Бывает и такое, что процесс поглощения пищи постепенно заменяет собой сексуальную близость, что, конечно, совсем не нормально».

Обычно в партнеры фидеры выбирают себе людей, которые не просто любят покушать, но и не способны настоять на своем. Раскормленным фиди кажется, что по отношению к ним проявляют заботу, а на самом деле это своего рода пищевое изнасилование.

Бывает и такое, что некоторые мужчины находят себе стройняшек и начинают есть после свадьбы закармливать их — чтобы те никому больше не нравились. Еще лучше, если девушка до этого находилась на диете (то есть была потенциально склонна к полноте), следила за собой, но ради любимого начала меняться, он ест, и она ест, а в результате через несколько лет не узнает себя в зеркале. Естественно, все это сказывается и на здоровье.

«Была в моем окружении подобная история. Девочка-припевочка, 18 лет от роду и килограммов эдак 50 весу начала встречаться с мальчиком постарше, — рассказывает Людмила. — Постепенно мальчик отеснил от девочки знакомых, потом друзей, потом и до родственников дошло. Мы встретились случайно через десяток лет после ее свадьбы. Я ее не узнала, она сама подошла. Девочка была раза в три шире и тяжелее себя прежней. И рассказала всю эту шокирующую историю: о том, как мальчик из ее жизни медленно, но верно убрал всех, кроме себя самого и еды. Там был сложный и страшный путь выпутывания из тотальной зависимости. Она справилась. Сейчас это красивая 40-летняя женщина. Но с огромными проблемами со здоровьем (набор веса до 150 кг ни для кого не пройдет без следа). Правда, создать полноценную семью так до сих пор и не смогла: не верит никому».

Такие мужчины называют себя «гангстер-фидеры», у них есть свои страницы и сообщества в соцсетях, где каждый кичится, кого и как им удалось раскормить. Это прямо настоящая секта. Кстати, некоторые фидеры бросают своих возлюбленных, как только у них останавливается набор веса — ведь невозможно же толстеть до бесконечности.

Есть более порядочные фидеры, которые знакомятся онлайн и общаются только посредством компьютера, сразу объясняя, что им нужно. Это, конечно, гораздо порядочнее и дешевле, чем жениться на своей фиди и полностью ее содержать, к тому же таким образом можно следить за питанием сразу нескольких женщин. Но это опять же выбор женщины — подчиняться или послать такого кавалера куда подальше с его кормежкой.

Хотя некоторые фиди специально ищут себе спонсоров, ибо, как мы уже поняли, питание на 10 000 калорий в день — вещь дешевая.

Между прочим, многие мужчины признаются, что были бы тоже не прочь, если бы женщины их тоже специально раскармливали, но найти даму сердца, готовую этим занять-

ся и стать профессиональной женщиной-фидером, кормить мужчину с ложки, не так уж и легко.

Лишней кожи на 30 кг

Если фиди не находит себе фидера, то она может уйти в геймеры, то есть самостоятельно отъедаться в Интернете и выкладывать ролики об этом, для этого не нужна ничья финансовая и физическая помощь, часто они сами по себе становятся звездами соцсетей и зарабатывают на контенте с поглощением неимоверного количества еды. Чавкают и комментируют, как им вкусно.

Если обратить внимание, что и как едят фиди, то бросается в глаза, что почти все их меню состоит из гигантского количества углеводов и фастфуда. Ужасно вредная пища. Это ж как надо не любить самих себя, чтобы годами закидывать внутрь подобное топливо!

Но рано или поздно фиди приходят в чувство и начинают урезать свой рацион. Обычно уже находясь между жизнью и смертью. И не всегда им везет. Так, американка Розалин Бэтфорд попала в Книгу рекордов Гиннеса как очередная «самая толстая женщина в мире» (а потом как самая похудевшая в мире женщина), но умерла в 63 года во время операции по удалению лишней кожи, которой у нее накопилось свыше 30 килограммов.

Фиди, которые перестают быть таковыми, обычно уходят от своих фидеров, если их не связывает больше ничего, они выкладывают в Сеть новые видео с призывом вести здоровый образ жизни и не обжираться почем зря. Иногда, кстати, теряют подписчиков, которым вовсе не интересно наблюдать за очередными поклонниками ЗОЖ, следить за пищевыми извращениями было явно интереснее. Но тут надо выбирать — слава или здоровье.

По данным ВОЗ, избыточный вес есть у каждого 10-го мужчины и у каждой 7-й женщины в мире. В целом ожирением страдает 2 миллиарда человек. Большинство из них мечтают похудеть. И абсолютно все мечтают быть счастливыми.

Говорят, что счастливыми людей делает в том числе и вкусная еда. Так что в этом сексуальном отклонении совмещается два в одном: романтические отношения и вкусное питание. Главное, чтобы все это в итоге не вылилось в прожитые зря годы в обнимку с тарелками на диване. Жизнь одна.

И любого человека должны заставить насторожиться фразы-манипуляторы, независимо от того, кто их произнес: мама, бабушка или возлюбленный. Вот эти слова: «Я тебя люблю, я готовлю ради тебя, почему ты ничего не кушаешь?» «Съешь еще одну ложечку за меня». «Если ты меня любишь, то доешь все, что лежит на тарелке»...

Да, путь к сердцу фидера лежит через желудок, вот только прежде нужно подумать: нужна ли эта дорога? Туда ли она ведет? Ведь, в отличие от своей жертвы, сам манипулятор-фидер ничем не рискует.

Врач-эндокринолог Красногорской больницы министерства здравоохранения МО Гульнара Закирова:

— Переедание — нарушение пищевого поведения, при котором энергетическая ценность рациона систематически превышает фактические потребности организма. Рассматривая такой режим питания с позиции эндокринологии, отмечается, что он инициирует каскад гормонально-метаболических изменений, способных существенно повышать риск хронических заболеваний.

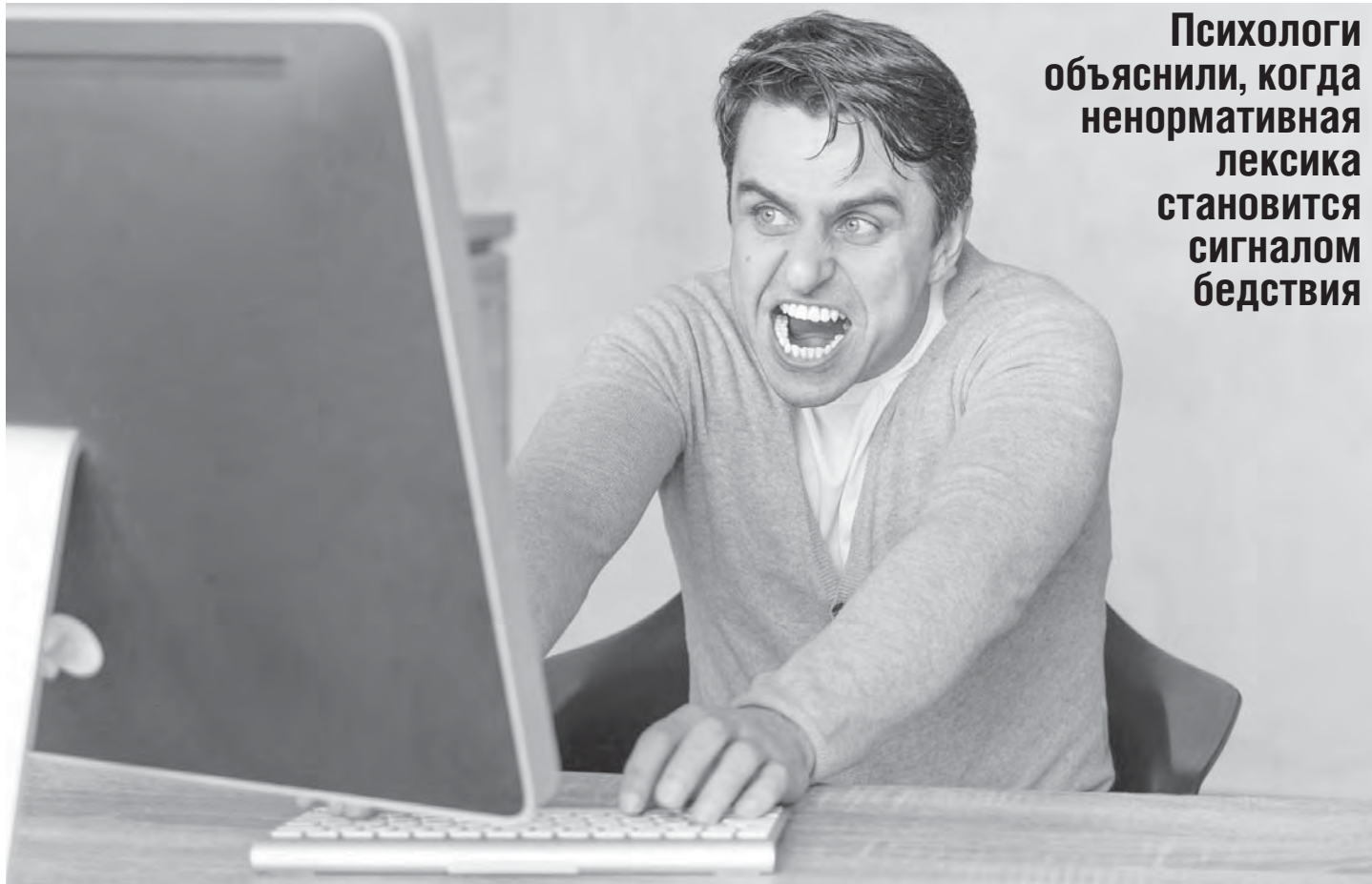
Наиболее выраженные последствия связаны с инсулинорезистентностью. Иными словами, постоянное поступление большого количества пищи, особенно богатой простыми углеводами и жирами, вызывает частые и высокие пики секреции инсулина. Со временем чувствительность тканей к инсулину снижается, что приводит к компенсаторной гиперинсулинемии и формированию метаболического синдрома. Этот процесс является ключевым фактором развития сахарного диабета второго типа, ожирения и нарушений липидного обмена.

Переедание также влияет на работу гормонов, регулирующих аппетит. Нарушается физиологический баланс лептина, отвечающего за насыщение, и грелина, стимулирующего чувство голода.

Дополнительные риски включают развитие неалкогольной жировой болезни печени, повышение уровня провоспалительных маркеров, активацию хронического воспаления низкой степени и рост кардиометаболической нагрузки.

Екатерина САЖНЕВА.

**Психологи
объяснили, когда
ненормативная
лексика
становится
сигналом
бедствия**



«МАТЕРЯТСЯ С ДЕТСКОГО САДА»

Научный сотрудник Института русского языка имени В.В.Виноградова РАН Владимир Пахомов на днях заявил журналистам, что россияне стали больше материться. С чем это связано? И почему бесполезно бороться с ненормативной лексикой в публичном поле? Этот вопрос мы задали психологам.

Психолог Александра Боровикова считает, что мат — это индикатор социального напряжения. Чем больше в обществе тревоги, агрессии и внутреннего давления, тем чаще люди прибегают к ненормативной лексике.

— Мата стало больше, особенно заметно в детской среде, — говорит Боровикова. — Сегодня много матерятся и в школе, и даже в детском саду. Причем среди сверстников это уже не воспринимается как что-то плохое или выходящее за рамки. Подростки ругаются в общественных местах и транспорте, не сдерживаются даже рядом со взрослыми. Отношение к ненормативной лексике изменилось, в ней перестали видеть недопустимое.

Во многом это связано с тем, что взрослые сами стали меньше себя контролировать. Дети копируют такую модель поведения. Если родители так говорят, значит, это допустимо.

Изначально мат считался запретной лексикой, потому что многие такие слова связаны с темой телесности и сексуальности, которая долгое время была табуирована. Запрещенные слова выполняли еще и функцию эмоциональной разрядки. Когда человек ударился или резко испугался, он мог выругаться, потому что использовал то, чего обычно не позволяет себе. И за счет этого сбрасывал напряжение.

Поэтому чаще всего мат закреплялся в среде с повышенным стрессом и давлением — на стройке, в военной среде, в местах лишения свободы. Там выше уровень напряженности и жестче требования к самоконтролю, поэтому ругань становилась способом выплеснуть эмоции. То же можно было встретить у врачей скорой помощи или реанимации: в тяжелых условиях люди могли позволить себе более жесткую лексику, но при пациентах все равно старались не ругаться — подобное считалось дурным тоном. Сейчас эта граница во многом стирается.

А границы стираются, потому что растет общее социальное напряжение: на людей давят политические события, измене-

ния в социально-экономической ситуации. Беспокоит инфляция, ощущение, что денег не хватает, постоянная неопределенность: люди не понимают, что будет завтра. Смесь тревоги, ожидания неизвестного и общего стресса поднимает градус раздражения в обществе.

При этом раньше напряжение часто сбрасывали другими способами. Например, бытовая драка в 80-е годы воспринималась как обычная ситуация: зацепились, слово за слово, подрались, затем могли и помириться, обняться и вместе выпить пива. Смысл был в разрядке: напряжение, накопленное в теле и психике, выходило наружу, человеку становилось легче.

Были и другие «клапаны». Например, существовал образ «трамвайного хама»: человек ездит в общественном транспорте, чтобы, условно, наговорить гадостей окружающим, к стати, зачастую даже без мата. То же самое могло происходить в очередях или в компаниях: поругались, поскандалили — тоже разрядка. Это такой словесный, вербальный способ сброса напряжения. В целом это воспринималось как что-то привычное, в порядке вещей.

А если говорить о конструктивных способах снятия напряжения, о тех, которые действительно разгружают психику, то это были традиции: домашние застолья, большие компании за длинным столом, коллективное пение. Сейчас это почти утрачено.

Кстати, бабки на скамейках с семечками — тот самый жанр сплетни, он тоже работал как способ сброса напряжения. Для пожилых женщин это было почти традицией: посидеть у дома, обсудить соседей, перемять кости. Как правило, без мата, на вполне приличном языке. Но эмоционально это помогало: поговорили, выпустили пар, «опустошились» и сняли внутреннее давление.

Сегодня нет дворовых лавочек, семейных застолий с общим пением, почти не осталось уличных драк «слово за слово», не встретишь и классического «трамвайного хама». Все это либо вытеснилось, либо стало восприниматься как что-то неприличное или кринжовое. А напряжение никуда не делось, оно только растет. Чем сильнее внутреннее давление, тем больше человеку нужен сброс. И в этой логике мат становится удобным клапаном: напряжения много, сбрасывать приходится регулярно, и это постепенно входит в привычку. Человеку становится чуть-чуть легче, и он закрепляет этот способ.

Но есть неприятная сторона: когда человек начинает постоянно использовать такую лексику, она перестает работать как разрядка. Пропадает эффект! Уже не по-



лучается выпустить пар за счет запретного слова.

Еще один важный фактор — соцсети и короткие видео. Люди потребляют огромный объем контента, где мат подается как нормальный элемент разговора. Для создателей такого контента это выгодно: формат на короткой дистанции, будто сидим рядом и болтаем без официоза. Зрителю это льстит, такие ролики набирают аудиторию. И когда человек привыкает к тому, что слышит с экрана или читает в виде текста, это становится образцом нормы.

Раньше образцом являлась чистая, грамотная речь, плюс существовали ограничения, далеко не всё можно было написать или произнести публично. Сейчас мат читают, слышат в песнях, видят в видеоконтенте, и у человека складывается ощущение, что это нормально и допустимо. Дополнительно влияет и пример «сверху», когда должностные лица, условно, судьи, полицейские и другие позволяют себе такую лексику при гражданах — и это считается как разрешение. Если вышестоящий может, значит, и мне можно. Вот такой фактор тоже подталкивает к тому, что граница размывается.

«Общество переходит на «аварийный режим коммуникации»

Психолог Владимира Симуран объяснила, что рост употребления мата в обществе — всегда социально-психологический барометр.

— Во-первых, сейчас рушатся в чем-то привычные опоры — экономическая стабильность, планы на будущее, — говорит Симуран. — Психика человека ищет способ восстановить способность влиять на ситуацию. Мы не можем контролировать курс валют или цены, но можем послать эту ситуацию, дав ей грубое, емкое определение. Это мгновенный, но мощный акт психологического сопротивления.

Во-вторых, хронический стресс и тревога истощают ресурсы, самоконтроль и социальные фильтры. В условиях когнитивной перегрузки мозг выбирает самый короткий и энергоэффективный путь выражения — эмоциональные выкрики, коими и является мат. Это не признак деградации нации, а закономерная физиологическая реакция на длительное давление. Общество переходит на «аварийный режим» коммуникации.

В-третьих, в атмосфере всеобщего напряжения работает эффект эмоционального заражения. Мат, как маркер своих и способ снятия стресса, распространяется в группах, становясь негласной нормой. Особенно это заметно в цифровой среде, где короткие сообщения с использованием нецензурной лексики для усиления получают больше вовлеченности.

В ситуации перманентной тревоги мат выступает как элемент психологической защиты. Грубая речь создает образ жесткости, неуязвимости и силы. Это попытка оградить внутреннюю хрупкость и растерянность внешней показной агрессивностью.

Увеличение доли матерной лексики в публичном поле — не причина падения нравов, а точный индикатор роста отрицательных эмоций, которые не находят адекватного, социально одобряемого выхода.

— **Становится ли легче, когда матерешься?**

— В краткосрочной перспективе становится легче. И этому есть несколько научных объяснений. Произнесение матерных слов активирует центр эмоций, происходит выброс адреналина и эндорфинов — естественных обезболивателей и гормонов хорошего настроения. Это прямой биохимический способ снизить стресс и боль.

Мат позволяет осуществить мгновенную эмоциональную разрядку. Невыраженная эмоция, особенно гнев или страх, — это энергия, которая остается в теле, вызывая мышечные зажимы, давление, тревогу.

Исследования показывают, что мат повышает болевой порог и толерантность к дискомфорту. Доказано: человек, кричащий матерное слово, держит руку в ледяной воде на 30–50 процентов дольше. Мозг переключает фокус с обработки болевого сигнала на мощный эмоциональный акт.

Назвав обидчика, ситуацию или неудачу матерным словом, человек совершает символический акт мести или отвержения. Это восстанавливает нарушенное чувство собственного достоинства и справедливости. Мозг интерпретирует это как микропобеду.

Но есть важное замечание, это облегчение кратковременное, как аспирин при воспалении. Оно снимает остроту переживания, но не работает с его причиной. Более того, регулярное использование этого механизма может формировать поведенческую зависимость, когда мозг привыкает сбрасывать напряжение только этим способом, не обучаясь более сложным стратегиям эмоциональной регуляции.

— **Людам, которые никогда не матерятся, живется сложнее?**

— Не обязательно. Если человек не матерится, потому что обладает развитым эмоциональным интеллектом и богатым словарным запасом, ему живется легче. Он может точно идентифицировать и назвать свою эмоцию, найти решения или формы разрядки в спорте, творчестве, общении.

Однако если человек не матерится из-за жестких внутренних запретов и подавляет эмоции, ему живется тяжелее. Невыраженная энергия гнева или страха никуда не девается. Она может превратиться в психосоматику: гипертонию, проблемы с ЖКТ, головные боли; пассивную агрессию: сарказм, игнор, саботаж; внутреннее саморазрушение: тревожные расстройства, депрессию, низкую самооценку.

Мат — это глубоко укорененный в нашей психике и культуре феномен. В кризисные времена его всплеск закономерен и выполняет роль коллективного клапана давления. Бороться с ним как с симптомом бесполезно и даже вредно. Гораздо продуктивнее работать с причинами, которые к нему приводят: с коллективной травмой, фрустрацией, эмоциональной неграмотностью. А вот когда мат становится единственным инструментом для выражения всего спектра чувств — это сигнал бедствия, требующий внимания не лингвиста, а психолога.

Ирина БОБРОВА.

От стриминговой платформы до федеральной премьеры сериал «Капкан на судью» добирался четыре года. Однако определение «устаревший» для проекта совершенно не подходит. Авторы местных сериалов неплохо освоили науку по игнорированию духа времени, поэтому действие многих современных проектов может происходить когда угодно и где угодно. Но для «Капкана на судью» это не самая большая проблема.

Сериал режиссера Ярослава Мочалова трудно упрекнуть в том, что проекту чего-то не хватает. Сюжет щедро напичкан многочисленными линиями. В завязке пропадает дочь принципиального и крайне щепетильного в вопросах соблюдения законов судьи. Однако в процессе поиска девушки выясняется, что ее похищение — способ заставить судью признаться в собственных ошибках, и детектив очень быстро превращается в триллер о семье, тайны которой могли бы стать щедрым подарком для психоаналитика.

Ход расследования сложно назвать предсказуемым. Сыщики то и дело переключаются на другие дела, которые тем не менее вливаются в сквозной сюжет, обогащая его разными деталями. По части общей атмос-

Олег Меньшиков
в сериале
«Ваша честь».



А СУДЬИ КТО?

Александр Домогаров и Олег Меньшиков на службе закона и личных интересов

феры сериал соответствует всем правилам жанра: страсти нагнетаются, прошлое некоторых героев неожиданно переплетается, в кадре не то чтобы слишком много приятных людей, и это по-своему интригует.

Наконец, звездное изобилие. Александр Домогаров в роли судьи и Виктория Толсто-

ганова, сыгравшая его жену, стали весьма фактурной парочкой с красивым фасадом и специфическим закулисьем. Александр Горбатов превратился в хваткого следователя, у которого профессиональные и не только отношения со стажеркой (Татьяна Лялина) и свои тайны прошлого. Максим Леонидов оказался весьма убедительным, хотя и эпизодическим злодеем.

Михаил Пореченков превратился в воеводу

В Подмосквье прямо сейчас разворачиваются события исторического масштаба. По улице валяжно передвигаются люди в костюмах эпохи Ивана Грозного, и намерения у них самые серьезные. Среди переодетых в наряды другой эпохи замечены и несколько звезд кино.

Съемочная группа под руководством режиссера Константина Буслова намерена совершить путешествие в шестнадцатый век и устроить большой бой с армией крымского хана Девлета I Гирея. Всем участникам затеи предстоит реконструкция сражения у подмосковного села Молоди и событий, которые разворачивались вокруг этой важной исторической битвы.

Речь идет о противостоянии войска Ивана Грозного и крымско-турецкой армии в 1572 году. Тогда объединившиеся опричники и регулярные войска нанесли армии крымского хана тяжелое поражение, которое стало не только мстью за сожженную годом ранее Москву, но и фактором, повлиявшим на дальнейшее относительное спокойствие на степных границах Русского царства.

Победа по многим стала результатом умелого командования воеводы Михаила

Размах во многом кинематографический, но сериальные проблемы вылезают довольно быстро. В том, что второстепенные расследования иногда оказываются интереснее главного, наверно, нет ничего страшного. Время от времени буксующий сюжет смущает куда больше, как и показательный информационный вакуум, в который помещены все герои.

Контраста ради можно вспомнить другой российский сериал — «Ваша честь», где сюжет тоже строится вокруг служителя закона. Довольно сильный альянс Олега Меньшикова в роли судьи, Алексея Серебрякова, сыгравшего криминального авторитета, и Ольги Турмайкиной, сменившей парад комедийных проектов на мрачный детектив, где ей досталась роль следователя, которая пытается добиться правды любым путем, добавляет не самому стремительному развитию сюжета достаточно электричества. А по части стиля «Ваша честь» куда сильнее «Капкана на судью».

Возможно, на уровне детективного сценария оба проекта играют почти на равных. И что выглядит увлекательнее — попытки вытащить на белый свет спрятанные в прошлом ошибки или выбор темной стороны в реальном времени, — зависит от потребностей каждого зрителя. Но что, безусловно, умиляет, так это взгляд на локальную судебную систему. Получается уже не детектив, а какая-то фантастика с принципиальными джедаями в судебных мантиях и попытками сбить их с пути истинного, как будто этой сложной дорогой кто-то следует. Придумают же такое...

АБСУРД И КНЯЖЕСКАЯ УДАЛЬ

Зимний сезон традиционно не самый подходящий для съемок, но в отпуск индустрия явно не собирается. Команда «мотор!» звучит на площадках в разных городах и регионах, звезды перевоплощаются в предсказуемых и неожиданных персонажей, в общем, киножизнь не замерзла.

Анна Уколова попала в коммунальный триллер

Актриса сыграла во множестве комедийных сериалов, но ее героиня, скорее всего, впервые ищет пропавший лифт. Именно вокруг исчезновения этого немаленького устройства построен сюжет нового проекта с Уколовой в главной роли.

Анна играет домохозяйку, которая воспитывает двух сыновей и несет общественную нагрузку, являясь старшей по подъезду. Именно из ее подъезда и пропадает лифт. Дама начинает расследование, подключив к нему младшего сына, и вскоре выясняется, что

лифт мог каким-то удивительным образом похитить ее старший отпрыск.

Создатели сериала помимо всего прочего решают две главные проблемы. В-первых, они хотят сделать удобоваримый коктейль из вполне правдивой человеческой драмы и откровенного фарса. Во-вторых, пытаются уместить съемочный процесс на весьма ограниченной площади.

Видимо, в стремлении добавить правдивости во все происходящее квартиры и лестничные площадки снимают в настоящих квартирах и на обычных лестничных площадках. Если подобные объекты строить в павильонах, то у съемочной группы появится немало дополнительного места для оборудования и технических помещений.

В обычных квартирах и подъездах гораздо теснее и работать весьма неудобно. Но постановщики утешают себя тем, что картинка получится натуральной некуда.

Наверное, новый сериал можно назвать очень редким проектом с петербургской пропиской, при съемках которого не эксплуатируются туристические виды города. Зато зрители увидят, какие на самом деле в Петербурге подъезды и квартиры.



ПРЕСС-СЛУЖБА СТС



ПРЕСС-СЛУЖБА РЕН ТВ

ЛЮБОВЬ СССР Не стало Светланы Жильцовой

Одной из самых любимых звезд советского телевидения было 89 лет, и, по словам сына Светланы Алексея, смерть наступила в результате продолжительной болезни. Жильцова довольно рано променяла работу на семью, однако для миллионов своих поклонников даже на пенсии она оставалась тем самым лирическим диктором.

«На пенсию я уйду в 55 лет», — сказала как-то Светлана Алексеевна в одном интервью, еще работая на ТВ. И добавила, что всегда жалела об упущенных возможностях побольше времени проводить с семьей. На телевидении подобная сентиментальность встречается не так часто. Можно предположить, что Светлана Алексеевна не была карьеристкой, потому как в дикторы попала, можно сказать, случайно.

Студентку Института иностранных языков выбрали переводчицей для канадского документального фильма о советской культуре, и, появившись в кадре, миловидная девушка, возможно, помимо своей воли, предопределила собственную судьбу. Чуть позже, опять же по стечению обстоятельств, начинающий диктор подменила на прямом эфире с детского спортивного праздника приболевшую коллегу Валентину Леонтьеву, после чего стала регулярно получать приглашения вести детские



программы — «Будильник», «Веселые нотки», «Спокойной ночи, малыши!» и другие.

Но любовь всего Советского Союза пришла к Светлане Алексеевне вместе с «КВН». В паре с Александром Масляковым она не оставила равнодушными ни зрителей, ни игроков команд. В «Останкино» приходили мешки писем, признания в любви звучали повсюду. К тому же в эпоху, когда закадровая жизнь ведущих особенно не комментировалась, люди с удовольствием фантазировали на эту тему. Многие были уверены, что Жильцова и Масляков пара не только на экране, что, конечно, удивляло законные вторые половинки ведущих «КВН».

Из эфире Светлана Алексеевна ушла вместе с большей частью программ советского ТВ — в 1993 году. И, став пенсионеркой, стала наверстывать все, что упустила в останкинской суете.

ВСЕ НА ПЛЯЖ «Спасатели Малибу» возвращаются в виде нового сериала

Легендарный сериал «Спасатели Малибу» получит новую жизнь. В марте планируется начало съемок новых серий, и в планах авторов проекта вернуть на экран все, что привлекало поклонников оригинального сериала, выходявшего на протяжении одиннадцати сезонов с 1989-го по 1999 год.

Спустя двадцать шесть лет после закрытия сериала романтика пляжной жизни воспринимается совсем по-другому. Солнечные лучи считаются угрозой для жизни, смелые купальники — пережитком эпохи, когда еще никто не говорил о недопустимости объективизации женского тела. И знакомы сейчас не на пляжах, а в мобильных приложениях. Тем не менее продюсеры уверены, что калифорнийская мечта о красивых пляжах и сексуальных телах по-прежнему жива и готова к ребрендингу. Просто новому поколению нужно подать ее в современном формате и при помощи восходящих звезд.

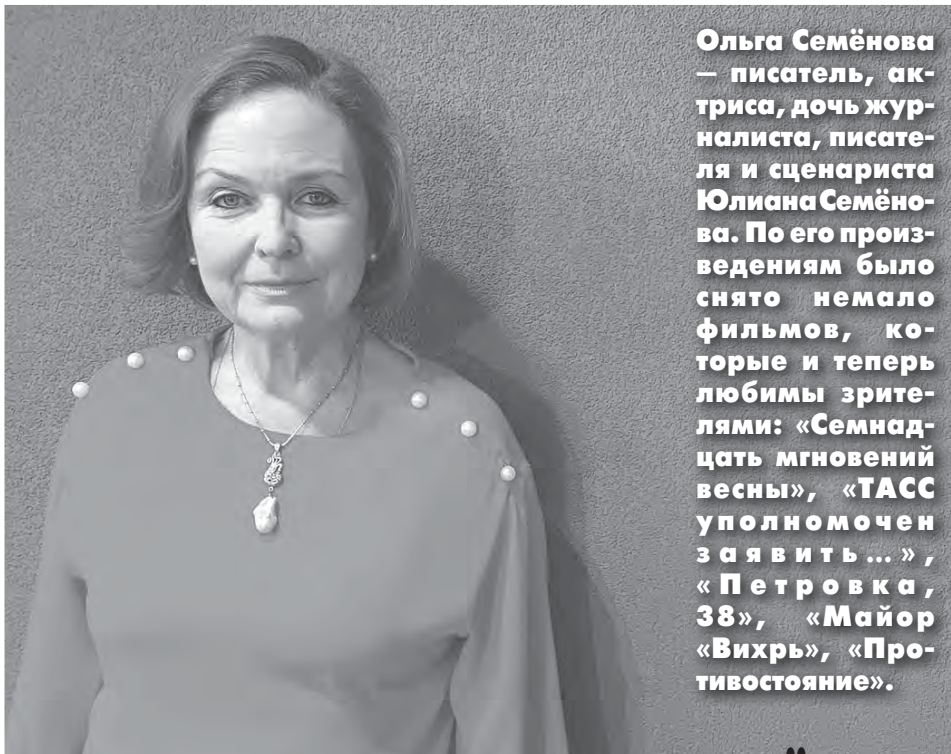
Имена этих восходящих звезд, которые сыграют в перезагрузке проекта, пока держатся в тайне. Впрочем, возможно, что



на главные роли позвонят актеров, в чьей карьере пока нет больших хитов, и именно новые «Спасатели Малибу» будут для них трамплином в профессии, как это случилось с Памелой Андерсон, ставшей в свое время одной из самых известных «спасательниц».

В новом веке с сериалом, ставшим в свое время настоящим феноменом массовой культуры, были связаны три полнометражных фильма. «Гавайская свадьба» (2003) стал прямым продолжением «Спасателей Малибу» с привычными актерами. Фильмы «Спасатели Малибу» (2017) (в картине сыграли Дуэйн Джонсон, в эпизодах появились Памела Андерсон и Дэвид Хассельхофф) и «Спасатели Малибу: Новая волна» (2020) оказались не очень удачными попытками использовать знакомый сюжет.

К сериальной форме владельцы прав на проект решили обратиться впервые с момента закрытия шоу. Пока запланирован сезон на двенадцать серий.



Ольга Семёнова — писатель, актриса, дочь журналиста, писателя и сценариста **Юлиана Семёнова**. По его произведениям было снято немало фильмов, которые и теперь любимы зрителями: «Семнадцать мгновений весны», «ТАСС уполномочен заявить...», «Петровка, 38», «Майор «Вихрь», «Противостояние».

СВЕТЛАНА ХОХРЯКОВА



Фотопробы. Один из кандидатов на роль Штирлица — **Паул Буткевич**. (Рига).

— Наверное, все-таки «Семнадцать мгновений весны», несмотря на то, что картина далась ему большой кровью. Получился действительно шедевр.

«Наталья Кончаловская очень любила своего зятя»

— Среди ваших предков художники Суриков и Кончаловский. Трудно с этим жить?

— Моя бабушка по линии мамы — Наталья Петровна Кончаловская, дочь Петра Кончаловского, женатого на Ольге Васильевне Суриковой. Она очень любила своего зятя, моего отца. А он обожал тещу. Они вместе ездили в Китай и написали книжку «Чжунго, ни хао!» («Здравствуй, Китай!») в 1958 году.

Моей сестре Дарье было непросто, потому что она поступала в институт имени Василия Сурикова, своего прапрадеда, и провалила первый экзамен. И знаете, как ее утешала Наталья Петровна? Она сказала: «Деточка моя, твой прапрадед тоже провалился в Академии изобразительных искусств в Санкт-Петербурге, куда он пришел в 1868 году с обзозом из Красноярска. Так что ты, как и твой прапрадед, поступишь со второго раза». И она поступила. Такие предки — огромное богатство и огромная ответственность, но главное — не возгордиться. Гордыня — мать всех грехов. У них ты учишься тому, что жизнь в творчестве — это служение.

— Говорили вам в детстве: «Не заходить в кабинет, не шуметь, отец работает»?

— Папа работал 24 часа в сутки, вставал в 6 утра, а в 7 часов был уже за письменным столом, но в любой момент Дарья или я могли зайти к нему без стука. Никогда мы не слышали слов «я занят». Он был феноменальным отцом. Мы купались в его любви и внимании. Меня поражало то, что он был тончайшим психологом и, наверное, научился многому у своего отца Семёна Александровича Ляндреса. Он тоже был идеальным отцом и считал, что ребенка нужно уважать. С ним можно и нужно спорить, но никогда нельзя на него кричать, а тем более бить, потому что это путь в трусость. А трус не вырастет хорошим человеком.

— Ваш отец бывал в полярных экспедициях, занимался поисками Янтарной комнаты. Он был авантюрным человеком? Может быть, это неподходящее слово.

— Папа был в самом лучшем смысле этого слова авантюристом, но не ради авантюры, а ради того, чтобы добыть правду и рассказать своим читателям об этом. Он говорил: «Знание не нужно, если ты не делишься им со всеми». Мне невероятно нравилось в отце то, что, став маститым писателем, он остался журна-



Юлиан Семёнов «забронзовел».

ПРЕСС-СЛУЖБА КИНОСТУДИИ ГОРЬКОГО

БЫТЬ ДОЧЕРЬЮ ЮЛИАНА СЕМЁНОВА ИЗ РОДА КОНЧАЛОВСКИХ

Много лет она живет во Франции, в декабре приезжала в Москву на открытие скульптурной композиции, посвященной создателям сериала «Семнадцать мгновений весны», режиссеру Татьяне Лиозновой, актеру Вячеславу Тихонову, автору романа, легшего в основу им же написанного сценария, Юлиану Семёнову. О том, каким был ее отец, о знаменитых предках по материнской линии — писателе, поэте и переводчице Наталье Кончаловской, художниках Петре Кончаловском и Василии Сурикове, мы и поговорили с Ольгой Семёновой.

Ольга СЕМЁНОВА:
«**Вся планета была его ближним кругом**»

Никто не знает, как убедил Семён Клебанов руководство, но Лиознова начала снимать, и в тот момент ей захотелось все переписать, добавить сцены, может быть, и хорошие, но папа был против. Мне думается, что скульптор понял, что их нужно немного развести даже в бронзе. Хотя папа активно участвовал в процессе съемок, много общался с Вячеславом Тихоновым, объясняя ему специфику работы разведчика. С легендарным документалистом Романом Карменом он подбирал всю хронику. Они отсмотрели километры пленки.

— На выставке «Женщина за кадром» в Москве был представлен альбом фотопроб, где помимо Тихонова были самые удивительные претенденты на роль Штирлица. Ваш отец причастен к утверждению актеров?

— Было много кандидатур, и достаточно неожиданных. Не будем останавливаться на деликатных деталях, но папа настоял на том, чтобы роль Штирлица исполнил Вячеслав Тихонов. Он в нем моментально уловил сочетание искренности, интеллекта, красоты и достоинства. Тихонов феноменально умел думать в кадре.

— Вы ведь тоже актриса, выпускница Щукинского театрального училища. Почему оставили эту профессию?

— Я училась на курсе у Аллы Александровны Казанской, очаровательной женщины, прекрасного педагога. Она относилась к нам по-матерински. Это был курс Юлии Рутберг, Лидии Вележевой, Ирины Климовой, Алексея Лысенкова. С радостью вспоминаю эти годы.

Я влюбилась в моего будущего мужа, отца моих детей, когда уже работала в театре «Современник». Любовь зла, полюбишь и иностранца. Мой муж — гражданин Франции ливанского происхождения. Невозможно играть в театре и ездить то во Францию, то в Ливан, и я стала заниматься журналистикой и ничуть об этом не жалею. Писать можно из любого уголка нашей планеты. Если ты можешь жить без сцены, не умираешь без нее, значит, тебе не нужно заниматься актерским делом.

— Вы же снимались в фильмах по произведениям вашего отца?

— Когда мне было 16 лет, папа мне подарил роль Киры Королёвой в «Противостоянии», где мне довелось играть с Олегом Басиллашвили. Я еще училась в школе, и со мной на съемки поехала моя старшая сестра Дарья, художник, выпускница Суриковского института. Она мне делала макияж, чтобы я выглядела немножко постарше. Это было счастье и великолепный опыт, ведь Семён Аранович — режиссер величайший, а Олег Валерианович — такая величина.

— У вашего отца немало экранизаций. Какая ему больше всего нравилась?

Как Юлиан Семёнов «забронзовел»

— Вы принимали участие в появлении скульптурной композиции или вас поставили перед фактом?

— Конечно же, я была в курсе того, что готовится такая интересная скульптурная композиция. Ее идея возникла у группы поклонников творчества моего отца. Они нашли финансовую поддержку и сообщили, что скульптор Андрей Ковальчук начинает работу. Я могла только похлопать в ладоши, поскольку очень хотела, чтобы мой папа «забронзовел». Я видела фотографии, которые мне Андрей Николаевич присылал. Он поймал папин характер и внешнее сходство, его мудрость и доброту.

— У Тихонова уже был памятник в Павловском Посаде, а у вашего отца это тоже не первое скульптурное изображение?

— В 2012 году на набережной Ялты у гостиницы «Ореанда» мы установили памятник папе, созданный Александром Рукавишниковым. Мой отец жил между Москвой и Крымом, где сейчас находится его дом-музей. А в Москве памятника не было. В прошлом году мы торжественно открыли мемориальную доску на доме, где он жил в последние годы.

— Вас не удивила новая композиция? Отдельно Лиознова с Тихоновым работают на съемочной площадке, а ваш отец из прекрасного далека наблюдает за ними.

— В этом есть глубокий философский смысл. У папы с Татьяной Лиозновой был конфликт двух талантов. На открытии скульптурной композиции присутствовал оператор Игорь Клебанов, снимавший многие папины фильмы. Он сын Семёна Клебанова, который был редактором Киностудии Горького. Так вот Игорь Семёнович рассказал, что сценарий уже был на «Ленфильме», когда в кабинет к его отцу зашла Лиознова и сказала: «Я хочу снимать фильм по книге «Семнадцать мгновений весны». Семён Клебанов ответил: «Танечка, поздно. Сценарий уже на «Ленфильме». «Делай что хочешь, но его должна снимать я и здесь, на студии Горького», — сказала она.

листом. Он считал, что журналист — светский проповедник и на нем лежит колоссальная ответственность — донести правду.

Если бы не инцидент с дедушкой, которого посадили по доносу в 1952 году, папа, скорее всего, стал бы разведчиком. Но обстоятельства сложились по-другому, и он пошел в журналистику, побывал благодаря этому на Северном полюсе, в воюющем Вьетнаме, где спал на циновках у партизан. Когда вернулся, у него обнаружили затемнение в легких. Именно поэтому он позднее и поселился в Крыму.

Он побывал в Афганистане и Никарагуа, куда повез мою сестру. Дарья написала там портреты лидеров никарагуанской революции. Более того, они поехали в джунгли на кофейные плантации. Кофе — их «золото». Собирали его не только местные крестьяне, но и лидеры никарагуанской революции.

— Ваша мама не пыталась его остановить?

— Пыталась, поэтому у них были постоянные конфликты. Она быстро поняла, что у них разные скорости и мироощущение. Мама была очень тонким человеком, прекрасно чувствовала слово, понимала, с кем живет. Будучи девочкой из состоятельной семьи, она изначально жертвовала собой. Папа ни у кого ничего не просил, все пробивал сам. Он сказал маме: «Катенька, я сделаю всё для тебя». И сделал, но вначале-то было сложно жить.

Когда папа бежал куда-то писать репортажи, а газеты задерживали выплаты, мама, получившая драгоценности от Натальи Петровны, несла их в ломбард. Это у них называлось «занести кое-что нашим друзьям». Папа получал зарплату и выкупал мамин драгоценности.

Мама устраивала так называемые разгрузочные дни, хотя не хотела худеть, поскольку была худенькой. Она хотела, чтобы ее Юличка поел побольше. Когда к папе пришла известность, командировки, восхищение поклонниц, она это тяжело переживала.

— В чем это проявлялось?

— В конфликтах. Когда на него вешались женщины, мама воспринимала это как космическую трагедию. Хотя она была красавица, папа любил только ее. Очень горько, что они вновь объединились только под конец жизни. Когда папа тяжело болел, мама сделала всё от нее зависящее, чтобы скрасить его последние годы. Это сгладило десятилетия их разлуки. Любовь, я думаю, была, но скорости были разные.

— Юлиан Семёнов был по природе одиночкой? Каков его ближний круг?

— Вся планета была его ближним кругом. У него были сотни друзей и людей, претендовавших на это звание, в Москве, Советском Союзе, на юге и на востоке. Он приезжал в страну и моментально обростал какими-то связями. У него была какая-то христианская любовь к людям. Я никогда не слышала, чтобы он у кого-то за спиной говорил гадости. Он был рыцарем. «Я предпочитаю в ком-то разочароваться, но вспоминать о неделе, месяце дружбы, нежели обречь себя на одиночество», — говорил папа. Мне нравится эта позиция.

У него была такая база и знание прошлого, что он мог прогнозировать будущее, писал провидческие вещи. Это говорю не я, дочь, влюбленная в отца, а серьезные филологи. Надеюсь, интерес к нему будет только расти. Семёнов может обогатить точным анализом, любовью к России. В предыдущее десятилетие, простите меня за резкость, пытались создать героев из людей, которые ими не являлись. А подлинные герои оставались в стороне. Мой отец был действительно большим писателем, настоящим гражданином своего Отечества. Я очень им горжусь.

Светлана ХОХРЯКОВА.

ПОЭТЕССА РУБАЛЬСКАЯ ПОДЕЛИЛАСЬ МНЕНИЕМ О ТВОРЧЕСТВЕ ИИ



АГФ, МОСКВА

Лариса Рубальская решила поэкспериментировать с нейросетями. По мнению поэтессы, искусственный интеллект довольно слабый помощник в написании текстов.

Ей поступил заказ — написать гимн для корпорации. «Я хотела попробовать потрудиться над этим с искусственным интеллектом. То, что он мне выдал, — это поэзия очень низкого качества. Все было не в рифму и не впадало, поэтому я перестала рассчитывать на нейросети», — поделилась Рубальская в разговоре с NEWS.ru. Поэтесса сказала, что обойдется без искусственного интеллекта в творчестве.

Однако Лариса Алексеевна не считает, что нейросети плохи во всем. Например, ей нравится, как ИИ переделал и исполнил песни на ее слова. По мнению Рубальской, эти версии получились «оригинальными».

Кстати, в прошлом году появилась информация, что легендарный Адриано Челентано собирается спеть композицию на стихи Ларисы Алексеевны. «Челентано готовит новую песню на мои стихи. Я не возражаю», — сообщила тогда поэтесса. Однако, судя по тому, что больше никакой информации об этом не появилось, дело не продвинулось дальше планов.

Валерия САВРАНСКАЯ.

САБУРОВ НАРВАЛСЯ НА ГНЕВ ВЛАСТЕЙ НЕ ТОЛЬКО ШУТКАМИ

Ксения Собчак прокомментировала запрет на въезд в Россию комика Нурлана Сабурова сроком на 50 лет.

В Telegram-канале «Кровавая барыня» светская львица привела мнение политолога Константина Калачева, который полагает, что решение о депортации артиста было принято «вверх». При этом такая показательная порка должна стать уроком для коллег Сабурова и других медийных персон, которые не привыкли держать язык за зубами. Кроме того, юморист мог тайно выводить заработанные средства из России, уходя от уплаты налогов.

«Тут самый простой вывод — кто-то из высшего начальства возмутился, что комик по-

лучает тут сверхдоходы и нас же критикует, да еще и налоги не платит», — цитирует Собчак Калачева.

Инцидент едва ли испортит политические отношения между РФ и Казахстаном (родиной Сабурова. — Прим. ред.), но может спровоцировать вражду между казахами и россиянами.

В последние месяцы у комика массово отменялись концерты в российских городах — официально по «техническим причинам», но контекст понятен. У Сабурова в Подмоскovie остался дом, где живут жена и дети, — теперь попасть туда он не сможет физически.

Нурлан Сабуров давно работает между Россией, Казахстаном и международными площадками. Карьера продолжается, но российский рынок для него, похоже, закрыт надолго. Ситуация вызывает бурные обсуждения: от сочувствия до одобрения.

Ольга ХРОМОВА.



Момент экстрадиции из РФ.

СВЕТЛАНУ ХОДЧЕНКОВУ НАГЛО ОБОЛГАЛИ?

На днях стало известно о коммунальной проблеме Светланы Ходченковой. Актрисе и ее мать обязали устранить недочет, сделанный при ремонте квартиры.

Речь шла о запорном шаровом кране в санузле квартиры звезды в Балашихе. Конструкция оставила без горячей воды аж 13 семей, живущих этажами ниже. Соседки артистки обратились в местное ТСЖ с жалобами, и в итоге суд вынес решение не в пользу Ходченковой. Сообщалось, что Светлане придется самостоятельно разбирать короб, за которым прячется злополучный кран. А после пустить сантехников, которые его демонтируют. С актрисы взыскали более 60 тысяч рублей за судебные издержки и дали срок для выполнения требований — 30 дней с момента решения суда, который состоялся еще в декабре.

Однако представитель Ходченковой Денис Хорошилов заявил, что представители ТСЖ творят произвол. Запорный кран, по его словам, был установлен много лет назад строителями дома. Актриса к нему отношения не имеет и, мало того, никогда не использовала. «ТСЖ нагло врет. Запорный кран там стоял изначально, с давних времен, когда покупалась квартира. Кран был поставлен для технических целей еще строителями. Никто краном не пользовался



ГЕННАДИЙ ЧЕРКАСОВ

и не перекрывал его — он весь в пыли и паутине», — считает Хорошилов.

Ходченкова и ее мать подали встречный иск в отношении ТСЖ. При этом есть версия, что весь сыр-бор начался из-за давних раз-

борок Татьяны Владимировны Ходченковой с товариществом. Она обращалась в суд с жалобами на непомерно высокие коммунальные платежи.

Ольга ХРОМОВА.

УМЕРЛА ВДОВА АЛЕКСЕЯ БАТАЛОВА ГИТАНА ЛЕОНТЕНКО

Она редко появлялась на экранах и почти не давала интервью. Но именно на ней десятилетиями держалась жизнь легендарного советского актера Алексея Баталова и их дочери Марии. Ушла из жизни Гитана Леонтенко — цирковая наездница, жена народного артиста СССР и женщина, для которой семья всегда была важнее карьеры.



«Мы поженились с Алешей в 1963 году. А знакомы мы с ним были с 1953-го. И знаете, он не сказал, что был женат тогда, при нашей первой встрече. Но я очень рада. И с тех пор мы не расставались», — рассказывала нам Гитана.

Она могла стать кинозвездой — предложения были. Но выбрала другую роль. «Алеша был у меня на первом месте. Все хозяйство было на мне».

Гитана рассказывала, как ее много раз звали сниматься в кино, но она «считала себя не актрисой, а наездницей». И когда ушла из цирка, то приняла решение завершить свою карьеру и с того момента полностью отдала себя «заботам об Алеше и Маше».

Их дочь Мария родилась с тяжелым диагнозом — ДЦП. Причиной стала родовая травма. Баталов, по словам Гитаны, считал, что трагедия могла быть предотвращена.

«Родила бы в обычной больнице, может, этого бы и не случилось», — целую жизнь переживал он случившееся в семье горе.

С момента рождения особенного ребенка жизнь семьи стала борьбой: тихой, ежедневной, без громких слов. Родители сделали практически невозможное: научили Машу читать, писать, понимать прочитанное, добились, чтобы она могла подписывать документы и быть юридически самостоятельной.

Несмотря на диагноз, Мария окончила школу и институт, стала сценаристом и писателем. В 2008 году она получила награду из рук Эльдара Рязанова за лучший сценарий фильма «Дом на Английской набережной», выпустила несколько книг детских сказок. Одну из них иллюстрировал отец.

«Алеша всю жизнь свою положил на то, чтобы Маша была нормальным человеком, чтобы она была свободной!» — рассказывала нам Гитана уже после смерти мужа.

После ухода Баталова квартира осталась нетронутой — как память. Гитана вместе с Машей приложила все силы, чтобы сохранить все, как было при муже и отце.

«Маша даже шариковую ручку его бережет, никому не отдает, — признавалась Гитана и строила планы: — Может быть, когда-то это музей будет...»

Со смертью Гитаны Леонтенко закончилась не просто личная история. Ушла женщина, которая всю жизнь прожила не для себя — и именно этим заслужила право быть услышанной.

Что касается Маши, за ней из-за ее болезни нужен специальный уход. «Она не может почистить зубы или самостоятельно поесть ложкой-вилкой, — свидетельствует близкий друг семьи, — хотя она умная, у нее светлая голова». После ухода из жизни матери Маша не останется одна: у Баталова есть дочь от первого брака — Надежда Алексеевна Баталова, которая, конечно же, не бросит беспомощную сестру по отцу на произвол судьбы.

Татьяна ФЕДОТКИНА.



ЛОЛИЯ ШАРЬКОВСКАЯ

АЛФЕРОВА ОТВЕТИЛА НА РЕЗКИЕ СЛОВА БЕРОЕВА

Слухи о проблемах в браке Ксении Алферовой и Егора Бероева ходили еще в прошлом году. И вот наконец информация подтвердилась — пара действительно уже не вместе.

На днях звезда «Турецкого гамбита» вышел с заявлением в своем блоге. Егор написал, что уже давно не живет с Ксенией. «Семья у нас с Ксенией нет уже давно. <...> Я благодарен Ксении за все хорошее и плохое, что было в нашей семье», — поделился Бероев.

В минувшие выходные актриса прибыла на премьеру фильма «Сказка о царе Салтане», и журналисты, пользуясь случаем, взяли у нее комментарий. Они спросили, как ей удается себя так достойно держать после резких заявлений экс-супруга.

Дочь Ирины Алферовой дала понять, что обострять ситуацию не намерена, чтобы не провоцировать скандал. Однако она отметила, что все же «неприятно удивлена». «В этой ситуации правильно не обсуждать и не осуждать, не ругаться. Потому что надо подумать о том, что есть наши близкие, знакомые, есть наша дочь, которая все это читает», — сказала актриса. Она добавила, что дочери будет неприятно читать разносные статьи об отце.

Ксения и Егор поженились в 2001 году. Пара считалась образцовой, так как никогда не была замешана в скандальных историях. Однако брак все равно рухнул — к большому огорчению поклонников актеров.

Валерия САВРАНСКАЯ.

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛЕФОНУ

Оплата в любом отделении Сбербанка.
Наши реквизиты:
получатель ООО Рекламно-информационное агентство «О Кей»
Московский банк Сбербанка России
ПАО, г. Москва
ИНН 7719464149, КПП 771901001
ПАО Сбербанк России г. Москва
БИК 044525225
Р/с 407 028 104 381 701 011 10
К/с 301 018 104 000 000 002 25
ОКАТО 45263558000
Дополнительная информация по телефону: (495) 781-47-32

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



куплю

покупка книг, икон, картин и другого антиквариата до 1917 года, дорого 8-961-147-29-80



ЭКСПЕРТ ВИЗУАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ



Спортивный психолог Виктория Борзенкова не понаслышке знает мир фигурного катания. Она тренировалась в группе Тамары Николаевны Москвиной, вместе с Андреем Чувиляевым дважды становилась чемпионкой Универсиады и выступала на чемпионатах мира и Европы. В интервью «МК в Питере» взгляд профессионала она оценила громкие события последних месяцев в фигурном катании.

Виктория БОРЗЕНКОВА: «ВЕРЮ, ЧТО СПРАВЯТСЯ С ДАВЛЕНИЕМ»

Уравновешенные «МИШКИ»

— Как вы оцениваете совместимость партнеров в паре Анастасия Мишина — Александр Галлямов и нужна ли этим фигуристам помощь психолога после скандалов с участием партнера?

— Работала с ребятами достаточно давно, в сезоне-2020/2021, когда они выиграли свой первый чемпионат мира. Просьба была от Тамары Николаевны Москвиной после не очень удачного выступления на чемпионате России в Челябинске, где Мишина и Галлямов заняли 4-е место. Уровень профессионализма у фигуристов уже тогда был высочайший, и двух встреч вполне хватило, чтобы они разобрались в своих внутренних психологических проблемах и преодолели барьеры, мешавшие обрести уверенность. На финале Кубка России в Москве ребята сумели отобраться в сборную. Дебютировали на чемпионате мира — и победили. После этого только наблюдаю за парой Мишина — Галлямов. За помощью ко мне они больше не обращались. В принципе, со всеми работаю в режиме краткосрочных встреч, не подвязывая спортсменов на зависимость от психологической помощи на протяжении долгого времени. Стараюсь развить ментальную составляющую успеха, не доводя дело до постоянных психологических интервенций, как мы это называем. Настоящие профессионалы должны уметь справляться с психологическими проблемами, не прибегая к постоянной помощи специалистов.

— У Александра и Анастасии изначально была совместимость?

— О совместимости в спортивной паре или танцевальном дуэте всегда говорить сложно. У меня самой был опыт выступлений в парном катании, и мы с партнером были очень разными. Это не помешало составить тандем на льду. Найти идеального партнера очень сложно не только в спорте, но и в жизни. Если говорить о Мишиной и Галлямове, то это сейчас уже сложившаяся пара. Все сложности, связанные с притиркой друг к другу, пройдены. Первое, о чем попросила меня Москвина, когда мы начали работать, было проведение встречи по теме командообразования и навыкам взаимодействия в команде. Пара — это команда, в которой общая цель должна преобладать над личными амбициями.

— Вы можете объяснить срывы Галлямова на партнершу по ходу нынешнего сезона?

— Не работая с ребятами сейчас, могу только предполагать. Пара Мишина — Галлямов находится в топе уже много лет, и у Насти с Сашей могла накопиться ментальная усталость. Это нормальное явление для спортсменов высокого класса. Ко мне недавно обращалась легкоатлетка, у которой возникли подобные проблемы. Мотивация есть, а ресурсов для дальнейшего прогресса нет. В какой-то момент у многих спортсменов наступает подобный кризис, и эту проблему можно решить. Нужно учитывать, что у Саши была тяжелейшая травма и он пропустил большой этап подготовки. Спортсмен высокого класса это тяжело переживает, что приводит к психологическим срывам.

— Могла ли стать причиной обнародованная Мишиной информация о скорой свадьбе, хотя ребята никогда не были парой вне льда?

— Все может быть. У спортсменов по мере взросления и накопления опыта могут появляться и другие интересы кроме спорта. Хотя это не должно мешать основному делу жизни, если ты продолжаешь выступать. В спорте высших достижений ты постоянно находишься в стрессовой зоне, но при этом нужно уметь находить время и на личную жизнь, и на какие-то проекты, которыми можно будет заняться после завершения карьеры.

— После ухода Александры Бойковой и Дмитрия Козловского из группы Москвиной к Этери Тутберидзе складывалось впечатление, что они на каждом соревновании ставят целью убедить всех в правильности этого шага и для этого непременно хотят опередить оставшихся в Санкт-Петербурге Мишину и Галлямова. Это скорее мешало Бойковой и Козловскому. Сейчас в подобной ситуации оказались уже их принципиальные соперники...

— У разных пар разное отношение к подобной ситуации. Мне довелось работать с Сашей Бойковой. Более амбициозной спортсменки не встречала. Избыток мотивации всегда порождает завышенные ожидания и растущий страх поражения. Это всегда мешает спортсмену, и нужно учиться навыкам самообладания, которые позволят управлять своим состоянием. Мне кажется, что сами по себе Мишина и Галлямов более стабильные и уравновешенные, а у Бойковой и Козловского подвижнее психика. Их просто нельзя сравнивать. Уверена, что реакция Насти и Саши на вектор своего спортивного развития после неудач в нынешнем сезоне будет иной.

Опасность соцсетей

— Москвина всегда учила своих спортсменов навыкам общения с прессой, но в нынешней ситуации с Мишиной и Галлямовым как-то отошла в тень. Все свои эмоции Александров выплескивает в социальных сетях. Смена приоритетов в медиапространстве может помешать спортсмену?

— Недавно довелось поучаствовать в футбольной конференции и выступить на тему «Буллинг в соцсетях». Убеждена, что необходим баланс между общением с журналистами и ведением соцсетей. То, как проявляет себя в них спортсмен, формирует его имидж. Соцсети многое говорят о человеке. В случае когда спортсмен попадает в кризисные ситуации, связанные с травмами или какими-то негативными событиями в жизни, есть смысл ограничить активность в соцсетях. Ведь далеко не всегда в комментариях к постам будет слова поддержки.

— Еще один яркий пример чрезмерной активности в социальных сетях подает мама талантливейшей юной фигуристки Елены Костылевой...

— Грамотное ведение соцсетей может помочь юному спортсмену, и наоборот. Рядом с молодыми атлетами должны быть специалисты, которые могут подсказать. При работе с подопечными, которым по 10–12 лет,

основную часть психологического сопровождения нужно проводить именно с родителями. Ребенок от них зависим во всем. В треугольнике «тренер — спортсмен — родитель» последний ни в коем случае не должен реализовывать свои нереализованные амбиции через ребенка. Ни в коем случае нельзя использовать его как инструмент для соревнований с другими родителями. И уж совсем недопустимо, когда родители стараются исполнять роль тренера или что-то советовать ему. Такое часто бывает, особенно в фигурном катании. Позиция родителей должна быть поддерживающей и компенсирующей: наладить быт ребенка, его питание, следить за дисциплиной, помогая тренеру. Главное, конечно, любить. С родителями нужно работать, но не тренер этим должен заниматься. У него других дел хватает.

Не время для волнения

— В Милане стартовала Олимпиада, на которой российские фигуристы выступают в нейтральном статусе. Справятся ли с психологическим давлением Аделия Петросян и Петр Гуменник?

— Психологическое давление и ожидание медалей присутствуют, и от этого никому не деться. По уровню подготовки российские фигуристы, несмотря на отсутствие международных соревнований, остались в топе. И контент у них такой, что позволяет бороться за самые высокие места. Весь вопрос, как Аделия и Петр справятся с волнением. Перед Паралимпиадой-2024 я работала с двумя участницами, допущенными к Играм в Париже, и не понаслышке знаю, как влияет на спортсменов главный старт четырехлетия. Мы провели хорошую работу, и обе спортсменки выступили успешно. Не сомневаюсь, что тренерский штаб наших олимпийцев достойно готовит Аделию и Петра к предстоящему старту.

— Кому будет сложнее, Гуменнику, которому предстоит выступить вместе с безоговорочным фаворитом Ильей Малинным, или Петросян, от которой ждут только победы?

— Сложно будет всем, но сложно — не значит невозможно. Каждый спортсмен настраивается на старт индивидуально. Кому-то нужно думать о прокате на протяжении всех соревнований и ни на что не отвлекаться, а кому-то, наоборот, стоит отвлечься на другие дела. У каждого свой набор приемов, помогающих справиться со стрессом. Верю, что и Аделия, и Петр справятся, — и желаю им этого.

— В прошлом сезоне блестяще выступил на чемпионате России Владислав Дикиджи, но ему отвели роль запасного перед отборочным турниром в Пекине. Не поэтом ли в нынешнем сезоне он не похож на себя прошлогоднего?

— Не стала бы выделять именно это обстоятельство. На спортсмена всегда влияет множество факторов. Могут случиться травмы, могут получиться не очень удачные постановки. К тому же сезон еще не завершен, и у Дикиджи будет возможность продемонстрировать лучшие прокаты. Спорт всегда непредсказуем и этим прекрасен.



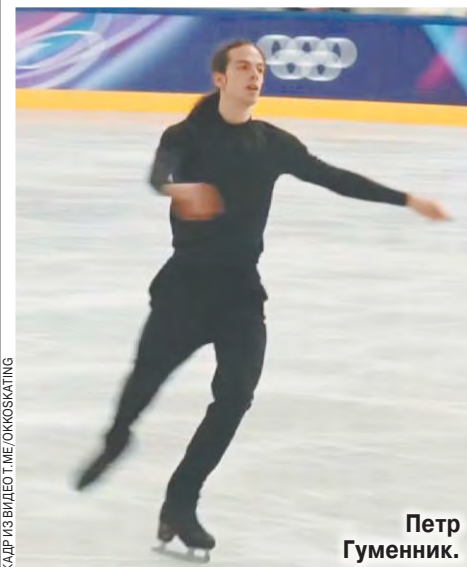
Взгляд профессионала на скандалы и интриги в фигурном катании

ФОТО: СОЦСЕТИ ВИКТОРИИ БОРЗЕНКОВОЙ

ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ...

Питерский фигурист столкнулся на Олимпиаде с беспрецедентным давлением

Вряд ли профессиональный спортивный психолог, рассуждая о давлении, с которым столкнутся наши олимпийцы, предполагала такое. Буквально за день до вылета Петра Гуменника в Милан появились сообщения о том, что фигуристу запрещено использовать музыку к фильму «Парфюмер» в своей короткой программе.



КАДР ИЗ ВИДЕО Т.МЕ/ОКЗОСКИТИНГ

Петр Гуменник.

Весь олимпийский сезон Гуменник накачивал и шлифовал ее, все было продумано до мельчайших деталей вплоть до взмаха платком на финальных аккордах. И тут такое! Причем даже не композитор Джонни Клаймек запретил использовать свое творение, а продюсерская компания, владеющая авторскими правами. Интересно, что под эту музыку в олимпийском сезоне спокойно катаются американские танцоры Кристина Каррейра и Энтони Пономаренко, но у них подобных проблем не возникло.

На то, чтобы найти выход из, казалось, безвыходной ситуации, у Гуменника и его тренера Вероники Дайнеко было, по сути дела, всего несколько дней. И он был найден! Новой музыкой к короткой программе стал «Вальс 1805» армянского скрипача и композитора Эдгара Акопяна, который сейчас работает музыкальным продюсером в шоу Татьяны Навки. Понятно, что никаких проблем с авторскими правами в данном случае возникнуть не могло. На музыку вальса очень хорошо ложатся элементы, скомпонованные постановщиком Даниилом Глейхенгаузом, включая два прыжка в четыре оборота и тройной аксель.

Пожалуй, единственной проблемой стал костюм. Новый шить было уже некогда, но Гуменник, по словам тренера, захватил в Милан весь свой «фигурнокатательный» гардероб. Что-то должно подойти для нового образа. Форс-мажорная премьера вальса прошла во вторник. Если у тех, кто не желал видеть российского фигуриста на олимпийском льду и были какие-то иллюзии, то сейчас смело можно говорить: добились они прямо противоположного эффекта. Теперь за Петра будет болеть весь Питер и вся Россия. Даже те, кто раньше не интересовался фигурным катанием.

Главным мировым трендом последних нескольких лет стало стремление к сверхдолголетию. Люди теперь хотят жить не просто долго, а супердолго — 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, нам 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 жили. 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 стремнина, 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, не 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?

— Жутковато...

— 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 вырастет в 7 раз: их было 500 тысяч, а станет 3,5 миллиона.

— Почему к теме старения населения планеты приковано столь сильное внимание?

— Дело в том, что чем выше возраст, тем выше вероятность смерти у каждого человека. На сегодня эта тема очень важная. Она важна не только эмоционально, не только для каждого человека, но и для планеты в целом. Если будет огромное количество людей, которые будут не только нетрудоспособны, но им надо будет еще и помогать, то кто это будет делать? Какая нагрузка на экономику? Что будет с будущими поколениями? Что будет с зумерами — они ведь тоже будут стареть. И поколение альфа тоже будет зависеть от времени,



ЧЕРНЫЙ ЯЩИК СВЕРХДОЛГОЛЕТИЯ

Дожить до 150 лет — невыполнимая миссия даже для лидеров современного мира

Землекопы — долгожители в животном мире.



разумеется. Время летит очень быстро. Моя жизнь пролетела, как бы это ни звучало, в одно мгновение: вчера я пришел из армии, а сегодня мне уже во много раз больше лет. Время имеет тенденцию ускоряться: чем старше становишься, тем оно летит быстрее. Конечно, люди это отмечают, в том числе президенты и политики.

— Мы уже не первый год слышим от политологов тезис о том, что в мире наблюдается 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 ли у науки и медицины что предложить стареющим сильным мира сего для продления жизни?

— Эта тема очень сложная и не имеет границ. В эту игру «а давайте будем долгожителями» играют все: и биохаки, и ученые. Есть разные команды, у них разные цели, разные методы. Сказать, что есть какой-то единственный метод, доказанный именно для увеличения продолжительности жизни человека, нельзя. Именно по человеку таких исследований не проводилось, а на животных их было много. Поэтому рекомендовать какой-то один метод нельзя. Обычно все сводится к ЗОЖ: больше двигайтесь, сбалансируйте питание. Вопрос в том, сколько вы двигаетесь. Все индивидуально.

«Минсуперстар»

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

— Конечно. Бывает, что люди выходят на пенсию и начинают уделять свободное время спорту, а бывает, что они и не выходят из спортзала. 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 возрастных заболеваний, ни диагностики, ни первой помощи. Поэтому бывают и печальные случаи. Кстати, это один из вопросов: нужно готовить этих специалистов. Люди

будут стареть, и людей, 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 настолько сложное, что влияет на все наши клетки, все наши ткани. Этому нужно обучать врачей. Науке о старении не учат, а это очень важно. Поэтому когда пациент приходит в поликлинику, ему отвечают: «Ну что вы хотите, батенька, у вас же возраст».

— Такое, знаете ли, и в 30 лет можно услышать, 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 женщин 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 мачизм. 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, брали Берлин,

строили БАМ, покорили космос. Гвозди бы делать из этих людей. Но люди не гвозди, они ломаются. Для продления жизни нужна профилактика.

Провал «проекта 120»

— Вы упомянули профилактику. Экспремьер Италии Сильвио Берлускони следовал всем этим советам. Ему приписывали участие в так называемом «проекте 120». Он тщательно следил за здоровьем, посещал лучших врачей, но умер на 86-м 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 пула возрастзависимых заболеваний. В-третьих, повышение вероятности смерти. Например, онкопатология, от которой в итоге умер Берлускони, часто начинается очень задолго во времени, мы не знаем ее начало, 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 проявлением феномена старения быть ухудшение функций, формирование определенных возрастных заболеваний и повышение вероятности смерти? Да. И если мы будем влиять 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 борьба со старением, хотя мы до конца не понимаем его механизмов.

— Считается, 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 одиноки 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 прожили и готовы пожертвовать собой, чтобы помочь другим». Это необычное явление среди пожилых людей. Высокий уровень сознательности действительно необычен.

— Диетологи говорят, что японцы долго живут, потому что в их рационе много морепродуктов. В Италии, кстати, тоже много долгожителей, что, помимо прочего, связывают со знаменитой средиземноморской диетой. Влияние питания на продолжительность жизни доказана или это миф?

— Питание не может не влиять на жизнь. Если мы возьмем двух близнецов, однойцевых братьев, один будет у нас есть все без ограничений, а второй будет ограничен в питании, к старости это будут разные люди с разными заболеваниями. То же самое показано в опытах Маккея на крысах в 1934 году в США, когда одни крысы были не ограничены в питании, а вторые были на ограниченном питании. Разница была в 30%. Те, кто ограничивался в питании, жили дольше. Другой вопрос, что мы и крысы — это совершенно разные виды с разными стратегиями адаптации. Разные эволюционные процессы, биологические конструкции разные. Ясно, что у крыс чем раньше ограничивали калорийность питания, тем они дольше жили. Но как мы можем ребенку, например, ограничить калорийность питания, когда ему нужно учиться? Любая бабушка нас забьет камнями, если мы скажем, что внуку вместо блинчиков и пирожков надо дать яблоко. А пожилые люди, если им ограничить питание, будут просто рассыпаться. Старикам должны иметь полноценное, сбалансированное и вкусное питание. Это очень важно.

Татьяна АНТОНОВА.

Паника перед выступлением, ком в горле на совещании, хроническое напряжение — состояния, знакомые каждому. В основе решения — контроль над дыханием. Актрисы и режиссеры Виктория Мустафина и Ольга Аничкова рассказали, как с помощью двух театральных упражнений под названием «Дыхание клоуна» быстро вернуть себе спокойствие и уверенность в любой ситуации.

Вот две самые эффективные техники, которые можно использовать где угодно: перед важным разговором, в момент паники или для ежедневного ритуала перезагрузки.

1. Дыхание для ровного голоса и ясной головы

Эта техника смещает фокус с тревожных мыслей на физические ощущения и нормализует работу нервной системы. Сядьте или встаньте ровно. Положите ладони на нижние ребра, чуть выше талии. Медленно

ДЫХАНИЕ КЛОУНА

Как простая техника снимает стресс за 2 минуты

и глубоко вдыхайте носом. Почувствуйте, как ладони расходятся в стороны — это расширяются ребра. Плавно и полностью выдыхайте ртом, чувствуя, как ребра и живот мягко «сдуваются». Продолжайте 2–3 минуты, концентрируясь только на движении ребер под ладонями.

Результат: Снижается давление и пульс, уходит головокружение. Бонус для речи: такое диафрагмальное дыхание — секрет ровного, уверенного голоса без одышки.

2. Экстренный сброс мышечного напряжения

Стресс «запирается» в мышцах. Чтобы его отпустить, нужно сначала напрячь их



WWW.HOMESTUDIO / FREEPK.COM

до предела, дав мозгу четкий сигнал к расслаблению. Определите, где у вас главный зажим (чаще — плечи, шея, челюсть). Сделайте глубокий вдох и с максимальной силой поднимите плечи к ушам, сожмите челюсти. Задержитесь в этом пиковом напряжении на 7–10 секунд. На резком выдохе расслабьтесь. «Уроните» плечи, откройте рот, позвольте телу обмякнуть. Ощутите волну тепла и тяжести в расслабленных мышцах.

Результат: Физическое расслабление мгновенно влечет за собой эмоциональное. Тревога отступает, появляется чувство контроля.

Почему это работает?

В современном мире мы все вынужденно играем множество социальных ролей (сотрудник, родитель, партнер), и эта постоянная «игра» является мощным источником стресса. Наше тело реагирует на него мышечными зажимами и хаотичным дыханием, что провоцирует тревогу и панику. Актеры — профессионалы в управлении эмоциями и телом. Перед выходом на сцену они не могут позволить себе паниковать. Поэтому в их арсенале есть проверенные техники, которые за 2–3 минуты физиологически выводят организм из состояния «бей или беги» в режим спокойствия.

«Дыхание клоуна» — это не про цирк. Это про право остановиться, перевести дух и вернуть себе контроль над своей жизнью. Начните с малого: сегодня вечером найдите 3 минуты, положите руки на ребра и просто подышите. Возможно, это станет вашим первым шагом от роли «вечно занятого актера» к состоянию спокойного и уверенного человека.

Олеся ПОПОВА.

ХВАТИТ ТЕРПЕТЬ!

Десять признаков, что пора менять гинеколога

Визит к гинекологу — это всегда волнительно, но он должен оставлять ощущение заботы и безопасности, а не стресса и дискомфорта! Если после приема уходишь с чувством, что тебя не услышали, осудили или просто проигнорировали, — это серьезный повод задуматься.

Мы собрали 10 самых ярких красных флагов, чтобы ты могла быстро проверить своего врача. А в конце — честный гид по поиску того самого специалиста, который станет твоим надежным союзником в здоровье.

1. Разговаривает свысока или использует уничижительные слова

«Милочка», «девочка моя», «ну ты же взрослая, должна понимать» — звучит знакомо? Это не забота, а снисхождение. Хороший гинеколог общается на равных, уважает твой возраст, опыт и границы. Если чувствуешь себя маленькой девочкой на приеме — беги без оглядки!

2. Стыдит или осуждает твою личную жизнь

Вопросы о количестве партнеров с подтекстом «как тебе не стыдно?», комментарии «пора бы уже замуж/родить» или «с таким количеством мужчин ничего удивительного» — это нарушение этики. Личная жизнь — твоя территория. Врач должен интересоваться только тем, что касается здоровья: защита, симптомы, риски. Осуждение разрушает доверие мгновенно.

3. Ты боишься задавать вопросы или говоришь не то, что думаешь

Если атмосфера такая напряженная, что ты стесняешься спросить про контрацепцию, боль во время секса или необычные выделения, — это огромный минус. Идеальный доктор поощряет вопросы, отвечает подробно и без раздражения. Нет диалога — нет нормального лечения.

4. Давит на «пора рожать» или навязывает чужие ценности

«Часы тикают», «в твоём возрасте уже поздно» или «смени мужа, если не получается» — фразы, от которых идут мурашки. Твой репродуктивный выбор — только твой. Хороший специалист поддерживает, а не манипулирует страхом или моралью.

5. Ставит диагнозы «на глазок» без анализов и обследований

«Это просто стресс», «пейте травки» или «ничего страшного, само пройдет» без мазков, УЗИ или анализа крови? Опасно! Современная гинекология — это доказательная



медицина. Игнор обследований может пропустить серьезные вещи: от инфекций до предраковых состояний.

6. Проводит осмотр грубо

Без предупреждения и комментариев вводит зеркало или пальцы резко, больно. Или молчит весь процесс? Это недопустимо. Профессионал всегда предупреждает, использует маленькие зеркала (размер S), ждет расслабления и объясняет каждый шаг.

7. Игнорирует или обесценивает симптомы

Боли внизу живота, странные выделения, нарушения цикла — а в ответ «это нормально», «переживете» или «все женщины так»? Если твои жалобы не воспринимают всерьез — врач не выполняет свою работу. Симптомы нужно проверять, а не отмахиваться.

8. Нарушение санитарных норм

Грязные инструменты, нестерильные перчатки, посторонние люди (медсестры, студенты) заходят без спроса? Или кабинет выглядит как после апокалипсиса? Чистота и конфиденциальность — это база.

9. Слишком спешит или заставляет ждать часами

Прием 3–5 минут, вопросы на бегу, или ты ждешь в коридоре сорок минут без извинений? Это неуважение к твоему времени и здоровью. Хороший профессионал так поступать не будет.

10. Назначает устаревшие или недоказанные методы лечения

Гомеопатия вместо антибиотиков, китайские тампоны «для поднятия матки», гормоны без анализов или игнор современных контрацептивов? Это недопустимо. Врач должен быть в курсе актуальных рекомендаций.

Как найти хорошего гинеколога

1. Собери рекомендации — спроси подруг, почитай отзывы на форумах, чаты экспертов. Реальные отзывы — золото.

2. Проверь онлайн-рейтинги — используйте специальные сервисы. Ищи стаж 10+ лет, специализацию и рейтинг 8,5+.

3. Обрати внимание на детали — многие предпочитают женщину-врача своего возраста (35–50 лет).

4. Запишись на пробный визит — это нормально! Оцени: чистоту кабинета, комфорт, готовность слушать 15–20 минут, ответы на твои вопросы.

5. Проверь лицензию на актуальность.

Жанна ДАРТ.

ПОДСКАЖИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА...

9 вопросов проктологу о лечении геморроя, которые вы стеснялись задать

Геморрой — одна из тех тем, о которых не принято говорить вслух. Но именно из-за стеснения многие годами терпят боль, дискомфорт и откладывают визит к врачу. Мы решили снять это напряжение и собрали самые частые и неудобные вопросы о геморрое. На них ответила врач-колопроктолог Анастасия Травникова.

1. Когда действительно пора к врачу-проктологу?

Поводом для визита должны стать зуд, жжение, боль в области заднего прохода, кровь после дефекации, ощущение инородного тела, выпадение узлов. Даже если симптомы появляются время от времени, это уже сигнал: заболевание развивается.

2. Геморрой — это возрастная проблема?

Средний возраст наших пациентов — 35–55 лет. Но бывает, что с жалобами обращаются и более молодые люди. Причины — сидячая работа, дефицит движения, хронические запоры, стресс, несбалансированное питание. Нередко геморрой возникает у женщин в период беременности, а также у тех, кто часто поднимает тяжести: у спортсменов-тяжелоатлетов, грузчиков. Важна и наследственность. Если у родственников были проблемы, это увеличивает риски столкнуться с таким же недугом.

3. Что вообще происходит при геморрое?

Это нарушение работы венозной системы прямой кишки. В результате образуются геморроидальные узлы — внутренние или наружные. Они могут вызывать дискомфорт, боль и кровотечение. Геморрой — одно из самых распространенных проктологических заболеваний. По статистике, с этим заболеванием сталкиваются от 12 до 45% людей во всем мире.

4. Осмотр у проктолога — это больно?

Как правило, нет. Осмотр проводится деликатно, при необходимости используются обезболивающие гели. Для врача это рутинная процедура, а для пациента — шаг к облегчению состояния. В случае наружного геморроя визуального осмотра, скорее всего, будет достаточно для постановки диагноза. Если же речь идет о внутреннем геморрое, врач сделает аноскопию — обследование анального канала с помощью специального прибора — аноскопа.

5. Всегда ли требуется операция?

Вовсе нет. На ранних стадиях достаточно консервативного лечения: препара-



тов, местной терапии, коррекции питания и образа жизни. Современная проктология стремится обходиться без хирургии, если это возможно.

6. Что будет, если не лечиться?

Симптомы будут нарастать: возможны тромбозы узлов, кровотечения, воспаление, выпадение с ущемлением. Запущенный геморрой лечить сложнее и дольше.

7. А если все-таки нужна операция? Какие варианты лечения применяют сегодня?

Современное лечение геморроя давно ушло от «тяжелых» операций. Мы применяем щадящие, малотравматичные методики, в том числе лазерные. Они позволяют провести вмешательство без скальпеля и кровопотери, с минимальной болью и коротким сроком восстановления. Как правило, пациент быстро возвращается к обычной жизни, а заметных рубцов не остается.

8. Что делать для профилактики геморроя?

Основа профилактики — движение. Полезно делать перерывы при сидячей работе, больше ходить пешком, заниматься плаванием, следить за весом. Важно и питание: достаточное количество клетчатки и воды помогает наладить стул, а острую пищу лучше ограничить. Если проблемы уже были или есть наследственная предрасположенность, стоит регулярно показываться проктологу.

9. Как правильно ходить в туалет?

Важно не терпеть — если есть позыв, лучше не откладывать поход в туалет. При этом не стоит и засиживаться: 3–4 минут вполне достаточно, поэтому гаджеты лучше оставить за дверью.

Нормальным считается стул 1–2 раза в день. После дефекации предпочтительно подмываться прохладной водой, а при ее отсутствии — использовать мягкую туалетную бумагу.

Жанна ДАРТ.



ВПЕРЕД,

К ПОБЕДЕ НАД РАКОМ

Диагноз рак до сих пор вызывает страх у большинства людей, однако возможности современной медицины позволяют во многих случаях излечивать эту болезнь. Онкохирург НМИЦ «Лечебно-реабилитационный центр» Минздрава России Роман Петров развеял главные мифы, связанные с раком, и рассказал о том, как сегодня проходит борьба с онкологическими заболеваниями, как изменилась онкология и на что могут надеяться пациенты.

Три смертельные ошибки пациента

«Сегодня онкохирург не только мастер скальпеля. Он ключевой игрок в команде. Перед ним на столе сходятся данные генетиков, снимки диагностов, планы химиотерапевтов. Его инструментами давно стали не только сталь, но и свет лапароскопа, и цифровые «руки» робота, увеличивающие и преобразующие его движения. Часто он выступает и как психолог, который может убедить пациента выбрать правильный путь», — рассказывает Роман Петров.

Он выделяет три модели пациентского поведения, которые могут привести к трагическим последствиям.

Первая: ожидание и откладывание. «Пережду», «займусь сначала другими делами», «само пройдет». Однако потеря времени при онкологическом диагнозе критична. Опухоль не стоит на месте.

Вторая модель: бегство в альтернативную реальность. «Отказ от научно обоснованного лечения в пользу «чудодейственных» методов, знахарей, настоек и прочих форм шарлатанства — это прямая дорога к упущенным возможностям. К сожалению, многие приходят к официальной медицине уже

До сих пор многие пациенты, переболевшие ковидом, жалуются на отсутствие обоняния. У некоторых из них запахи не возвращаются годами. На кафедре болезней уха, горла и носа Первого МГМУ проходят исследования эффективности обонятельного тренинга для восстановления обоняния у людей с постковидным синдромом. В некоторых случаях для таких пациентов медикаментозное лечение не показано.

Обонятельный тренинг с использованием программно-аппаратных комплексов представляет довольно новое направление в отоларингологии. Этот немедикаментозный подход предназначен для лечения нарушений обоняния. Пациенту предлагают в течение нескольких минут в день прослушивать четыре

на критической стадии», — говорит наш эксперт.

Третья модель: пассивность и бездействие. Страх может парализовать. Однако онкология требует от пациента активной позиции. Нужно задавать вопросы врачу, интересоваться вторым мнением, изучать информацию из достоверных источников, участвовать в принятии решений. Без этого союза с врачом шансы на успех снижаются.

Хирург — последняя надежда?

Одно из самых укоренившихся заблуждений — представление о лечении как о линейном пути: сначала химиотерапия, а если не помогает, то пациента передают хирургу. «Это устаревшая и в корне неверная модель», — подчеркивает Роман Петров.

Сегодня онкология — это командная и стратегическая работа с самого первого дня. Чаще всего хирург входит в мультидисциплинарную команду сразу после постановки диагноза. Вместе с химиотерапевтом, радиологом, морфологом и диагностом он участвует в составлении индивидуального плана лечения.

Иногда первым шагом действительно является операция, но во многих случаях сначала проводится лекарственное или лучевое лечение, цель которого — уменьшить размеры опухоли, подавить возможные метастазы и сделать последующее хирургическое вмешательство максимально безопасным. Таким образом, хирург не финальная инстанция, а ключевой член команды, от слаженных действий которой с самого начала зависит общий успех.

Врач рассказал об основных достижениях современной онкохирургии

Один анализ вместо десятка обследований

Будущее ранней диагностики выглядит еще более впечатляюще. На ведущих мировых конференциях уже обсуждаются результаты масштабных исследований, таких как PATHFINDER2. Речь идет о новых технологиях жидкой биопсии. Главный принцип таких тестов — обнаружение в крови пациента следов опухолевой ДНК (циркулирующей опухолевой ДНК). Один забор крови потенциально способен указать на наличие более 50 (!) видов рака, причем еще до появления каких-либо клинических симптомов!

Внедрение подобных скрининговых инструментов в широкую клиническую практику в ближайшие 5–10 лет может совершить настоящую революцию, сделав онкологию преимущественно болезнью ранних, излечимых стадий.

Эволюция хирургии: от скальпеля к наноточности

«Если раньше принцип «резать широко» диктовал необходимость больших, травматичных доступов, то сегодня понятие радикальности изменилось. «Радикально» теперь означает «точно и в нужных границах». На смену большому разрезу пришли лапароскопические и роботические технологии», — рассказывает эксперт.

Лапароскопия — это операция через несколько небольших проколов. Робот-

ассистированная хирургия — следующий этап, предоставляющий хирургу трехмерное изображение с высоким разрешением и инструменты с «запястьями», подвижными в семи степенях свободы. Это позволяет выполнять виртуозные манипуляции в узких анатомических пространствах, минимизируя повреждение окружающих здоровых тканей. Для пациента это означает меньшую кровопотерю и более быстрое восстановление.

Нередко можно услышать мнение, что робот — лишь дорогая игрушка. Практикующие хирурги с этим не согласятся. Это закономерный этап эволюции, направленный на повышение точности и уменьшение инвазивности.

«Робот не заменяет хирурга, он становится его продолжением, убирая естественный тремор рук и предоставляя беспрецедентный обзор. В операциях на поджелудочной железе, прямой кишке, при сложных резекциях в малом тазу его преимущества особенно очевидны. Развитие идет и в сторону интеграции искусственного интеллекта, который в будущем сможет в режиме реального времени помогать хирургу, накладывая виртуальные «карты» сосудов и нервов на операционное поле», — продолжает Роман Петров.

Персонализация вместо унификации

Современная онкология уходит от унифицированных протоколов в сторону индивидуального подхода. После удаления опухоли обязательно отправляют на иммуногистохимическое и молекулярно-генетическое исследование. Это помогает составить ее «биологический портрет»: определить агрессивность, выявить специфические мутации и мишени для таргетной терапии. Благодаря этому послеоперационная терапия назначается тем пациентам, кто действительно в ней нуждается и с наибольшей вероятностью на нее ответит. Это спасает многих от излишней токсичности лечения.

И все же многие наши пациенты уверены, что лечиться лучше в других странах. Действительно, 15–20 лет назад разница в возможностях между ведущими мировыми и российскими центрами была существенной. Но сегодня ситуация кардинально изменилась. В крупных федеральных онкологических центрах Москвы, Санкт-Петербурга, Обнинска и других городов делают все те же сверхсложные операции, что и в лучших клиниках Европы и США. Используется идентичное оборудование: те же линейные ускорители, те же роботы-хирурги, те же лабораторные платформы для генетического анализа.

«Главная проблема сегодня не качество помощи в вершине медицинской системы, а ее доступность. Не каждый пациент из региона может быстро и беспрепятственно попасть в федеральный центр. Борьба с административными барьерами, развитие телемедицины для консультаций и правильная маршрутизация по полису ОМС — вот реальные задачи. Продавать «последнюю квартиру» для лечения за границей в большинстве случаев не нужно. Необходимо знать свои права и правильно строить путь к получению высокотехнологичной помощи в России», — говорит Роман Петров.

Екатерина ПИЧУГИНА.

ЧЕМ ПАХНЕТ КОРОНАВИРУС

различных запаха по десять секунд каждый. Предварительные результаты показывают высокую эффективность метода, поскольку уже с седьмого занятия пациенты начинают лучше различать запахи.

Оториноларингологи Сеченовки попробовали «апгрейдить» методику — для подачи запахов они стали использовать автоматизированный комплекс, который предлагает их в определенной последовательности. Задача пациента — попытаться их распознать и различить.

«Тренировка длится 45 минут и проводится под наблюдением врача. Специалист нахо-

Ученые ищут пути помощи пациентам с постковидной потерей обоняния

дится рядом с пациентом и следит за правильностью выполнения упражнения», — рассказывает врач-отоларинголог, ассистент кафедры болезней уха, горла и носа Сеченовского университета Гая Лебедева.

В процессе тренировки врачи также проводят электроэнцефалографию (ЭЭГ), чтобы объективно оценить изменения в мозге. «Когда мы спрашиваем пациента, чувствует ли он запах, это субъективная оценка. ЭЭГ позволяет выделить различные паттерны, такие как изменения ритмов, которые отражают вовлеченность мозга в процесс тренировки и

вливают на эффективность лечения», — добавляет специалист.

Врачи отмечают, что большинство пациентов с постинфекционными нарушениями обоняния демонстрируют изменения в психоэмоциональном состоянии. Кроме того, у них могут появиться компульсивные расстройства с заикленностью на идее вернуть обоняние во что бы то ни стало: они начинают пытаться «унюхать» различные запахи, включая бытовые химические вещества, что может быть опасно для здоровья. Для тех же, чья профессия связана с обонянием, его потеря может вызывать даже суицидальные мысли. «На сегодняшний день не существует ни медикаментозных, ни хирургических методов лечения постковидной потери обоняния. Обонятельный тренинг — единственный способ вернуть способность чувствовать запахи», — говорит директор Клиники болезней уха, горла и носа Сеченовского университета Валерий Свистушкин.

Екатерина ПИЧУГИНА.

Первые дни зимней Олимпиады в Милане и Кортина-д'Ампеццо ознаменовались не только мировыми рекордами и громкими победами, но и громкими скандалами и даже диверсиями против социальной инфраструктуры региона. Премьер-министр страны заявила о наличии «врагов государства», а полиция получила широкие полномочия для поддержания правопорядка во время Игр.

Как у людей

Олимпийские игры в Париже, проходившие летом 2024 года, многому нас научили. По их итогам можно смело писать новое многостраничное произведение в стиле знаменитых стихов Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

Плохо было там еще задолго до церемонии открытия. Но та вакханалия, которая происходила на улицах столицы Пятой республики 26 июля, до сих пор заставляет содрогаться от ужаса — чего стоят только «половые вариации» на тему Тайной вечери.

В итальянских провинциях Венето и Ломбардия проблем перед стартами 25-х по счету зимних Олимпийских игр тоже хватало. Во многом из-за внутренних политических и экономических проблем Италии — Европа сейчас переживает не лучшие времена.

Возможно, поэтому все ожидали церемонию открытия с волнением и нетерпением. Хотя переплунуть парижскую вакханалию — это еще надо постараться.

Учли ошибки коллег и в Оргкомитете Игр-26. И до последнего держали в тайне подробности сценария старта Олимпиады.

Скажем сразу: само представление получилось вполне себе миленьким. Более того, впервые в истории Игр парад спортсменов и основные элементы церемонии прошли одновременно в четырех локациях. Главная площадка расположилась на миланском стадионе «Сан-Сиро», на больших экранах которого президент Италии Серджо Маттарелла был представлен зрителям через видеосообщение, в котором 84-летний политик совершал поездку по Милану на историческом трамвае (и это тоже было по-своему мило), а дополнительные мероприятия состоялись в Кортина-д'Ампеццо, Ливиньо и Предаццо, что символически объединило городскую динамику Милана с альпийской атмосферой горных регионов.

Церемония открытия в Милане представляла собой 3,5-часовое шоу под названием «Армония» («Гармония»), посвященное истории, искусству и моде Италии. В программе, помимо достижений итальянского народного хозяйства, было выступление Мэрайи Кэри, которая почему-то пела при помощи теледиффузора, а также отдали дань памяти великому модельеру Джорджо Армани.

Вторая церемония проходила в Кортина-д'Ампеццо, расположенном более чем в 400 километрах от Милана, в Доломитовых Альпах, что подчеркнуло беспрецедентный географический охват Игр. Более 61 000 билетов было продано на мероприятие в Милане, еще 10 000 зрителей следили за церемонией в других местах.

И все же без скандалов не обошлось. Когда на арену «Сан-Сиро» в рамках парада олимпийцев вышли четыре израильских спортсмена, трибуны разразились громким



Церемония открытия Олимпиады в Милане.

ГАРМОНИЯ МИЛАНА ПОД СВИСТ «ВРАГОВ НАРОДА»

**В Италии стартовали
25-е зимние
Олимпийские игры**



Мэрайи
Кэри.

свистом. Еще больше свиста и шума было слышно, когда на экранах стадиона показывали вице-президента США Джей Ди Вэнса с супругой Ушей, госсекретаря Марко Рубио и других официальных лиц американской делегации, размахивающих флагами своей страны во время прохода по арене американских спортсменов.

Американский стыд

Проблемы на родине всегда отвлекают атлетов от соревнований — абсолютно отключиться от суровой реальности жизни просто невозможно. В Италии эту прописную истину в полной мере чувствуют на себе американские олимпийцы. И дело даже не в том, что Вэнса с супругой освистали на церемонии открытия. Напряжение в американском обществе из-за не всем нравящейся внутренней политики 47-го президента США Дональда Трампа нарастает, как отменяют многие политические обозреватели.

Одним из самых ярких примеров такого «американского стыда» стала пресс-конференция двух фристайлистов из США, состоявшаяся после церемонии открытия Олимпиады 6 февраля 2026 года.

Хантера Хесса и его коллегу по сборной Кристофера Лайллиса спросили о том, каково это — представлять Соединенные Штаты в условиях хаоса, вызванного рейдами иммиграционной и таможенной службы США, проведенными президентом Трампом у себя на родине. Оба спортсмена заявили, что лично для них это очень непросто.

«Представлять США сейчас, я думаю, вызывает смешанные чувства, — сказал Хесс. — Это немного сложно. Очевидно, что многое мне не очень нравится, и я думаю, что многим это тоже не нравится. Если это соответствует моим моральным ценностям, я чувствую, что представляю страну — просто потому, что я ношу флаг, это не значит, что я представляю все, что происходит в США».

Лайллис добавил: «Мне кажется, что как страна мы должны сосредоточиться на уважении прав каждого и на том, чтобы относиться к нашим гражданам, как и ко всем остальным, с любовью и уважением. Я надеюсь, что, когда люди будут смотреть на спортсменов, участвующих в Олимпийских играх, они поймут, что именно эту Америку мы и пытаемся представлять».

Огни Милана

Накануне церемонии открытия, 5 февраля, в Милане прошла серия протестных акций, направленных против присутствия представителей подразделения Службы иммиграции и таможенного контроля США. Дополнительные акции были анонсированы на последующие выходные. Местные жители также выражали недовольство временными неудобствами, включая закрытие школ и транспортных артерий в центре города. «Я здесь, потому что эти Олимпийские игры нерентабельны — экономически, социально и экологически», — заявил 71-летний Стефано Нутини, стоя под флагом итальянской Коммунистической партии возрождения.

Еще более жарко было в последующие дни. В субботу, 7 февраля, около 10 000 человек вышли на улицы города в знак протеста против высоких цен на жилье и экологических проблем, связанных с Играми. Во главе процессии около 50 человек несли стилизованные картонные деревья, изображающие лиственницы, которые, по их словам, были срублены для строительства новой бобслейной трассы в Кортина-д'Ампеццо. «Столетние деревья, пережившие две войны... принесены в жертву ради 90 секунд соревнований на бобслейной трассе стоимостью 124 миллиона евро», — гласили транспаранты.

Для восстановления порядка полиция применила водометы и задержала шесть человек. Группа из примерно 100 протестующих в капюшонах бросала файеры и фейерверки в полицию после того, как отделилась от основной части демонстрации.

К сожалению, одними демонстрациями дело не обошлось. 7 февраля власти сообщили, что диверсанты повредили железнодорожную инфраструктуру вблизи северного

итальянского города Болонья, что нарушило движение поездов. Полиция сообщила о трех отдельных инцидентах в разных местах, которые вызвали задержки до 2,5 часа в работе скоростных, междугородних и региональных поездов. Никто не взял на себя ответственность за причиненный ущерб.

«Выражаю солидарность с полицией, городом Миланом и всеми теми, чья работа будет подорвана этими преступными группировками, — написала в социальных сетях премьер-министр Италии Джорджия Мелони. — Есть те, кто является врагами Италии и итальянцев, устраивающие демонстрации против Олимпийских игр и добивающиеся трансляции этих изображений по телевидению по всему миру. А другие тем временем перерезают железнодорожные кабели, чтобы помешать отправлению поездов».

Протестовали не только в Милане. Демонстрация стала очагом напряженности после того, как на прошлой неделе в Турине митинг крайне левых перерос в насилие, в результате которого, по данным министерства внутренних дел, более 100 полицейских получили ранения, а около 30 протестующих были арестованы. После этого итальянской полиции были предоставлены новые полномочия для более эффективных действий по восстановлению правопорядка в случае новых правонарушений.

Вернут обязательно

Накануне открытия Олимпиады в Милане прошел традиционный конгресс МОК. Как сообщила американская газета The New York Times, на нем делегаты выразили готовность содействовать возвращению российских атлетов к участию в крупнейших международных соревнованиях. Журналисты пришли к такому выводу, проанализировав итоги миланского заседания МОК и заявления ряда руководителей международных спортивных организаций.

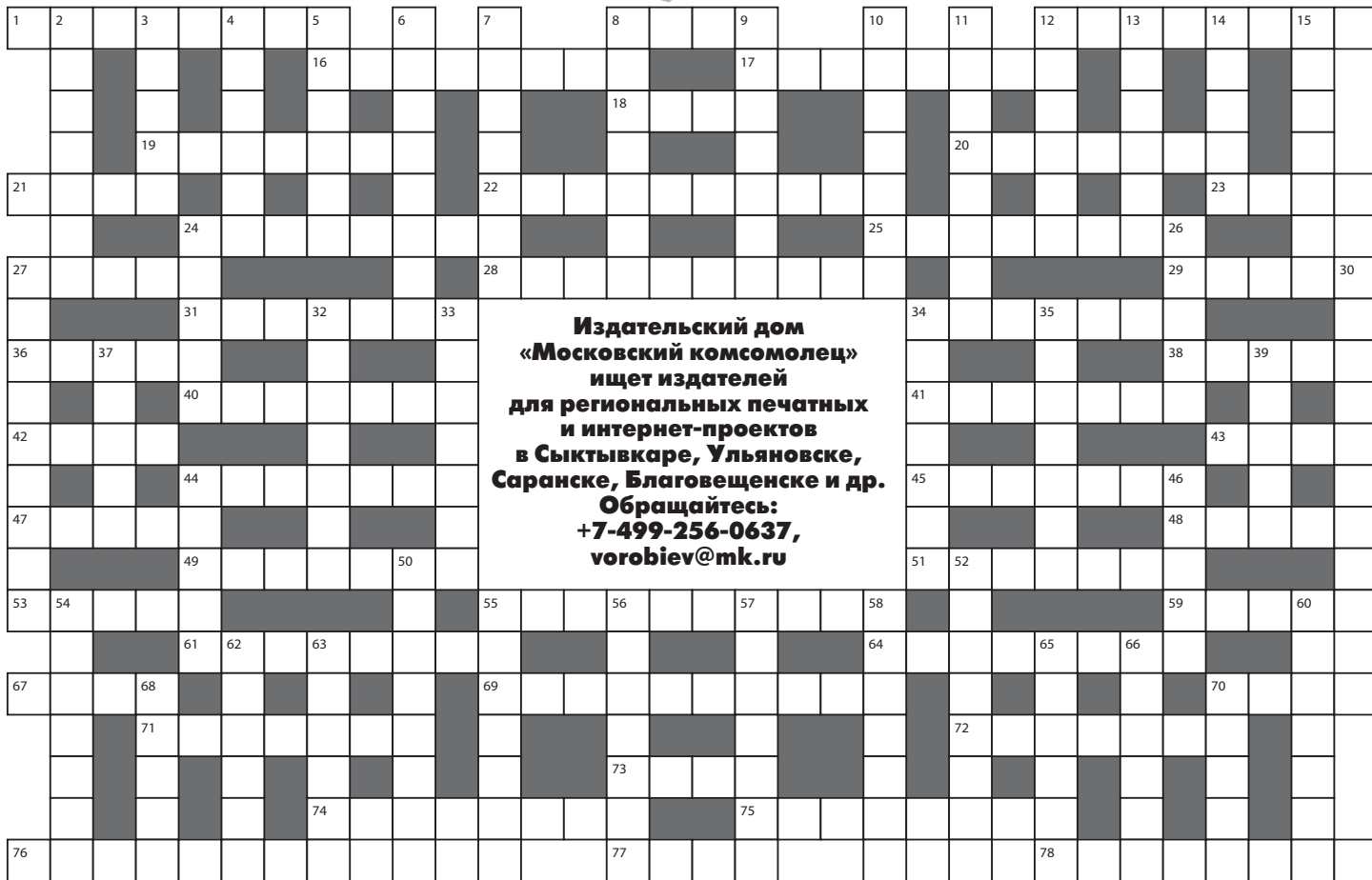
Президент Международного олимпийского комитета Кирсти Ковентри в преддверии Олимпиады подчеркнула необходимость сохранения политической нейтральности спорта для обеспечения свободы участия атлетов в соревнованиях. Второго февраля президент Международной федерации футбола Джанни Инфантино в интервью британскому телеканалу Sky заявил о целесообразности рассмотрения вопроса об отмене отстранения российских футбольных команд. Глава Международной федерации лыжного спорта и сноуборда Йохан Элиаш призвал разработать более четкие критерии, исключающие несправедливое выделение России среди других стран в условиях множества конфликтов по всему миру. Президент Международного паралимпийского комитета Эндрю Парсонс отметил неэффективность спортивных бойкотов как инструмента решения международных разногласий.

Анализ позиций ключевых спортивных организаций позволяет предположить, что санкции в отношении российского спорта могут быть пересмотрены в ближайшей перспективе. Решения Международного олимпийского комитета и профильных федераций будут определять дальнейший статус российских атлетов на международной арене после завершения зимних Игр в Италии.

Сергей АЛЕКСЕЕВ.



Итальянцы бунтуют против Олимпиады.



**Издательский дом
«Московский комсомолец»
ищет издателей
для региональных печатных
и интернет-проектов
в Сыктывкаре, Ульяновске,
Саранске, Благовещенске и др.
Обращаться:
+7-499-256-0637,
vorobiev@mk.ru**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Озвученный Киркоровым герой мультфильма «Новые бременские». 8. Клюквенный напиток, «прописанный» при простуде и гриппе. 12. «Тюрьма» для рыбки Немо в доме дайвера-дантиста Шермана в анимационном фильме. 16. Донос от безымянного доброжелателя, составленный из вырезанных букв. 17. Сложный многофункциональный «объект» под защитой иммунитета. 18. Золотое сияние над головой мученика на иконе. 19. Солидное звание персонажа-военного, сыгранного Булдаковым. 20. Асфальтовая «рабатка» для прохожих и велосипедистов. 21. Дорогой парфюм со стойким ароматом на туалетном столике. 22. Гора бумажного хлама на утилизацию, собранная школьниками за один день. 23. Плод в скорлупе для угощения парковой белки. 24. Томление пассажиров отложенного рейса в специально отведенной зоне. 25. Детская игра, когда держат рот на замке и язык за зубами. 27. Начальник полиции Иван Путилин, на счету которого тысячи удачных расследований. 28. Болезненное повреждение связок или сухожилий при падении. 29. Лиричный танец Штирлица и Габи в кафе в х/ф «Семнадцать мгновений весны». 31. Нерасторопный южноамериканский зверек, свисающий с ветки дерева, как плод, во время сна. 34. Деревянные «кудряш-

ки», летящие под верстак в столярной мастерской. 36. Хлесткий прут для воспитания гимназистов в царской России. 38. Внеочередное задание проштрафившемуся солдат-срочнику. 40. Убежденность клиента в честности и стабильности надежного банка. 41. Шалопай, не желающий ни учиться, ни работать. 42. Форма изгиба приподнятой в удивлении брови. 43. Папка в роли временной корзины для мусора в электронной почте. 44. Скрывающиеся формы просторное длинное одеяние. 45. «Чистый» день Страстной седмицы, когда вспоминают Тайную вечерю. 47. «Окошко», просверленное рыбаком для подледного лова в реке. 48. Фронтальная устная экспресс-проверка знаний в начале урока. 49. Инструмент из колодки и лезвия в мастерской из п. 34 по горизонтали. 51. «Кормчий» с поварешкой в военном палаточном лагере. 53. Римский знак после имени короля или папы римского. 55. Новая кухня-веранда, расширившая старенький дачный домик. 59. «Взнос» донора, награжденного значком в виде алой капли. 61. Гарнитура с динамиками, дополняющая плеер или смартфон. 64. Застежка с парным отверстием из коллекции филобутиста. 67. Этап развития, следующий после пика. 69. Процесс создания очередного шедевра под влиянием вдохновения. 70. Запудренный

от укуса белый порошок. 71. Агрессивные придирки докучливого критикана или завистника. 72. Колеблющийся груз в старинных напольных или настенных часах. 73. Пузатая калочка с крышкой под квас или пиво. 74. И «пируэты» планеты вокруг своей оси, и фуэте балерины. 75. Расшитая бисером «корона» к сарафану красной девицы или костюму девочки-снегурочки. 76. Бизнесмен, вложивший капитал в перспективный проект. 77. Родительница свояченицы и шурина. 78. Жизнь без излишеств и удовольствий, характерная для спартанцев, монахов и пуритан.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Шерстяные штаны под зимним комбинезоном малыша. 3. Легкий «кабриолет» для соревновательной езды по бездорожью. 4. Кольцевая система каналов и труб на заболоченной территории. 5. «Молния» от электрошокера или дефибриллятора. 6. Обращение к потомкам, заключенное в капсулу. 7. Неискренний коллега-завистник, отпускающий комплименты. 8. Ловкий зверек, перехитривший леопарда и крокодила в африканской сказке. 9. Яркий знаменательный эпизод в общественной или личной жизни. 10. Стиль плетения узелковой совы или кашпо из шлагата. 11. Заряженное дульное оружие с длинным стволом. 12. Античный глиняный кувшин для хранения праха

умерших. 13. Каждая серия «Ну, погоди!», теленовостей или еженедельного шоу. 14. Одна из пересчитанных в драке костей грудной клетки задиры. 15. Химик, нашедший призвание в педагогике и помогающий учить таблицу Менделеева школьникам. 24. «Глая» зарплата сотрудника фирмы, прописанная в трудовом договоре. 26. Половина гонорара за заказ, выданная загодя. 27. Мученик и горемыка, у которого все на лице написано. 30. Приговор, запятнавший репутацию отсидевшего гражданина. 32. Многозначительное цветочное послание в японском стиле. 33. Непрacticalный уголок огорода, радующий глаз разномастными ароматными бутонами. 34. Конический съедобный гриб, выросший на проталине вместе с первой травой. 35. Повествовательная часть задачи в учебнике по математике. 37. Огороженный лужок для отары овец или коз. 39. Насадка-воронка громкоговорителя или граммофона. 44. Кучерявый упрямец из группы подопечных чабана. 46. Зимний «аттракцион» для катания на ватрушках и санках. 50. «Родной» ключ от входной двери, купленный вместе с замком. 52. Весомый довод в доказательство собственной правоты. 54. Могучий трехсотлетний дуб внушительных габаритов. 55. Щенок, живущий в доме практически на правах члена семьи. 56. И звук стиснутых от ярости зубов, и поворот ключа в ржавом замке. 57. Каша из цельной крупы, полезная при проблемах с желудком. 58. Торжественный грандиозный финал праздничного концерта. 60. Спасатель в маске, исследующий дно пруда. 62. Сторона рассмотрения научной проблемы. 63. Бесценная картина гениального художника в копилке мировой живописи. 65. «Спасибо» в крупных купюрах, положенное в карман чиновнику. 66. Цифровая наклейка-бирка на товаре, выложенном на прилавок. 68. Часть судна, находящаяся под водой и обросшая ракушками. 70. Доска на роликах для «суперхотного серфинга».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД


ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Пират. 2. Кувшин. 3. Кабриолет. 4. Дрекаж. 5. Рязряд. 6. Послание. 7. Лицемер. 8. Мангуст. 9. Спартанец. 10. Амфора. 11. Пликатер. 12. Амфора. 13. Выпуск. 14. Ребро. 15. Учитель. 24. Окад. 26. Собор. 27. Страталец. 30. Скумистость. 32. Икебана. 33. Лептунчик. 34. Сморок. 35. Условие. 37. Сатон. 39. Рупор. 44. Баран. 46. Гора. 50. Ордина. 52. Кнон. 54. Исполни. 55. Питомец. 56. Скре-де-Аргумент. 57. Аловяжка. 58. Аловяжка. 59. Болдолаз. 62. Асерт. 63. Щедер. 65. Шедер. 66. Целник. 68. Динше. 70. Скеит.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Рейтузы. 3. Батти. 4. Дрекаж. 5. Рязряд. 6. Послание. 7. Лицемер. 8. Мангуст. 9. Спартанец. 10. Амфора. 11. Пликатер. 12. Амфора. 13. Выпуск. 14. Ребро. 15. Учитель. 24. Окад. 26. Собор. 27. Страталец. 30. Скумистость. 32. Икебана. 33. Лептунчик. 34. Сморок. 35. Условие. 37. Сатон. 39. Рупор. 44. Баран. 46. Гора. 50. Ордина. 52. Кнон. 54. Исполни. 55. Питомец. 56. Скре-де-Аргумент. 57. Аловяжка. 58. Аловяжка. 59. Болдолаз. 62. Асерт. 63. Щедер. 65. Шедер. 66. Целник. 68. Динше. 70. Скеит.

ГОРОСКОП НА 16 – 22 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОДА

УЗНАЙ БОЛЬШЕ НА WWW.MK.RU

ОВЕН (21.03–20.04)

 Овнов ожидает период, когда решения, принятые ранее, начнут приносить результаты. В личных отношениях возможны ситуации, требующие четкого выражения своей позиции без излишней резкости. Финансовые операции лучше проводить в первой половине недели. К концу недели появятся ощущения, что некоторые обязательства подходят к естественному завершению.

ТЕЛЕЦ (21.04–20.05)

 Эта неделя принесет ситуации, в которых важным окажется умение различать значимые и временные трудности. В личных отношениях возможны моменты, когда простое присутствие рядом без попыток решить проблему партнера окажется наиболее ценным. К концу периода появятся ощущения, что некоторые привычные способы решения задач требуют обновления.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05–21.06)

 Близнецов ожидает период, когда баланс между личными потребностями и ожиданиями окружающих станет особенно заметен. В личных отношениях возможны ситуации, требующие честного признания собственных границ. Выражение предпочтений в мягкой форме укрепит взаимопонимание. На профессиональном фронте возникнет необходимость распределять время между разными задачами одновременно.

РАК (22.06–22.07)

 У Раков неделя пройдет под знаком внимания на неочевидным связям между повседневными событиями. В личной жизни возможны моменты, когда нестандартный подход к решению бытовой задачи вызовет одобрение у близкого человека. Встречи с людьми из разных социальных кругов могут раскрыть неожиданные точки соприкосновения. Дома стоит проверить работу переключателей на бытовой технике.


ЛЕВ (23.07–23.08)

 Эта неделя принесет ситуации, в которых важным окажется умение различать первоочередные и второстепенные задачи. В отношениях возможны моменты, когда отказ от контроля над мелкими деталями жизни партнера укрепит доверие. На профессиональном поприще вас ждут задачи, связанные с проверкой соответствия результатов изначальным требованиям.


ДЕВА (24.08–23.09)

 Этот период подойдет Девам для решения вопросов, связанных с личным пространством. В отношениях возможны моменты, когда молчаливая поддержка окажется ценнее словесных заверений. Близкий человек почувствует ваше присутствие даже без проявления внимания. На работе могут возникнуть задачи, требующие терпения к повторяющимся действиям — именно сейчас монотонность принесет пользу.

ВЕСЫ (24.09–23.10)

 Эта неделя принесет ситуации, в которых важным окажется выбор правильного момента для разговора. В личной жизни возможны недоговоренности из-за неверно выбранного времени для обсуждения серьезных тем. Отложив беседу на более подходящее время, вы избежите ненужного напряжения. На профессиональном поприще вас ждут задачи, связанные с обработкой текстовой информации.


СКОРПИОН (24.10–22.11)

 Скорпионов ждет период, когда домашние дела потребуют практического подхода без излишней эмоциональной вовлеченности. В отношениях возможны ситуации, в которых молчаливое присутствие окажется важнее активных действий. Общение с родственниками старшего возраста может принести информацию о семейных событиях прошлого.


СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

 Неделя принесет ситуации, в которых важным окажется умение различать реальные потребности и временные желания. В личных отношениях возможны моменты, когда тишина в присутствии близкого человека окажется ценнее многословных разговоров. На профессиональном поприще Стрельцов ждут задачи, связанные с обработкой информации, имеющей эмоциональную окраску.

КОЗЕРОГ (22.12–19.01)

 У Козерогов период пройдет под знаком практических решений в вопросах, касающихся личного комфорта. В личных отношениях возможны моменты, когда искренний интерес к повседневным делам партнера окажется важнее громких жестов. Простой вопрос о его дне может укрепить связь. К концу недели появятся ощущения, что некоторые привычки требуют корректировки для повышения комфорта.

ВОДОЛЕЙ (20.01–19.02)

 Неделя пройдет под знаком внимания к скрытым аспектам повседневных ситуаций. В личных отношениях возможны моменты, когда молчаливое наблюдение за поведением близкого человека даст больше информации, чем прямые вопросы. Финансовые поступления придут в ожидаемом объеме, но распределение средств потребует пересмотра приоритетов.

РЫБЫ (20.02–20.03)

 Рыб ждет период, когда практичность в бытовых вопросах принесет ощутимые результаты. В личных отношениях возможны ситуации, в которых конкретные действия окажутся убедительнее словесных заверений. Простая помощь в решении повседневной задачи партнера укрепит связь без излишней демонстративности. Дома стоит обратить внимание на работу дверных петель или ящиков мебели.

КАДР



И 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.

ПОСТУПОК

ПОДРОСТОК 4 ЧАСА ПЛЫЛ СРЕДИ ВОЛН РАДИ СПАСЕНИЯ РОДНЫХ

Тринадцатилетний мальчик четыре часа плыл по бурному морю, чтобы спасти мать, брата и сестру у берегов Западной Австралии. Семья отдыхала на море, когда сильный ветер отбросил их SUP-доски и каяк от берега залива Географа. Подросток попытался доплыть на каяке до берега, чтобы позвать на помощь, но лодка набрала воды, и парнишке пришлось проплыть 4 км до берега. Тинейджер два часа плыл в спасательном жилете, затем снял его и проплыл еще два часа без него (а потом, уже на берегу, ему пришлось пробежать 2 км, чтобы добраться до телефона и позвать помощь). В итоге спасательный вертолет обнаружил 47-летнюю женщину, 12-летнего мальчика и 8-летнюю девочку, которые цеплялись за SUP-доску. Все трое были успешно спасены.



СТАТИСТИКА

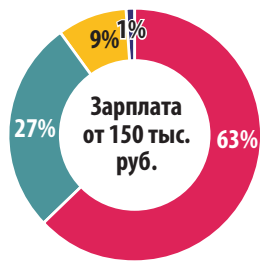
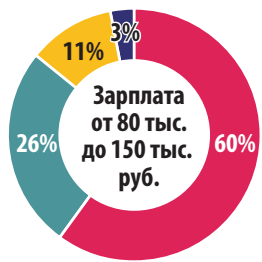
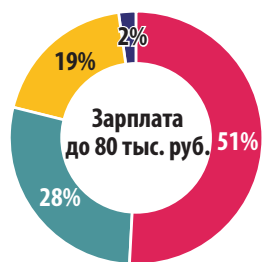
РОССИЯ ОКАЗАЛАСЬ НА ШЕСТОМ МЕСТЕ ПО IQ

Рейтинг стран по уровню интеллекта их 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 немного поумнели (+0,54 пункта). На втором месте по количеству интеллектуалов расположился Китай, за ним следуют Япония и Иран. Любопытно, что США, которые норовят с Тегераном не то воевать, не то договариваться, лишь на 18-й позиции рейтинга. Канада, которую Дональд Трамп мечтает сделать 51-м штатом, на 13-й строчке. Россия — на 6-м месте, наш средний по стране уровень IQ равен 103,78, что выше результатов прошлого года на 0,62 пункта.

ОПРОС

РОССИЯНЕ С ВЫСОКОЙ ЗАРПЛАТОЙ СЧИТАЮТ РАБОТУ НЕ ПРИЗВАНИЕМ, А ГАРАНТИЕЙ КРАСИВОЙ ЖИЗНИ

«В данный момент времени работа для вас — это прежде всего...»



«Для большинства россиян работа — это в первую очередь источник дохода. Ради карьерного роста трудятся 28% респондентов, причем амбициозных сотрудников стало больше, чем два года назад (21% в 2024 году). О карьерных амбициях обычно говорят мужчины, а женщины чаще рассматривают работу как призвание. Сотрудники обоих полов с зарплатой от 150 тысяч рублей в месяц преимущественно демонстрируют прагматичное отношение к своим обязанностям и реже считают работу призванием (63% и 9% соответственно) по сравнению с получающими до 80 тысяч (51% и 19%)», — комментируют авторы исследования. В опросе SuperJob приняли участие 1600 работающих россиян из всех округов страны.

ИВАН СКОРИПАЛЕН

ФОТОФАКТ



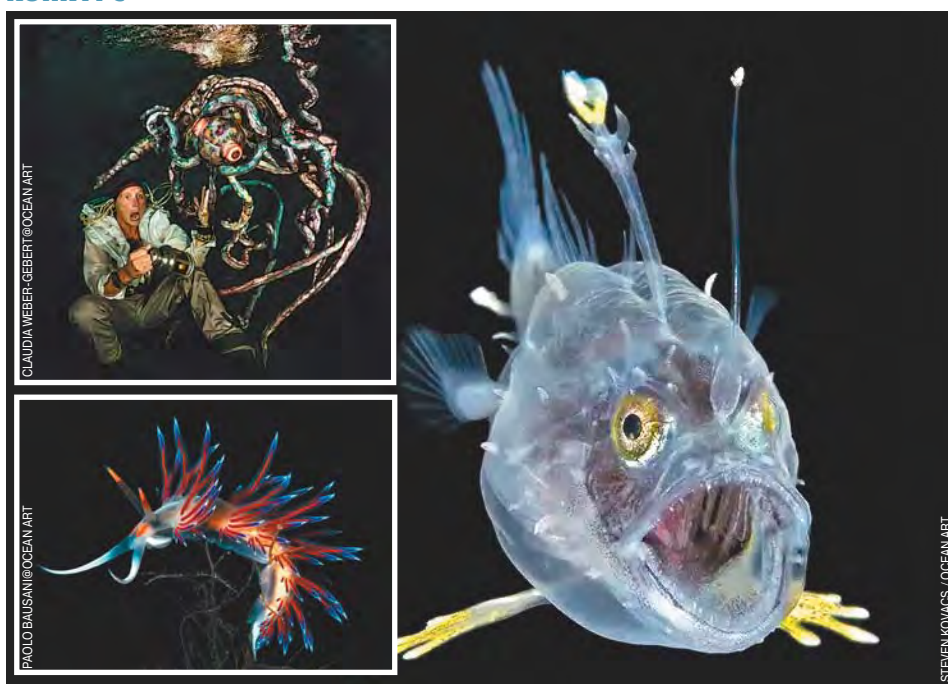
И В китайской пустыне Такла-Макан — необычная зима. Она завораживает красотой песчаных дюн, укрытых снежным покрывалом. Контрастные ландшафты, где золотистые пески соседствуют с белоснежными волнами, уже стали популярной туристической достопримечательностью. Хотя снеговая гроза — явление редкое, такие природные феномены все же происходят время от времени. Это было зафиксировано, например, в 2018, 2021 и 2023 годах.

РЕКОРД



И Гигантская самка сетчатого питона, обнаруженная на острове Сулавеси (Индонезия), стала самой длинной дикой змеей, измеренной официально. По данным Книги рекордов Гиннеса, «рост» животного 7,22 метра. Под наркозом, когда тело змеи полностью расслабляется, она станет длиннее еще на 10%. Но специалисты отказались от подобной процедуры из-за рисков для животного. Вес питона 96,5 килограмма. Пресмыкающееся получило имя Ибу Барон (в переводе — Баронесса).

КОНКУРС



«Уставшая рыба» победила на конкурсе подводной фотографии. Фото личинки рыбы-удильщика с таким названием организаторы 14-го ежегодного конкурса Ocean Art Underwater Photo Competition объявили победителем. В конкурсе приняли участие фотографы из более чем 90 стран. Были представлены и редкие обитатели морей и океанов, и просто забавные кадры. Первое место — это редкий кадр, который был снят после двух недель поисков «фото модели».

ПРОЕКТ

КИТАЙ НАМЕРЕН ПОСТРОИТЬ КОСМИЧЕСКИЙ АВИАНОСЕЦ

Китай анонсировал проект космического авианосца Luanniao, который через 20–30 лет якобы сможет подниматься к границе атмосферы и нести до 88 беспилотных истребителей Xian Nu. Эти невидимые высокоманевренные дроны планируют оснастить гиперзвуковыми ракетами. Хотя эксперты сомневаются, что проект реализуем, и считают его скорее пиар-ходом для вдохновения общественности.



ФЕНОМЕН

ЗАМЕРЗШИЙ НИАГАРСКИЙ ВОДОПАД ОЧАРОВАЛ ТУРИСТОВ

На границе Канады и США замерзает Ниагарский водопад из-за минусовых температур в канадской провинции Онтарио. У подножия водопада образовались внушительные ледяные глыбы, а на реке Ниагаре сформировался ледовый покров. Некоторые участки водопада уже покрылись льдом. Однако важно подчеркнуть, что водопад практически никогда не замерзает полностью. Обычно покрываются льдом только поверхностные воды, а также наблюдается густой туман.

