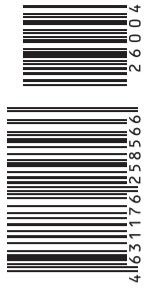




стр. 9

ФЕЙКОВЫЕ ПРОДУКТЫ: ТОП-3 САМЫХ ЧАСТЫХ ПОДДЕЛОК



26004
46311761258566

FREEPIK.COM

TV
программа
26 января -
1 февраля

Мир
www.mirnov.ru

НОВОСТЕЙ

21 января 2026 г. №4(1674)

ПРОКЛЯТИЕ
РОДА ЗАПАШНЫХ

стр. 19

НЕЙРОСЕТИ



КАТАСТРОФА

Оптимизация
ценой в жизни
младенцев

стр. 3



Герой СВО:
спасти
лейтенанта
Москву

стр. 5



Вирус
папилломы -
мина
в сердце

стр. 20

LEGION-MEDIA

из личного архива Э. Грищенко

Слуховые аппараты
с повышенной
разборчивостью речи!

Разбирать речь
по телевизору –
это просто!

«МИР СЛУХА»



Скидка от 20 до 50%!

- Гарантия качества
- Пенсионерам скидки
- Выезд специалиста на дом
- Пробное ношение слухового аппарата
- Узнайте, как получить компенсацию за слуховой аппарат
- Ремонт слуховых аппаратов
- Бесплатная консультация по подбору слухового аппарата

8 (495) 411-90-16
mirsluha.ru

М «Боровицкая», ул. Знаменка, д. 13, стр. 1, под. 2
М «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
М «Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1
М «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

Реклама. 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, пом. V, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953. Срок проведения акции с 21.01 по 21.02.2026.
Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

НЕ ЗАБУДЬ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ ПО СТАРОЙ ЦЕНЕ

стр. 23

РОССИЙСКИЙ ИИ РАБОТАЕТ НА РАЗВЕДКУ США

Президент Владимир Путин поручил разработать и утвердить план внедрения искусственного интеллекта в социальную сферу, экономику и госуправление.

Президента, похоже, впечатлила конференция «Путешествие в мир искусственного интеллекта», в которой он принимал участие. А перед этим его ознакомили с достижениями российских компаний в сфере ИИ: первым отечественным антропоморфным роботом от «Сбера», линейкой интеллектуальных помощников на базе большой языковой модели «ГигаЧат», моделью генеративного ИИ - Алисой AI от компании «Яндекс». По итогам этих смотрина президент и поручил сократить административные барьеры, препятствующие развитию новейших технологий. Приоритет при этом должен отдаваться российским моделям.

В том, что «Сбер» и «Яндекс» пре-отличненько определят, какие необходимы технологические решения и сколько нужно для этого денег, сомневаться не приходится. Хотя в экспертном сообществе, в том числе среди самих разработчиков ИИ, у сторонников безудержного внедрения нейросетей в жизнь немало оппонентов.

Один из ведущих российских специалистов в цифровой отрасли Игорь Ашманов неоднократно призывал власти не внедрять ИИ в социальную сферу, что может привести к ее дальнейшей деградации. Так, врачи будут терять квалификацию, потому им легче соглашаться с «диагнозом» ИИ-моделей. В образовании итогом будет массовая безграмотность. Чиновники и вовсе отгородятся от народа посредством «цифры», что уже и делается. Ашманов рассказал, что некоторые сенаторы и депутаты уже генерируют законопроекты с помощью ChatGPT.

«Ментальный доширак» резко понижает умственные способности пользователей. При этом никаких российских моделей ИИ нет в природе, подчеркивает Ашманов. В своей основе они американские!

«Все эти системы работают в облаке на серверах в США. Здесь гигантская опасность утечки данных и деталей всего того, чем мы занимаемся. В США по закону все цифровые гиганты обязаны сдавать все свои данные обо всех пользователях и обо всех транзакциях потоком, без специальных запросов от прокуратуры или ФБР в реальном времени в разведку - в АНБ. И то, что наш депутат или сенатор спрашивает у этой штуки, оказывается в разведке США раньше, чем об этом узнает помощник этого депутата», - рассказал эксперт.

Никакого обоснования спешки с цифровизацией не приводится, кроме как «весь мир так делает». Проблема усугубляется тем, что за ошибки - возможно, фатальные - внедрения ИИ никто ответственности не несет. Впрочем, у нас это не ново.

Анна Осипова

78 лет цифра номера

таков возраст самого пожилого студента в нашей стране, который 25 января будет праздновать День российского студенчества - Татьянин день. Его зовут Абубакар Лейдан. В прошлом году он поступил в Чеченский государственный университет, выбрав направления «Родной (чеченский) язык и литература» и «Английский язык». В молодости он был школьным учителем.

Кабмин изучит опыт выживания пенсионеров

Удивительная новость: правительство России намерено раз в два года анализировать социально-экономическое положение граждан старшего поколения, особенно положение финансовое. Где ж раньше-то были, когда проводили пенсионную реформу и устанавливали размер пенсии, которой хватит разве что на несколько походов в гастроном?

Как бы там ни было, а соответствующий пункт содержится в плане, утвержденном правительством. Получается, до нынешнего года в высоких кабинетах вовсе не интересовались, как и на что живут в РФ люди старшего поколения, точнее - выживают. Неужто рисовали потолки пенсий от фонаря? Не раз отдельные экспериментаторы-«смертники», в том числе из депутатского корпуса, пробовали повторить опыты такого выживания на себе, но и, месяца не протянув, быстренько отказывались от экстремальных опытов на себе любимом. Вот, кстати, самый простой и недорогой способ проанализировать «социально-экономическое положение граждан», не тратя казенных рублей на усилия аналитиков.

Доклад предполагается выпустить в 2026, 2028 и 2030 годах. Для его подготовки будет проведен глубокий комплексный анализ, чтобы по итогам этой работы сформировать предложения «по дальнейшему устойчивому повышению...». В общем, все по-взрослому!



А ответственным исполнителем назначена - не надо смеяться - Высшая школа экономики! Напомним, что за большинство реформ - от пенсионной до реформ в здравоохранении и образовании - ответственна именно она. Во всяком случае, руку к ним ее аналитики приложили. При этом за каждого студента родственники здесь платят в год столько, что многим пенсионерам хватило бы на все «время дожития»!

Как же выглядят, извините за казенщина, «планы реализации стратегии повышения социально-экономического положения пожилых людей»?

Среди прочего намечено: создание условий для реализации лич-

ностного потенциала пожилых; развитие для них социальных услуг; решение задач по охране их здоровья, профилактике и диагностике заболеваний, повышению доступности медпомощи; повышение качества жизни и финансовой обеспеченности пенсионеров; развитие инфраструктуры для их комфортной и безопасной жизни...

Вы серьезно? Что может посоветовать ВШЭ на фоне безумных тарифов на услуги ЖКХ, стремительного удорожания продуктов и лекарств, категорического отказа работодателей принимать на работу людей в возрасте 50+? Сказочники, да и только.

Лаврентий Павлов

Чиновника штрафом не напугаешь

В последнее время наши законодатели множат штрафные санкции для граждан, рассчитывая, видимо, таким способом худо-бедно залатать дефицит бюджета. Правда, и самим законодателям иной раз прилетает. В Госдуму внесен законопроект, который предлагает штрафовать официальных лиц за, так сказать, игнор обращений граждан в инстанции.

Сразу отметим, что КПД подобных попыток в России традиционно стремится к нулю. Не далее как прошлой осенью Комитет Госдумы по государственному строительству и законодательству отклонил законопроект об увеличении штрафов для чиновников за оскорбление граждан. Новый законопроект повышал их на порядок. Сильный

удар готовился для хамоватых столоначальников, но он был отклонен по смехотворным причинам: вроде как известных случаев хамства набралось недостаточно! Можно подумать, что граждане обращаются с начальниками разного уровня исключительно при свидетелях или с включенными камерой. Тем временем с завидной легкостью про-

шла поправка об увеличении в полтора раза штрафов за нарушение ПДД.

В отклоненном документе упоминалось и наказание за игнорирование запросов граждан. Энтузиасты из депутатов зацепились за эту норму и решили провести ее в новой версии. «Перенаправление жалобы на рассмотрение в государственный орган, орган местного самоуправления или должностному лицу, решение или действие (бездействие) которых обжалуется, влечет наложение административного штрафа в размере от 10 тысяч рублей до 30 тысяч рублей», - говорится

в тексте законопроекта. Такими штрафами, пожалуй, уже можно напугать.

«Предлагаемый механизм нацелен на устранение сложившейся негативной практики, при которой обращения граждан фактически «замыкаются» на тех же органах, чьи действия и являются предметом спора», - объяснили авторы законопроекта.

Правда, внушиает мало оптимизма тот факт, что эта инициатива законодателей уже направлена в Совет министров на отзыв. А там давно поднаторели в том, как отфутболивать «вредные» проекты.

Павел Максимов

ОПТИМИЗАЦИЯ ЦЕНОЮ В ЖИЗНЬ

Онищенко отметил, что в родильных домах при нарушении санитарных норм могут формироваться так называемые госпитальные штаммы стафилококков, источником которых нередко становится персонал с хроническими воспалительными заболеваниями. То есть медики сами невольно приносят болезнь к детишкам! Академик подчеркнул, что массовая гибель детей за короткий промежуток времени может быть вызвана серьезным нарушением режима работы медицинского учреждения.

Следственный комитет России возбудил уголовное дело по признакам причинения смерти по неосторожности, а также халатности. Отстраненный от работы главврач больницы Виталий Херасков оправдывался тем, что речь идет о «стационаре третьего уровня», куда направляли самых тяжелых рожениц.

Региональный минздрав сообщил, что на тот момент 32 ребенка проходили лечение в отделении реанимации и интенсивной терапии: 17 младенцев находились в крайне тяжелом состоянии, 16 из них были недоношенными, в том числе с экстремально низкой массой тела. У всех 17 детей была тяжелая внутриутробная инфекция, у одного ребенка имелся первичный

В разгар новогодних праздников в роддоме №1 Новокузнецка погибли девять младенцев. Не помнится, чтобы такое у нас когда-то было. Вероятные причины сразу же назвал академик РАН, заместитель президента Российской академии образования Геннадий Онищенко: внутрибольничная инфекция. Но проблема оказалась гораздо сложнее.

иммунодефицит. Некоторые дети находились в отделении интенсивной терапии свыше 30 дней. Вопрос: каким образом в роддоме оказалось столько детей в столь критическом состоянии? Где медики были раньше?

В 2024 году внутри больниц и роддомов инфекциями заразились 1,9 тысячи новорожденных и столько же рожениц, следует из доклада Роспотребнадзора. Чаще всего у новорожденных выявляли кожные гнойничковые инфекции - на них пришлось 23% случаев. Еще 22% приходится на конъюнктивит и дакриоцистит, 15% - на пневмонии. Тяжелые генерализованные формы - это сепсис, остеомиелит и бактериальный менингит - составили 15% всех случаев.

В Роспотребнадзоре считают, что реальные масштабы внутрибольничных



РИА Новости

заражений у младенцев занижены: часть таких случаев оформляют как внутриутробные инфекции. На это косвенно указывает разрыв между двумя диагнозами. В 2015 году на один случай внутрибольничной инфекции приходилось около восьми внутриутробных, а в 2024-м - уже 16.

Важная деталь: в Новокузнецке было четыре роддома, осталось два. Один закрыли на ремонт, роды принимали санитарки! Ряд экспертов категоричны: это не просто ЧП, это полноценный крах системы, назревавший годами. Проблему прикрывали бодрими отчетами, протоколами лечения, а на самом деле - формальным отношением к роженицам со стороны многих врачей и чиновников.

Там же в Кузбассе, в городе Осинники (43 тысячи жителей), перед самым Новым

годом скончался единственный оперирующий акушер-гинеколог. Без медицинской помощи оказались тысячи женщин из города и близлежащих поселков.

В то время как власть называет демографию приоритетом для государства, система родовспоможения оказалась, по сути, просто не готова к квалифицированной помощи роженицам. Минздрав России направил в Кемеровскую область комиссию, сформированную из экспертов Национального медицинского исследовательского центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. Кулакова и Санкт-Петербургского педиатрического медицинского университета. Сколько, оказывается, у нас специалистов!

Некоторые подробности рассказал член Совета при Президенте РФ по развитию гражданского общества и

правам человека, доктор медицинских наук Ян Власов: «Сыграла роль совокупность трагических факторов. Роддома, которые были рассредоточены в разных концах города, постепенно закрывались, и им на смену пришел перинатальный центр. Один! Вроде бы большой по размерам, но, как выяснилось, не способный решать серьезные задачи».

Роддома из-за оптимизации закрываются в небольших городах повсеместно. Их заменяют перинатальные центры в крупных городах, до которых еще ехать и ехать.

В данном случае большую часть персонала на период праздников отправили в отпуск. Вместо акушеров роды принимали санитарки. И это в таком специфическом месте! «Традиционно именно туда со всего региона привозили рожениц с патологией, - говорит Власов. - Дети могли погибнуть и в других роддомах, потому что изначально были проблемы. Но в целом никто не снимает ответственности с минздрава региона в части принятия неграмотных решений. Большой ошибкой была отмена контроля качества оказания медицинской помощи. Мораторий на эту проверку был наложен еще лет 10 назад, в результате имеем то, что имеем».

Но все же главное - это оптимизация. Понятно, что один роддом на весь город, да еще с санитарками вместо акушерок - это нонсенс.

Григорий Алексеев

Московские власти планируют получить с водителей 25 миллиардов.

Столичные чиновники не скрывают своих намерений - в ближайшие три года городская казна рассчитывает получить 25 миллиардов рублей от штрафов за нарушения ПДД. Общая сумма всех штрафных санкций, заложенная в бюджет столицы, и вовсе поражает воображение - 86 миллиардов рублей. Глава департамента финансов Москвы Елена Зяббарова бодро отчитывалась перед депутатами Мосгордумы об этих впечатляющих цифрах, словно речь идет не о карманах граждан, а о золотой жиле, которую наконец-то откопали.

В полтора раза дороже - для вашего же блага

В последнее время размер штрафов за нарушения ПДД вырос в полтора раза. За превышение скорости, езду без ремня безопасности, проезд на красный свет - за все водители теперь платят больше. Теперь чиновники еще урезали скидку за быструю оплату штрафов с 50 до 25%. То есть вместо 500 рублей со скидкой придется

БЮДЖЕТНЫЙ ГРАБЕЖ НА ДОРОГАХ



АГЕНТСТВО «МОСКОВА»/С. КИСЕЛЕВ

с заплатить 750 за тот же штраф 1000 рублей.

Бюрократы, конечно, объясняют это заботой о безопасности граждан на дорогах. Однако сами граждане придерживаются иного мнения. По данным ВЦИОМа, 53% россиян уверены, что повышение штрафов направлено прежде всего на пополнение бюджета, а не на повышение безопасности.

Особенно циничным выглядит новая схема распределения штрафов между федеральным и региональными бюджетами. До 2025 года все деньги от штрафов за нарушение ПДД полностью оставались в региональных казнах. Но как только сум-

мы выросли в полтора раза, федеральный центр решил, что неплохо было бы урвать свою долю: теперь 25% от каждого штрафа уходит в федеральный бюджет, а Москве достается лишь 75%.

И радеющие о федеральной казне чиновники уже потирают руки в предвкушении. Если изначально в бюджете на 2025 год от штрафов за нарушение ПДД планировали получить скромные 6,3 миллиарда рублей, то после «оптимизации» ожидания выросли до 52,8 миллиарда - это в 8 раз больше первоначального плана! Дополнительные 46 миллиардов из карманов водителей чиновники уже заложили в

поправки к бюджету. Вот уж точно говорят: «Люди - новая нефть!»

Камеры фотофиксации - золотая жила казны

Лидером по выкачиванию денег из водителей стала Москва. За 2024 год в Москве было выписано 32 миллиона штрафов на общую сумму 38 миллиардов рублей. Это каждый восьмой штраф в стране, при том что в Москве живет лишь каждый десятый россиянин. По всей России за 2024 год общая сумма штрафов превысила 176 миллиардов рублей, было оформлено более 255 миллионов постановлений, причем 93% из них - с помощью камер фото- и видеофиксации.

Самыми прибыльными нарушениями для бюджета стали превышение скорости на 20-40 км/ч и неуплата за парковки. За нарушение правил разметки москвичи получили рекордные 6,7 миллиона штрафов - больше, чем во всех остальных регионах вместе взятых. За езду без ремня безопасности

сти выписано 2,5 миллиона штрафов только в столице.

Как видно, львиная доля постановлений - 93% - оформляется автоматически с помощью камер. Эти безмолвные роботы - сборщики податей работают круглосуточно, не требуют зарплаты и социальных гарантий, зато исправно пополняют бюджет. И хотя осенью 2024 года часть камер в регионах пришлось отключить во время «инвентаризации», но это лишь ненадолго замедлило прирост штрафов.

Чиновники построили идеальную систему извлечения прибыли: увеличили штрафы в полтора раза, урезали скидку за быструю оплату штрафов вдвое и наводнили дороги камерами. А обычные водители, которые каждый день ездят на работу и по делам, превратились в дойных коров для ненасытной бюджетной системы.

Полвека назад Остап Бендер мечтал о рубле с каждого жителя Союза. Современные чиновники гораздо амбициознее - они планируют получить по несколько тысяч с каждого автомобилиста.

Олег Павлов

С холестерином можно справиться без таблеток

Британец Майкл Вейкмен, у которого лечащий врач обнаружил очень высокий уровень холестерина, решил отказаться от прописанных ему статинов. Он решил излечиться самостоятельно, радикально изменив свою диету.

Daily Mail пишет, что Майкл сделал свой выбор в пользу потребления ферментированных продуктов и клетчатки. Его не устраивал тот факт, что статины в ряде случаев вызывают неприятную побочку: мышечные боли, проблемы с желудком, усталость и головную боль. Любителя бега такая перспектива совершенно не устраивала. К тому же примерно половина людей, принимающих статины, так и не может достичь желаемого понижения уровня холестерина.

В 2012 году ученые из Университета Торонто выявили, что клетчатка - пищевые волокна, содержащиеся во фруктах, овощах и цельном зерне, - способна понизить уровень холестерина на 35 процентов. Майкл об этом знал, но, будучи специалистом по фармацевтическому анализу и медицинскому питанию, решил не ограничиваться только клетчаткой. Он сделал упор на ферментированные пищевые волокна, то есть переработанные пробиотиками. Образующиеся при этом бактерии превращают холестерин в копростанол - воскообразное вещество, которое не абсорбируется организмом.

Journal of Medicinal Food опубликовал исследование, свидетельствующее, что ежедневное потребление такой клетчатки в виде, например, корейской квашеной капусты кимчи снижает холестерин почти на 7 процентов. Еще более активны в этом направлении ферментированные молочные продукты.

К этой диете Майкл добавил еще кое-что. Он отказался от красного мяса, ограничил потребление спиртного и рафинированных углеводов. Утренний йогурт он заменил кефиром. А во время недельного пребывания на отдыхе с семьей в Таиланде открыл для себя новые целебные продукты - тайскую лапшу из ферментированного риса и рыбный соус. Все это он ввел в свой рацион. А через год вновь сдал анализ. Уровень холестерина у Майкла упал почти вдвое. «Это, должно быть, работают статины», - с удивлением заключил доктор, на что Майкл ответил, что статины ни разу не принимал.



Норвегия усиливает противостояние с Россией на обширном арктическом архипелаге Шпицберген (Свальбард). Наша страна - единственная, кто продолжает здесь хозяйственную деятельность и имеет свой рабочий поселок Баренцбург. С началом СВО стратегическое значение этого острова значительно выросло.

The New York Times пишет, что Осло пытается очистить Свальбард от иностранного влияния. Заблокирована продажа земли иностранцам, берутся под контроль исследовательские экспедиции из других стран. Норвежским достоянием объявлено морское дно на сотни километров от Шпицбергена. Норвегия вступила в борьбу за нефтегазовые месторождения на дне Северного Ледовитого океана. Если США захватят Гренландию, то и на Шпицбергене может высадиться армия - норвежская. И тогда с прежним международным договором будет покончено.

Что это за договор? В соответствии с ним -кстати, договор, был заключен в 1920 году без участия России - архипелаг является ограниченно суверенной территорией Норвегии. Другие страны имеют право вести на

Новые викинги прибирают к рукам Арктику



острове коммерческую и научно-исследовательскую деятельность, архипелаг стал безвизовой зоной.

С архипелага можно контролировать судоходные пути в Арктике. Здесь создан мощный центр арктической спутниковой связи. Как указывает The New York Times, владение архипелагом обеспечивает доминирование в Арктике. Норвегия еще больше осмелилась после того, как Россия в 2010 году подарила противнику огромную территорию Баренцева моря, подписав договор о разграничении морских пространств в Баренцевом море и Северном Ледовитом океане. Его инициатором, на-

помним, был президент Дмитрий Медведев.

По факту Россия потеряла около 80 тысяч квадратных километров континентального шельфа и акватории. Российских рыбаков просто выкинули из самых богатых районов рыболовства. Под ударом оказался и наш военно-морской флот. А что помешает Трампу присоединить к США еще и Шпицберген, объявив его частью Гренландии?

Норвегия захватила огромный участок морского дна площадью больше Германии, нарушив условия договора. МИД России назвал действия Осло незаконными. Нас поддержала Исландия, напомнившая новым викингам о существующих

ограничениях суверенитета Норвегии над Шпицбергеном и его прибрежной зоной. Тамошнему правительству пришлось отложить на четыре года выдачу лицензий на добывчу на арктическом дне полезных ископаемых.

РПЦ прислала на Шпицберген своего постоянного священника для нашей колонии в Баренцбурге. Правда, ее численность сократилась до нескольких сотен человек. Добытый здесь уголь идет в основном на нужды самого поселка.

Но норвежцев нервируют не только русские, но и китайцы. У них здесь своя станция «Желтая река». Репортер The New York Times рассказывает, что местные власти потребовали убрать установленные на станции двух гранитных львов: мол, изваяния не сочетаются с принадлежностью этой территории Норвегии. Когда на Шпицбергене с круизного судна высажились 200 китайских туристов и стали размахивать красными флагами, разразился дипломатический скандал. Единственный госуниверситет на архипелаге запретил обучение в нем китайских студентов из-за «угрозы национальной безопасности». Но львы продолжают стоять на месте. У китайцев есть чему поучиться.

Западу пророчат вторую Великую депрессию

«Мы движемся к ужасной катастрофе», - предсказывает авторитетный финансовый эксперт Daily Mail Алекс Браммер, знаток ситуации в лондонском Сити. Он ожидает повторения Великой депрессии начала прошлого века, когда произошло обрушение всех финансовых рынков.

Великой депрессией. Тогда, как и сегодня, Белый дом, президент США Герберт Гувер и глава казначейства Эндрю Меллон тоже были уверены, что свободные рынки сами все отрегулируют. А когда рынки «взорвались», 15 миллионов американцев остались без работы, разорились тысячи банков по всему миру.

Ныне по обе стороны Атлантики царит такая же слепая вера в финансовые рынки, разжигаемая фантастическими обещаниями гигантов высоких технологий. Как пишет Браммер.

По его словам, это напоминает катастрофу на Уолл-стрит 1929 года с последовавшей за ней

Браммер, распространялась слепая вера в то, что триллионы, вложенные в ИИ, приведут к новой индустриальной революции и откроют пути к еще большему процветанию. Но все делается в долг.

«Это означает, что полностью недоказанный бизнес на высоких технологиях должен полагаться на постоянные заимствования, чтобы оставаться в игре», - пишет Браммер. Не случайно инвесторы начали подстраховываться. За последний год слиток золота подорожал на 60 процентов, а серебро - на 160%!

А долг растет. Тем временем центры по сбору и обработке данных строятся с трудом. Им требуется все больше и больше электричества. Может оказаться так, что технологии ИИ просто устремят, от них останутся только сказки о «великом и непревзойденном искусственном разуме». А что если на первое место выйдут другие технологии? Такие, как квантовые компьютеры...

В минувшем декабре со страниц газеты The Wall Street Journal глобальная инвестиционная компания AllianceBernstein предупредила, что не нужно покупаться на ажиотаж вокруг ИИ. Нарынки продолжили рост и в 2026 году. Прогноз Браммера имеет все шансы сбыться в самом ближайшем будущем.

Материалы подготовил Николай Иванов

До спецоперации Эдуард был строителем. В 2022-м принял решение пойти добровольцем, подписал контракт.

Во время обучения с первого раза попал в цель с расстояния 400 метров. Его тут же определили в снайперы. Выполнял боевые задачи на Запорожском направлении. Затем Орехово, Клещеевка, Работино, Энергодар, где шли тяжелейшие бои. «Продвигались вперед, оттесывая у врага буквально каждый метр на самом переднем крае», - вспоминает младший лейтенант Москва.

Через год предложили пройти офицерские курсы. После курсов получил распределение - комвзвода БТР. Затем стал ротным. Вспоминает, как с сослуживцами малой группой водружал флаг в населенном пункте Анновка (ДНР). Их даже в теленовостях показали.

В роте - три бойца, четыре офицера и два прaporщика. Еще полтора десятка военнослужащих числились в списке личного состава, но по факту служили в ремонтной роте или роте обеспечения, кто-то - в отряде БПЛА. В боевых действиях не участвовали.

В середине декабря 2024-го их роту назвали резервной. Базировались в домиках в одном из поселков вблизи линии боевого соприкосновения под Донецком. Туда направляли раненых из тех, кто мог более-менее передвигаться.

- У меня было два бойца. У того и другого ноги в осколках до живота. Отвезли в медбат, там помазали зеленкой и вернули в строй. Через

Звонки в три часа ночи, письма с угрозами, взломанные аккаунты в соцсетях, посылки с не- приятным или угрожающим содержимым - все это **сталкинг, или преследование. По опросам социологов, с этим сталкивались 35% россиян. На днях в Госдуму внесен законопроект, который должен оградить человека от притязаний **сталкера**.**

По данным МВД, статистика угроз и слежки за частной жизнью людей растет примерно на 10-12% в год, особенно это касается крупных городов.

От сталкера не застрахован никто. Недоброжелателем может стать обиженный коллега, отвергнутый воздыхатель, уволенный сотрудник, да просто маньяк с подвижной психикой. Жертвы сталкинга описывают примерно одинаковые переживания: постоянное ощущение слежки, страх за себя и близких, бессонница, наконец, настоящая паранойя.

В Волгограде поклонник (!) добивался благами

СПАСТИ ЛЕЙТЕНАНТА МОСКВУ

Доброволец Эдуард Грищенков, позывной Москва, отец шестерых детей, воевавший более двух лет на СВО, вынес из тяжелого боя раненого сослуживца, доставил в госпиталь. И теперь его судят за самовольное оставление части. Ему грозит до 10 лет лишения свободы.

день отправили на боевую задачу, оба погибли, - рассказывает Грищенков.

Под прошлый Новый год резервная рота по приказу комбата была назначена штурмовой. Задача - занять две лесополосы в районе населенного пункта Дальнее. Силами раненых ребят.

- Мы выполнили приказ, не потеряв ни одного бойца, - говорит собеседник. - Потом мне пришлось уехать выполнить работу с документами. У меня ведь нет ни старшины, ни замполита, на которых можно было бы переложить хотя бы документооборот. В мое отсутствие ребят отправили снова на боевые задачи, почти все погибли. До сих пор вину себя, что из-за необходимости заполнения бумажек не смог быть с ними и уберечь.

В апреле Грищенков получил приказ собрать группу на штурм. Несколько раз приезжал командир батальона.

- Видел, что ребята раненые - кто с палочками, кто с костылями. А он: «Отберите палку, и он будет у вас бегать». Я сказал, что не буду отправлять таких бойцов на передовую. «Не хватает людей? Значит, поезжай сам». Собрали, кого смогли. С ними поехали я и командир взвода.

Во время штурма лесополосы ранило комвзвода и более двух десятков бойцов. Их эвакуацией занимался Москва. Кого-то отправили в госпиталь, кого-то - в медбат. Но взводный вернулся в расположение роты уже через несколько часов.

- У него осколки в ноге и в лопатке. Один гуляющий осколок остановился в двух сантиметрах от кишечника. В любой момент может начаться заражение, - продолжает Эдуард. - Спрашиваю: тебе хотя бы антибиотик дали? Нет, отвечает, помазали зеленкой и велели обрабатывать раны. Звоню в медвзвод, начинаю орать. Ладно, говорят, дадим лекарство.

Тем временем комбат отдал приказ найти место под командно-наблюдательный пункт или выкопать самим. Далее сидеть и ждать указаний.

- А вокруг ВСУ. То есть нас обрекали на абсолютно бесмысленные жертвы. Мой комвзвод то и дело терял сознание, выглядел живым мертвцом, - отмечает Грищенков.

- И я принял решение ехать с ним в госпиталь, а потом обратиться в военную прокуратуру.

Теперь Эдуарда судят за самовольное оставление места



службы. Свидетелями обвинения выступают комбат и замначальника штаба. Они дали показания, что «Грищенков не выполнял боевые задачи». Тогда как все прежние характеристики на него сугубо положительные. Есть даже представления на медали и досрочное звание.

Протокол дознания подписал человек, который учится в военном университете в Москве. Да он просто физически не мог проводить никаких допросов в Мелитополе. Приглашенный на суд дознаватель подтвердил, что никого он не допрашивал и подписи не его.

- Однако суд отклонил наше ходатайство об исключении поддельных материалов из уголовного дела,

- говорит Грищенков. - Я не отказываюсь вернуться на СВО. У меня есть вызов из другого подразделения, готов поехать туда хоть сейчас. Но пока это невозможно.

Ирина, жена Эдуарда, недоумевает:

- Военнослужащий, реальный герой, который пошел на фронт добровольцем, отдал долг Родине сполна, готов защищать нашу страну и дальше, вдруг оказывается в статусе обвиняемого. Это не укладывается в голове.

Ей вторит брат Эдуарда - Сергей. Как волонтер он помогает бойцам гуманитаркой с первых дней спецоперации.

- На новогодние праздники был буквально шквал звонков: поздравляли ребята с фронта. Те, кто знает о его ситуации, желали ему победить. У нас очень сильная армия. Минобороны делает все возможное для нашей победы. Очень жаль, что на местах далеко не все командиры компетентны. Иногда они откровенно вредят. Мы верим в справедливость и будем ее добиваться хоть в Верховном суде.

Адвокат Глеб Гусаренко считает, что обвинительный приговор, который будет основан на сфальсифицированных доказательствах и без учета мотивов поступка военнослужащего, должен быть обязательно обжалован в апелляционной инстанции. Такие приговоры подлежат безусловной отмене.

«МН» будет следить за ситуацией.

Виктория Катаева
Фото из личного архива
Э. Грищенко



СТАЛКЕРАМ ПРИГРОЗИЛИ УГОЛОВКОЙ

которых раньше в нашей юриспруденции не было.

Сталкинг - это умышленная слежка в местах повседневной жизни жертвы: у дома, работы, на прогулке. Это систематические звонки и сообщения, нежелательные подарки, использование персональных данных для заказов товаров или услуг на имя жертвы...

Сегодня суд может запретить приближаться к человеку только в крайних случаях, например при угрозах насилием. Но чаще сталкинг квалифицируют как административное правонарушение, для которых таких инструментов нет. Несколько лет назад суд Казани обязал мужчину прекратить преследование женщины, не запретив при этом к ней приближаться. В следующий раз сталкер ждал жертву уже с ножом в руках.

Разработчики закона предлагают ввести в УК статью о навязчивом преследовании. Штраф - до 30 тысяч рублей. Главное же новшество - это судебный охранный ордер. Полиция должна проверить жалобу и при наличии доказательств передать дело в суд, а тот запретит сталкеру приближаться к объекту ближе 50 метров, а также звонить, писать, использовать личные данные. В случае неисполнения - до двух лет лишения свободы.

Как показывает мировая практика, такие охранные ордера способны уберечь от тяжких последствий не только самих жертв, но и преступников. Так же считает и член президентского Совета по развитию гражданского общества и правам человека, журналистка Ева Меркачева.

- Число таких преступлений растет, потому что люди не понимают границ личного пространства - физического и цифрового, - говорит она.

Безнаказанность только провоцирует эскалацию. Из 300 изученных случаев сталкинга, приводит пример Меркачева, 60% переросли в тяжкие преступления.

Нина Белова

госклонности девушки - то слежкой, то угрозами, даже применением силы. Правоохранители заявили от потерпевшей не принимали: это дело не публичного, а частного обвинения - идите в суд!

Пару лет назад похожая история произошла с 28-летней екатеринбурженкой. В течение месяца она получала анонимные угрозы в Telegram. Потом кто-то поджег дверь ее квартиры, не на шутку перепугав домочадцев. Полиция так и не увидела в этом состава преступления: ну угрозы, ну обивка пострадала - на уловку не тянет.

Жительница Санкт-Петербурга рассказала депутатам, авторам законопроекта, как на нее сначала обрушилась лавина сообщений по телефону и в соцсетях, потом взлом аккаунтов, звонки родным, засады у дома и шантаж. Все это, чтобы заставить встретиться. Ловить маньяка никто не собирался.

По данным Следственного комитета, в 2025 году зарегистрировано свыше 5 тысяч жалоб на преследование. Лишь 20% кое-как дошли до суда. И наказание для подсудимых было чисто символическим.

Новый законопроект вводит четкие определения,



К. КАДЫМОНОВ/РИА НОВОСТИ

ПОКОЙНИКИ НА ПРОДАЖУ

Волгоградский областной суд ужесточил приговор директору фирмы ритуальных услуг Сергею Толстикову, осужденному за неправомерный доступ к компьютерной информации и покупке сведений об умерших. До этого районный суд дал бизнесмену два года условно. Но прокуратура посчитала этот приговор слишком мягким и добилась реального срока - два года колонии строгого режима. Ритуальщица взяли под стражу в зале суда.

Есть смысл рассказать об этой истории подробнее, потому что в ней, как в капле воды, отразились все гримасы нашего похоронного дела.

В обычной волгоградской квартире стало совсем плохо 93-летней женщине. Ее дочь вызвала скорую, но быстрее сработала не клятва Гиппократа, а поклонение золотому тельцу. Женщина была еще жива, когда к дверям ее квартиры примчались сотрудни-

ки... ритуальной компании, а не медики.

В комитете здравоохранения по региону тогда осторожно объяснили, что вызов ушел на подстанцию скорой, а затем в городской информационный центр по транспортировке тел умерших. Но на самом деле кто-то по дороге просто монетизировал чужую беду.

По данным следствия, несколько лет подряд диспетчеры центра обработки экстренных вызовов 112 за плату передавали тому самому Сергею Толстикову данные об умерших: фамилии, адреса, а также телефоны тех, кто сообщал о смерти. Неофициальный прайс-лист выглядел бедновато: такая услуга стоила от 1 до 3 тысяч рублей за

В Волгограде владельца ритуальной фирмы отправили за решетку за покупку сведений об усопших у диспетчеров центра обработки экстренных вызовов 112. А москвичка добилась через суд удаления своих персональных данных из базы похоронной конторы. Однако поломать систему «продажи покойников» будет непросто: всему виной человеческий фактор.



LEGION-MEDIA

комплект данных о «свежем» покойнике.

Далее следовал знакомый сценарий: похоронные агенты приезжали раньше скорой и, конечно, раньше конкурентов. Тут же навязывали услуги растерянным родственникам, а иной раз даже запугивали

Следствие выявило группу из шести сотрудников службы 112. Все они получили штрафы от 90 до 110 тысяч рублей, то есть суммы, соотносимые с премиями от ритуальщиков за несколько месяцев.

их, если те не сразу соглашались на конские цены фирмы. После того как скандал стал публичным, владелец ритуальной конторы уверял журналистов, что «никогда ни к кому не ездит сам, клиенты, мол, приходят сами».

Не секрет, что аналогичные схемы существуют почти во всех регионах страны - от столицы до областных центров. При этом ритуальные конторы формируют свои базы данных самими пиратскими способами, которые нет-нет да и всплывают на волне очередного скандала.

Так, столичная жительница подала в суд на похоронную службу из-за путаницы

Следствие выявило группу из шести сотрудников службы 112. Все они получили штрафы от 90 до 110 тысяч рублей, то есть суммы, соотносимые с премиями от ритуальщиков за несколько месяцев. Попросту говоря, они отдали государству часть выручки, избежав лишения свободы. По этапу отправился один Толстиков.

Не секрет, что аналогичные схемы существуют почти во всех регионах страны - от столицы до областных центров. При этом ритуальные конторы формируют свои базы данных самими пиратскими способами, которые нет-нет да и всплывают на волне очередного скандала.

Олег Павлов

ШКОЛЫ РАСПЛАЧИВАЮТСЯ ЗА УЧЕНИКОВ-АГРЕССОРОВ

В Оренбурге драка на перемене между учащимися обернулась для гимназии серьезными материальными потерями. Суд обязал администрацию выплатить 325 тысяч рублей семье избитого мальчика. И хотя семья агрессора не понесла никакой ответственности, в судебной практике есть своя логика.

Образовательные учреждения России регулярно расплачиваются за детские разборки и издевательства одноклассников, особенно когда конфликтуют дети до 14 лет. Только с этого возраста наступает уголовная ответственность.

В январе прошлого года в гимназии №7 Оренбурга один ученик, как установило расследование, из хулиганских побуждений нанес тяжелый вред здоровью другому. Детали суд не раскрыл, но экспертиза подтвердила серьезность последствий.

Родители жертвы сначала предъявили иск семье обидчика, но, оценив материальные возможности противной сто-



LEGION-MEDIA

ки, а те были невелики, в итоге переключились на гимназию. И резонно сослались на обязанность школы по закону «Об образовании» обеспечить безопасность своих подопечных и процесса обучения.

Чтобы ни говорили чиновники от образования: мол, к каждому кабинету охранника не приставишь и тому подобное, за детей в момент нахождения учеников в школе отвечает школа. Именно администрация должна до-

казать, что сделала все возможное для предотвращения драк, травм и буллинга. То есть четко фиксировать ЧП с детьми, повседневно работать с подростковой агрессией - от усилий психолога до подключения органов опеки и поли-

более тяжелыми последствиями.

В Хабаровском крае школа выплатила 287 тысяч рублей семье пострадавшего всего за один удар в лицо однокласснику. В селе Тополево того же края школа проиграла апелляцию и выплатила 270 тысяч рублей за буллинг школьницы, который взрослые отчего-то не замечали в течение трех лет.

И похожих историй за год можно набрать десятки. Школа по умолчанию виновата, пока не докажет обратного. Где была видеокамера? Почему не работала? Что делали охранник и дежурный учитель? Куда смотрел классный руководитель?

Российские учебные заведения, по оценкам аналитиков, сейчас переживают настоящую эпидемию буллинга. Родители могут только догадываться, с каким давлением сталкиваются ежедневно их дети. По данным ВЦИОМа, 25% опрошенных пережили школьную травлю.

Так что родителям следует взять на заметку: если вашего ребенка травят или избивают в школе, первым делом надо спросить со школы. Суды на вашей стороне, если школа спит.

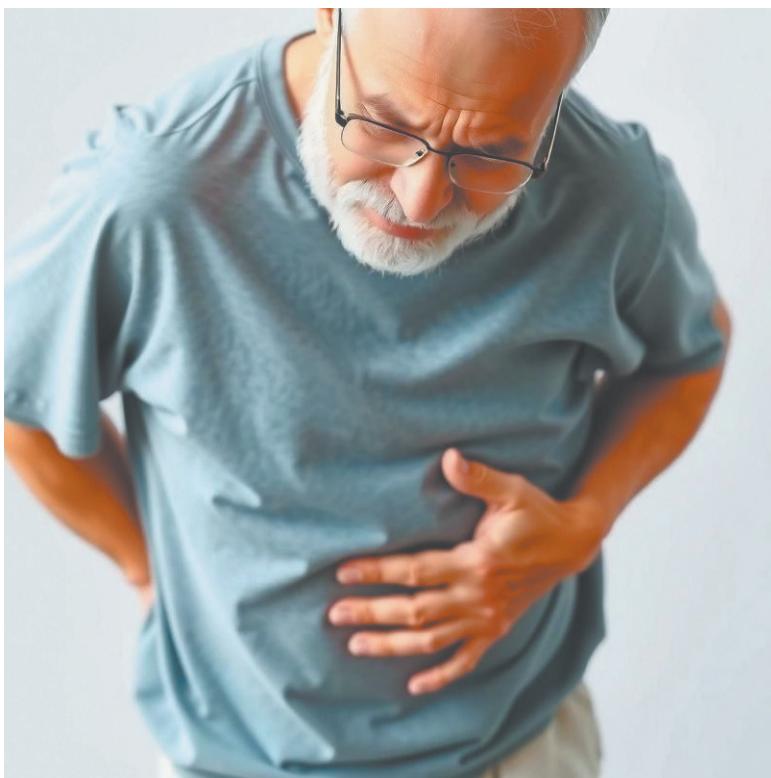
Нина Белова

с захоронением матери. По документам покойную похоронили на Ваганьковском кладбище, тогда как дочь утверждала, что мать лежит на Николо-Архангельском. Там действительно есть могила с ее именем. Однако архивы Николо-Архангельского кладбища сгорели при пожаре, документального подтверждения не осталось. Так что суд пока формально оставил покойную по месту официальной «прописки» - на Ваганьковском кладбище. До выяснения новых обстоятельств.

Тем временем в ходе судебного процесса выяснилось, что персональные данные истцы - от паспортных реквизитов до личных контактов - ритуальная контора внесла в свою электронную базу, не спросив согласия женщины, что запрещено законом. Савеловский суд Москвы обязал похоронную компанию эти сведения удалить.

Пока власти думают о том, как сделать ритуальную сферу более прозрачной - например, в Москве с некоторых пор можно вызвать похоронного агента через портал мэра с понятными расценками и всеми бланками строгой отчетности, - никто не застрахован от визитов «черных ритуальщиков». Потому что сведения об умерших были и остаются товаром. И товаром востребованным. К примеру, в той же столице каждый месяц умирают в среднем 10 тысяч человек.

НЕ КЛИЗМОЙ ЕДИНОЙ... СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ ЗАПОРОВ



Мучительные и болезненные запоры — обычное дело в пожилом возрасте. Но если Вы думаете, что они бывают только у людей, то сильно ошибаетесь. Они бывают у всех животных. Даже у канареек! И бедная птичка приседает и трясет хвостом, иногда клювом ковыряет в анальном отверстии. Чтобы она не погибла, приходится обращаться к ветеринару. Давать разные средства и делать процедуры.¹ Запоры очень опасны и болезненны, и чтобы избавиться от этих мучений, люди иногда готовы на многое.

КАК ОБЫЧНО ИЗБАВЛЯЮТСЯ ОТ ЗАПОРОВ?

Вот, например, в Китае считают, что за процесс дефекации отвечают заднее «инь» и согревательная функция почек «ци».

И избавляются от запора физиотерапией, массажем, иглотерапией и полынными прижиганиями.... А что у нас? А у нас люди обычно используют от запоров слабительные или клизму. Вот только это не совсем лечение, а скорее устранение последствий. Сейчас вот «пробку» убрать. А дальше-то что? Ведь перистальтику кишечника слабительные и клизма восстановить не могут. И со временем это может привести к привыканию к слабительным и к «ленистии» кишечника. Он уже «не желает» сам двигаться. Поэтому приходится повышать дозы слабительных.

Да и клизмы могут быть небезопасны. И со временем могут стать мучительно болезненными. Из-за постоянных микротравм при их использовании. И беда не только в болезненности. От запоров идёт удар по здоровью всего организма. И даже есть опасность для жизни... Да вот сами посмотрите:

К ЧЕМУ МОГУТ ПРИВЕСТИ ЗАПОРЫ?

Запоры мучительны сами по себе. Так мало того! К ним может добавиться геморрой, с его болями и кровью. Проктит (боль, слизь, кровь). Могут появиться полипы (вплоть до кишечной не-проходимости). Это страшно... Может дойти до хронического колита (воспаление толстого кишечника с болями, кровью и слизью).

Растёт опасность серьезных последствий. Кал перекрывает кишечник, и газы не могут выйти. Вот начинаются вздутие, боли и травмы. Всё это ужасно больно, крайне неприятно и действительно опасно.

Так и это ещё не всё! Вдобавок может начаться отравление организма — каловая интоксикация... Под ядовитый удар запоров попадают нервная система, почки и печень. Начинается воспаление. Человеку становится плохо. Накатывает слабость. Болит голова. От отравления состояние ЖКТ и организма становится плачевным. Здоровье может начать подводить... Как же не допустить такого? Что можно делать?

Современная высокотехнологическая медицина дала ответ!

ВЕРНУТЬ ДВИЖЕНИЕ КИШЕЧНИКА!

И этот ответ — медицинский аппарат «Impulse Neuro» («Импульс Нейро»). Почему он? Потому, что этот аппарат использует современную потрясающую нейроимпульсную терапию! Впечатляющее достижение науки и технологии! Но, если Вы думаете, что такая высокотехнологическая медицина доступна лишь элите — ошибаетесь! «Импульс Нейро» доступен практически всем!

Как он работает? Импульсы аппарата напрямую действуют на мышцы и нервы ЖКТ! Причём используются сразу два «механизма». Стимуляция мышц и нейростимуляция нервов кишечника.

Как это работает?

EMS-импульсы³ активируют работу мышц живота и самого кишечника.

Идёт интенсивный массаж. Чувствуется, как уходят спазмы и боли. Идёт опорожнение без «химии» и клизмы! А при регулярном использовании, со временем, может восстанавливаться перистальтика! И даже укрепляются сфинктеры (кишечный, мочевой). Хорошая возможность — оставить в прошлом запоры и мучения!

И это лишь половина возможностей аппарата!

TENS-импульсы⁴ проходят в глубину тела к нервам кишечных мышц. Импульсы «будят» их! Задавляют сокращаться. Прямое действие на перистальтику! Поэтому мощное и действенное! Неудивительно, что скоро может прийти регулярное облегчение как по часам. С «Импульс Нейро» можно получить великолепную возможность прямой двойной терапии ЖКТ! Прощайте, запоры!

ИМПУЛЬСЫ ЗДОРОВЬЯ

Только представьте: застоя в ЖКТ больше нет! Прошли как дурной сон эти туалетные мучения. Облегчение теперь без проблем!

Больше нет боли и проблем со здоровьем из-за запоров. Нет воспалений и болей кишечника. Нет рисков его травм и разрывов. Отступает риск серьезных последствий для здоровья. Нет мучений от гниения в кишечнике и дисбактериоза. Больше нет болезненного и стесняющего вздутия. И поболтать в гостях с соседкой можно, не стесняясь громкого «кваканья и переливов» в животе.

С радостью забыть про жёсткие диеты и ограничения. Иногда и жареной картошечки попробовать. И не пить воду, когда она уже «не лезет в горло» и живот раздулся. Попить нормального горячего чая с пироженкой или сладкой булочкой, а не чуть тёплую бурду. Конечно, всё в меру. Но и это просто счастье какое-то! Вот уж точно — облегчение и радость жизни!

И не только от счастливого «расставания» с запорами и вздутиями ЖКТ.

НЕ ТОЛЬКО ЗАПОРЫ! НОРМАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ ОРГАНОВ ЖКТ

«Импульс Нейро» — это впечатляющее достижение современной высокотехнологической медицины! С большими возможностями. Например, «Импульс Нейро» может помочь:

- При дискинезии желчевыводящих путей;
- При синдроме раздраженного кишечника;

• Снять спазмы кишечника и облегчить боли.

Получается, может восстановиться нормальная работа всего ЖКТ и наладиться само качество жизни!

Но и это ещё не всё! «Импульс Нейро» помогает снимать зажимы нервных окончаний. Спазмы кровеносных и лимфатических сосудов. Нормализовать кровоток, лимфодренаж, снять отёки и воспалительные процессы! Очистить организм от токсинов, нормализовать обмен веществ. И даже запустить восстановление поврежденных тканей органов! А восстановление органов — это же как бы их «омоложение»! Разве это не здорово: человек может почувствовать себя моложе?! Вернуть силы, бодрость и энергичность. Да просто хорошее настроение! Разве этого мало?! Ведь это и есть радость жизни! И это теперь доступно!

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

«Импульс Нейро» — высокотехнологический зарегистрированный медицинский аппарат.

Его возможности весьма широки. А управление аппаратом совсем не сложное! Всё расписано и наглядно показано рисунками.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЁВЫХ ПОДДЕЛОК, КОТОРЫЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ!

Только на упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма



Prodex

Доступно и понятно! И ещё, очень удобно, что пользоваться аппаратом можно не только дома.

Его можно брать на дачу и в любую поездку! И это спасительное средство будет всегда под рукой. И с ним можно не просто забыть про запоры. Можно наладить работу всего ЖКТ! Избавить его от воспаления. Можно помочь кишечнику и органам восстанавливаться! Начнётся новая, спокойная и приятная жизнь. Будто перестал мучить больной зуб. Больше нет проблем! Нет мучений, и человек будто стал моложе. Даже внешний вид может приятно удивить, ведь страдания больше не портят его. Благодаря! Такой универсальный, действенный, современный аппарат пригодится многим! И не стоит откладывать решение проблемы. Завтра всё равно ничего не изменится. Ну так зачем продлять мучения?! Звоните прямо сейчас! Заказывайте медицинский аппарат «Импульс Нейро»! Это реальная возможность забыть о запорах! И будьте здоровы и счастливы!



**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8 (800) 444-89-37**

**БЕЗЛИМИТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
ОТ НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ПОДАРОК!***

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!

[WWW.PRODEX.RU²](http://WWW.PRODEX.RU)

**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ,
приглашаем вас посетить наш магазин медицинской техники!**

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:
м. «Пионерская»,
ул. Малая Филевская, д. 18
(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

м. «Варшавская»,
ул. Артековская, д. 1А

**КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:**

НОВОСТЬ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. ¹<https://pets.wikireading.ru/14217>. ²Акция действует с 21.01.2026 г. по 21.02.2026 г. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Перевод на упаковке: Импульс девайс, продекс, импульс нейро. ³ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. ⁴ТЭНС импульсы-чрескожная электронейростимуляция. Реклама.



ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ!

Срочные звонки - ловушка для доверчивых

Участились случаи получения россиянами поддельных уведомлений под видом официальных организаций.



LEGION-MEDIA

В эсэмэсах или электронных письмах приходят сообщения вроде: «Ваша сим-карта будет заблокирована», «Аккаунт на «Госуслугах» скомпрометирован», «Требуется срочная замена паспорта», «Оплатите штраф в течение часа» и др. Обязательно указывается номер телефона, по которому «нужно немедленно позвонить для уточнения». Опасность в том, что жертва сама инициирует звонок! Это позволяет злоумышленникам обходить современные системы защиты, так как банки и операторы связи не могут отследить такие звонки, ведь они выглядят как обычные действия клиента.

Если вы получили такое сообщение, во-первых, никогда не звоните по номеру из эсэмэски, даже если текст кажется официальным. Во-вторых, проверьте источник: откройте сайт организации самостоятельно (через браузер, а не по ссылке) и найдите там контактную информацию. Тем более насторожитесь, если вас торопят. Искусственное чувство срочности - это классический прием манипуляции со стороны мошенников. Настоящие госорганы и компании никогда не требуют мгновенных действий под угрозой блокировки.

Особенно уязвимы к подобным махинациям пожилые люди, поэтому рекомендуем рассказать родным о новых схемах обмана. И, конечно, ни в коем случае не сообщайте никому по телефону коды из эсэмэсок, пароли, данные карт и при любых обстоятельствах связывайтесь с банком, оператором или госорганом только через проверенные каналы.

Завещание важнее прописки

Дедушка оставил завещание на внучку и дочку, но в квартире прописан еще и несовершеннолетний сын дочки. Имеет ли он право на долю в квартире?

Марина Ильинична Х., г. Тула.

Юрист Виталий Мешков: «Несовершеннолетний внук (сын дочери наследодателя) не имеет права на долю в квартире, поскольку наследодатель свободно распорядился своим имуществом посредством завещания, указав наследниками дочь и внучку (ст. 1118, 1119 Гражданского кодекса РФ).

Согласно закону, обязательная доля в наследстве (ст. 1149 ГК РФ) полагается детям, супругу, родителям наследодателя, а также нетрудоспособным иждивенцам, находившимся на его содержании. Внук к числу таких лиц не относится, тем более что его мать (наследница по завещанию) жива и получает свою долю, а завещание имеет приоритет перед наследованием по закону (ст. 1119, 1148, 1149 ГК РФ)».

В ПРАВЕ ЗНАТЬ!

Цифровое удостоверение пенсионера - только по желанию



Я давно на пенсии, и у меня пластиковое пенсионное удостоверение. Соседка сказала, что оно теперь недействительно, так как выдают электронные удостоверения, а мое пластиковое надо менять.

Клавдия Петрова, г. Балашиха.



Начальник Управления по взаимодействию со СМИ и связям с общественностью ОСФР по Москве и Московской области Елена Гилевская: «Соцфонд России ввел в обращение электронное свидетельство пенсионера. Это следующий шаг в масштабной программе по цифровизации социальной сферы, призванной сделать получение льгот и услуг максимально простым и удобным. Новое электронное удостоверение с QR-кодом стало полноценной альтернативой привычному пластиковому документу и доступно в личном кабинете на портале «Госуслуги». Для получения цифрового удостоверения пенсионерам не нужно подавать никаких заявлений, ведь у граждан, которые являются пенсионерами, QR-код

автоматически появился в их личном кабинете на «Госуслугах». Тем, кто только получает статус пенсионера, QR-код формируется автоматически в течение 10 дней после назначения пенсии.

Обладатель QR-кода в любой момент, зайдя с мобильного телефона на портал «Госуслуги», может подтвердить свой статус и льготы. В отличие от обычного удостоверения, QR-код нельзя потерять.

Вместе с тем хочу подчеркнуть, что ранее выданные пластиковые пенсионные удостоверения остаются действительными и не требуют замены. Те, кто не хочет пользоваться QR-кодом, могут, как и раньше, получить пластиковое свидетельство пенсионера в клиентской службе СФР или МФЦ».

Главные шаги при покупке жилья



Планирую покупать квартиру на вторичном рынке и уже слышал, что после сделки нужно кучу всего переоформлять. Чтобы не попасть в неприятную ситуацию, хотел бы заранее понять, что именно нужно сделать после покупки и на что стоит обратить особое внимание до подписания документов.

Геннадий Грачев, г. Пушкино.



Юрисконсульт Вера Зиновьева: «Вы правильно волнуетесь: после покупки на вторичке важно не просто переехать, а грамотно оформить переход всех обязательств и услуг на себя.

Начнем с долгов. По закону вы не отвечаете за долги бывшего владельца по коммунальным платежам - за воду, свет, газ, отопление или содержание жилья (ст. 153 Жилищного кодекса РФ). Однако рекомендую запросить справку об отсутствии таких долгов еще до сделки, поскольку потом управляющая компания может затянуть открытие нового лицевого счета или подключение к личным кабинетам, пока не убедится, что «все чисто». Кроме того, продавец может скрыть долги, и тогда вы рискуете столкнуться с назойливыми звонками или даже угрозами отключения коммунальных ресурсов. Если в договоре купли-продажи у вас будет условие о том, что продавец погашает все задолженности до передачи квартиры, но не выполнит его,

вам указанная справка понадобится при взыскании денег через суд.

Хотя обязательства по оплате ЖКУ до продажи квартиры остаются на прежнем хозяине, но есть важное исключение - задолженность по взносам за капитальный ремонт. Она переходит к новому хозяину с квартирой (ст. 158 ЖК РФ), так что их отдельно нужно проверить до сделки.

После покупки и переезда надо будет переоформить лицевой счет на квартиру (при покупке вторичного жилья его не открывают заново, а переводят на нового владельца). Также заключите новые договоры с УК, с поставщиками коммунальных услуг. Не забудьте подключиться к личным кабинетам этих организаций, чтобы контролировать платежи.

Отдельно займитесь переоформлением всех подключенных сервисов: интернета, стационарного телефона, домофона, подключения к телевидению».

Берегись снегоката в подъезде!



В подъезде споткнулся о детский снегокат и получил серьезные травмы лица (глубокий порез щеки и шеи). Могу ли я взыскать с соседа материальный и моральный ущерб?

Игнат Б., г. Оренбург.



Юрист Андрей Воропаев: «Действия соседа являются небрежными, создавшими опасную ситуацию, а ваши травмы - прямое следствие этих действий. Ваши права основываются на ст. 1064 и ст. 1085 Гражданского кодекса РФ, ст. 36 и ст. 161 Жилищного кодекса РФ, ст. 56 Гражданского-процессуального кодекса РФ.

Для начала направьте заказным письмом с уведомлением о вручении письменную претензию соседу, указав обстоятельства произошедшего и перечень полученных травм. Потребуйте возмещения материального

ущерба (расходов на лечение, медикаменты, потерянного заработка) и сумму морального вреда. Приложите копии медицинских документов (справок, заключений врачей, чеков), подтверждающих ваши расходы и характер травм, а также копию заявления в полицию и результаты проверки и фотографии места происшествия и ваших травм. Если сосед не удовлетворит вашу претензию в течение месяца, вы вправе обратиться в суд с исковым заявлением и потребовать возмещения вреда здоровью, материального ущерба и компенсацию морального вреда».

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

Материалы подготовила Елена Хакимова



Топ-3

самых частых подделок

1. МЕД

Сладкий продукт, обладающий целебными свойствами, в зоне особого внимания Роскачества с 2024 года. Именно тогда началась системная работа по очищению рынка от липового (в смысле поддельного) меда. Анализ показывает, что не более 20% этой продукции соответствуют обязательным требованиям законодательства.

Мед часто подменяют сахарным сиропом. Пробы выявили низкое содержание пролина - аминокислоты, входящей в состав белков. Это говорит о том, что мед был незрелым либо перегрет. Не говоря уж о том, что название меда, бывает, не соответствует заявленному ботаническому происхождению, которое определяет ГОСТ. Например, у липового или гречишного меда содержание пыльцевых зерен липы и гречихи должно быть не менее 30%. Но недобросовестные производители указывают в маркировке один вид меда, а в банки заливают другой - более дешевый.

В продукции некоторых марок выявлен канцероген

Роскачество по итогам проверок в 2025 году назвало продукты, фальсификация которых стала едва ли не нормой на российском рынке.
Самыми проблемными товарами признаны мед, сыр для пиццы (привет любителям быстрого питания) и оливковое масло.

оксиметилфурфурол в количестве, превышающем норму. Значит, была нарушена технология расpusкания меда либо не соблюдены условия его хранения.

2. СЫР

В сыре для пиццы сотрудники лаборатории Роскачества определяли наличие фито-



пиццы использовался не настоящий сыр, а сырный продукт с растительными жирами. Так вот незаявленные растительные жиры были обнаружены в 45% образцов.

3. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Признаки фальсификации эксперты нашли в 47% пробах масла различных марок. В основном это примеси более дешевых масел. То есть покупателя намеренно вводят в заблуждение относительно состава продукта, хотя цену просят как за оригинальный и совсем недешевый товар.



стеринов - стероиды и дны спиртов, присутствующих в растениях. Если они есть, то в изготовлении пиццы использовался не настоящий сыр, а сырный продукт с растительными жирами. Так вот незаявленные растительные жиры были обнаружены в 45% образцов.



на упаковке. То есть обман потребителя сводит на нет ожидаемый оздоровительный эффект от приема биодобавки.

Глава Роскачества Максим Протасов привел пример: «Исследование добавок с омега-3 показало, что содержание заявленных активных веществ колеблется от 15 до 60%. Это говорит о дефектах входного контроля у ряда производителей, технологических сбоях и даже в ряде случаев о желании сэкономить на сырье в ущерб качеству».

КАК ПРОВЕРИТЬ ПОДЛИННОСТЬ

Понятно, что обычный покупатель не ходит в магазин с различными тестерами и иными подручными средствами, чтобы выявить фальсификат. Тем более в случае с оливковым маслом и сырами сделать это без лабораторных испытаний невозможно. А вот минимизировать риски при покупке меда вполне по силам любому.

Изучите этикетку. В составе натурального продукта будет указан только один ингредиент - собственно сам мед. Если в описании фигурируют пусть даже натуральные красители и ароматизаторы, то покупать такой эксперты не советуют: вы же пришли за медом, а не за сиропом сомнительного качества. Обратите внимание на дату изготовления. Сбор должен быть сезонным, а содержимое банки - достаточно жидким. Качественный мед будет медленно стекать от одной стеки к другой.

Если есть возможность попробовать мед, то имейте в виду: непривычный вкус - вовсе не противопоказание для покупки. Это может быть вариантом нормы. Все зависит от того, из каких растений его сделали пчелы. А вот легкая кислинка, привкус карамели или чего-то смутно химического - именно то, чего не должно быть в настоящем меде.

Игорь Репкин

ЗАПОР? ГНИЕНИЕ ВНУТРИ!

ПИЛОРИС: российские ученые нашли спасение

По данным мировой статистики, распространенность запоров составляет 12% среди взрослого населения, а в ряде развитых стран число доходит до 40-60%. Среди больных с заболеваниями желудка или кишечника частота запоров составляет уже 70%!



Любовь Ильина, эксперт по биотехнологиям, альголог

Хронические запоры - это страшное заболевание! Те, кто с этим не сталкивался, никогда не поймут людей, годами страдающих от невозможности нормальноходить в туалет. Более того, запор страшен не только дискомфортом, напря-

жением, стрессами и мучениями. Он вызывает массу смертельно опасных последствий! И запускать этот процесс ни в коем случае нельзя! Почему?

Из-за запора содержимое кишечника сначала гниет, а потом каменеет и цементируется, перекрывая просвет!

Шлаки должны выводиться из организма ежедневно. Если этого не происходит, они накапливаются в кишечнике и гниют, выделяя смертельно опасные токсины, которые всасываются в кровь. Начинается отравление организма, которое сопровождается недомоганием, головными болями, слабостью. Но при этом кишечник продолжает работать и всасывать воду из шлаков. И чем дальше это происходит, тем более твердыми становятся шлаки, и тем труд-

нее и опаснее дефекация. А если просвет кишечника полностью перекроется каловыми камнями, наступит острая кишечная непроходимость. Я уже не говорю про воспаления, боли и геморрой, которые часто сопровождают запор.

Последствия запора: гниение, каловая интоксикация, каловые камни, кишечные дыры, непроходимость кишечника, анальные трещины, разрыв кишечника, выпадение прямой кишки, атрофия желудка, гангrena мошонки.

Проблема поиска новых действенных средств от запоров актуальна во всем мире и сегодня. Казалось бы, выбор есть, это и народные средства, и серьезные препараты. Некоторые из них имеют свои особенности. Например, средство работает медленно или, наоборот, настолько быстро, что потом надо устранять последствия... Это могут быть и диарея, и аллергия, и нарушения работы кишечника.

Российским ученым из наукограда Пущино удалось практически невозможное! Используя уникальную технологию гидродинамической кавитации (патент РФ RU 2384342), без химии и высоких температур они создали молекулярный гель для диетического лечебного питания **ПИЛОРИС** с «живыми» молекулами бурых морских водорослей фукусом.

ПИЛОРИС - это не БАД. Это «живой» гель для диетического лечебного питания, который работает с первой ложки при разных, даже сложных проблемах с желудочно-кишечным трактом. Это действенная помощь при запорах без следа для организма.

Состав ПИЛОРИСА полностью натуральный. В нем нет никакой химии, поэтому принимать его можно, совместно с различными лекарствами, назначенными врачом, что и подтвердили клинические испытания.

ПИЛОРИС помогает справиться с запорами, возвращает силы, энергию и радость жизни!

Благодаря технологии кавитации «живые» молекулы более 80 активных веществ (полисахариды, моносахариды, аминокислоты, жирные кислоты, витамины, микро- и макроэлементы) обладают такой же активностью, как и в дикой природе.

ПИЛОРИС ПОМОГАЕТ:

- ✓ сделать стул **ЛЕГКИМ, БЕЗБОЛЕЗНЕННЫМ И РЕГУЛЯРНЫМ**;
- ✓ кишечнику **ОЧИСТИТЬСЯ** от шлаков, токсинов, гнилостных остатков и каловых камней;
- ✓ **ВОССТАНОВИТЬ** поврежденную слизистую и **ПОДАВИТЬ** воспаление;
- ✓ **УСИЛИТЬ** моторику и перистальтику кишечника;
- ✓ **НОРМАЛИЗОВАТЬ** микрофлору;
- ✓ **АКТИВИРОВАТЬ** защиту от антибиотиков и патогенных бактерий.

Звоните нам бесплатно прямо сейчас и получите банку ПИЛОРИСА бесплатно!*

8-800-100-55-60

или *2031 (только с мобильного)

Код получения подарка* «ПИЛОРИС ЗАЩИТА»

Как правильно ходить в туалет?



Ученые НИУ ВШЭ в ходе очередного исследования выяснили, что наша молодежь не желает взросльть. Две трети опрошенных молодых людей, среди которых были даже рослые мужики под тридцать, считают себя детьми!.. Что с нами не так? Откуда это затянувшееся взросление?

Не секрет, что трудные времена предъявляют суровые требования и к подрастающему поколению. Так, в годы Великой Отечественной войны дети взрослели быстро. 13-летние подростки рыли окопы наравне со взрослыми, падали от усталости у станков на заводах, уходили в партизанские отряды и становились разведчиками. Психологически это были вполне зрелые люди.

Назад в СССР

А в годы даже сытого позднего СССР? Если в роддом попадала женщина 28-29 лет, она считалась старородящей. Сегодня и термина такого нет. Рожают и те, кому за 30, и даже за 40. Многие - по всем признакам выросшие - дети и вовсе отрицают деторождение, вольно или невольно продвигая теорию чайлдфри (свободу от детей), пропаганда которой запрещена в России. Зачем, мол, эти хлопоты? Надо жить для себя любимых.

В СССР большинство школьников не рвались в вуз, не дожидались аттестата зрелости, а шли в ПТУ и техникумы, чтобы быстрее начать работать. Семейными становились в 20-25 лет и как-то обходились без помощи папы-мамы. В наше время об их ровесниках такого не скажешь.

Суходом старых ценностей и со стихийным приобретением новых, где главные - статус, размер кошелька, профессиональный успех, смеялись и рамки взросления.

Раньше по градации ВОЗ младенцем считался человек до 1 года, детство протекало до 12 лет, подростковый возраст - от 13 до 19 лет, а взросłość - от 20 до 64 лет. Теперь же младенцами называют детей до 2 лет, детство

ЗАСИДЕЛИСЬ В детках

Почему 20-летние лбы не хотят взросльть

FREEPIK.COM



«25-летним сами родители запрещают взросльть. Нельзя до окончания школы говорить человеку, что он ребенок, а вместе с аттестатом вручить взросльть».

длится от 3 до 11 лет, дальше выделяют раннюю юность - от 12 до 14 лет, позднюю - от 15 до 24 лет, молодость - от 25 до 29 лет. Ну а дальше - зрелость, старость, долгожительство.

- Изменения затронули не только Россию, но и многие страны, - говорит социолог **Марк Старковский**. - Сегодня человек в 25-30 лет больше сосредоточен на комфорте, на экспериментировании, никак не на ответственности за себя и семью.

С игрушкой до старости?

Председатель Общественного совета при Минтруде России Константин Абрамов не так давно предложил поднять планку возраста молодежи в России до 40-45 лет. Это он не комплимент сделал 45-летним, а констатировал печальный факт: люди пошли другие, куда менее самостоятельные.

Типичная история: Виктория 30 лет, симпатичная, с вузовским дипломом, но одинокая. Работает аналитиком в IT-компании. На плакерке руководитель сделал ей замечание за задержку отчета за квартал. Вика обиделась и разразилась в соцсетях жалобами на

ответственность перед семьей. Никакого долгосрочного планирования.

Быт у таких долго взрослеющих людей тоже подростковый. Моя знакомая Анна, дизайнер, недавно заболела. Вместо того чтобы вызвать врача и лечиться, 30-летняя Аня делает селфи и выкладывает в Сеть:

- Я свалилась...

Она даже не пытается помочь себе, а звонит маме в другой город:

- Мамочка, у меня температура!

Муж-ребенок

Психологи напоминают: взрослое поведение - это действие, направленное на решение проблемы. Составить бюджет, вызвать врача, вовремя выполнить профессиональные обязанности. Инфантильное поведение - реакция, направленная на регресс, возврат в комфортную позицию ребенка: обидеться, сделать вид, что проблемы нет, переложить вину на другого, требовать от окружающих утешения. Особенно явно затянувшееся взросление заметно в паре.

- Моя клиентка устала слушать жалобы подруги на поведение ее 28-летнего сына: «У него жена заболела, так мой оболтус даже еду приготовить не может и посуду помыть не в состоянии», - рассказывает в ате психолог.

Здоровый лоб не идет в аптеку за лекарствами, если жена

не попросит. Он лишь периодически заходит в спальню и с обидой спрашивает: «Ну и долго ты еще будешь болеть?

Мы же в субботу собирались в гости!»

То есть он ведет себя как ребенок, чьи планы нарушились из-за того, что мама, в данном случае - жена, временно не может его обслуживать.

По словам психологов, парадокс в том, что чем больше растет благосостояние молодого человека, тем меньше у него мотивации ощущать себя взрослым. А зачем? За денежку можно переложить ответственность на кого-то другого.

Запрет на взросление

В интернете на тему «взрослые дети» страсти кипят нешуточные. Вот, что пишет комментатор с ником Chflunia: «25-летним сами родители запрещают взросльть. Нельзя до окончания школы говорить человеку, что он ребенок, а вместе с аттестатом вручить взросльть».

Психологи напоминают: взрослое поведение - это действие, направленное на решение проблемы. Составить бюджет, вызвать врача, вовремя выполнить профессиональные обязанности. Инфантильное поведение - реакция, направленная на регресс, возврат в комфортную позицию ребенка: обидеться, сделать вид, что проблемы нет, переложить вину на другого, требовать от окружающих утешения. Особенно явно затянувшееся взросление заметно в паре.

- Моя клиентка устала слушать жалобы подруги на поведение ее 28-летнего сына: «У него жена заболела, так мой оболтус даже еду приготовить не может и посуду помыть не в состоянии», - рассказывает в ате психолог.

Здоровый лоб не идет в аптеку за лекарствами, если жена



LEGION-MEDIA

чего нет: ни детей, ни квартиры, ни нормальной работы. Люди, которые забыли повзросльть».

Если честно, то в мое время прожить до 30-40 лет и ничего в жизни не добиться было стыдно. А теперь нет. Вечные дети. Любители свободы, не обремененные обязательствами перед близкими. Им и на собственных родителей часто наплевать. Недаром, по статистике, 60% пожилых родителей в России чувствуют себя одинокими. Редкие звонки от детей по телефону, вместо семейных праздников - открытка с поздравлением в мессенджере.

- Долгое обучение, поздний старт карьеры, финансовая зависимость от родителей, сложности с приобретением жилья - все это откладывает взросление, - говорит Марина Лопаткина. - У молодежи оно ассоциируется с рутиной и ограничениями. Отсюда и подсознательное сопротивление. Проще остаться в статусе ребенка. Пусть родители оплачивают аренду жилья. Работа? Можно и поработать, но желательно на фриланс, чтобы не бежать по утрам в офис и над тобой не стояли начальники. Создать семью? Э-э-э... Ладно, но позже, позже...

Феномен взрослых детей, как считают учёные, - ответ на ускорение и усложнение мира.

Общество пока не выработало новые и при этом четкие маркеры взросления, отсюда растерянность молодого поколения. От того, как оно воспримет вызов времени, зависит и наше будущее. И задача старших - помочь ребенку сократить затянувшийся поиск себя.

Иногда для этого - опять парадокс! - достаточно несколько отстраниться. Пока этот поиск не превратился в пожизненное избегание ответственности.

Мария Рождественская



РОССИЯ 1

Союз знаменитых фигуристов Ирины Лобачевой и Ильи Авербуха запомнился как творческий, яркий, впечатляющий. Однако Илья до сих пор продолжает быть героем новостей: тут и ледовые шоу, и брак с Лизой Арзамасовой, и дети. А вот его партнерша и первая жена остается в тени. Что происходит в ее жизни?

- Ирина, почему ваш сын живет не с вами, а с отцом, Ильей Авербухом?

- Потому что он сам так захотел. Считаю, что дети в определенном возрасте имеют право выбирать, с кем жить. Сын долгое время был со мной, но потом решил прожить в семье отца, и я не возражала. Я очень тепло отношусь к Илье, с моей стороны нет никаких обид. Сколько сейчас мужчин-альфонсов, которые бросают своих детей, не платят алименты! А Авербух - ответственный, обязательный. Хотя сын живет у него, Илья все равно мне помогает. И я знаю, что в случае необходимости всегда могу обратиться к этому человеку.

- А сами вы чем сейчас зарабатываете?

- Даю детям уроки фигурного катания.

- Вы с Авербухом выигрывали турниры, были чемпионами. Есть ностальгия по прошлому?

- Нет. Это было давно. То прекрасное время вспоминаю с благодарностью, но прошлым не живу.

- Вы простили его после развода?

- Да. Развод у нас был сложный, но мы остались в хороших отношениях, добрыми друзьями, и слава богу, что не дошло до какого-то разрыва навсегда.

- Влюблчивость Ильи могла стать одной из причин развода?



LEGION-MEDIA
Ирина и Илья были очень яркой парой

- Могла. Но я никогда не занималась слежкой за ним, выясняниями... Скорее, у нас просто не получилось. Возможно, он перестал любить. Ушло то внимание, которое было сна-



На 50-летии Авербуха они снова исполнили танец

чала. Илья занимался только работой, это, на мой взгляд, не жизнь. А был там кто-то третий или не был, какая теперь разница. Сейчас он женат, у него своя семья. И я от души желаю ему личного счастья!

- Кто принял решение о вашем разводе?

- Документы подавала я, потому что видела, что наша семья ему больше не нужна, в тягость. Мы пытались сохранить брак целый год, но у меня не осталось никаких сил. Илья сказал, что предпочел бы жить один. Я его любила

до последнего, поэтому и не захотела мешать жить так, как ему нравится. И не хотела, чтобы наша жизнь наполнялась скандалами и ссорами. Это портило жизнь всем, включая нашего ребенка. Ради благополучия и развелись. Конечно, были и слезы, и обиды... Но спустя время они забылись, отболело. А Илья очень деликатно, по-мужски поступил - квартиру оставил мне и сыну.

- У вас был роман с актером Дмитрием Марьяновым: не он ли стал причиной развода?

- Нет. Дима был моим любимым человеком, но потом мы расстались, когда у нас начались скандалы. Он мог выпить, но не напивался, мог замахнуться на меня, но никогда не позволял себе ударить. Был очень добрым. Его раннюю смерть я переживала как личную потерю. Считаю, что Диму можно было спасти. Его последняя жена, Ксения Бик, зачем-то отвезла его в сомнительный реабилитационный центр на лечение, где ему фактически сократили жизнь...

Анна Велижжанина



Трусова и Щербакова на Олимпиаде в Китае

Новый «Ледниковый»: шоу возвращений

Многие участники нового сезона шоу выйдут на публику либо после переломных этапов в карьере, либо после периода забвения... Проект станет для них возможностью вернуться в публичное пространство.



Илья

и в новом спортивном амплуа, и в медийном смысле. Далее - **Анна Щербакова**. Одна из самых титулованных фигуристок: олимпийская чемпионка Пекина-2022, чемпионка мира (2021) и Европы (2022), трехкратная чемпионка России, первая женщина в истории фигурного катания, выполнившая четверной лутц (сложнейший прыжок с четырьмя полными оборотами в воздухе)... К сожалению, количество застарелых травм и тяжелых операций у Анны почти сравнялось с количеством спортивных достижений. Поэтому карьеру на профессиональном льду пришлось по факту завершить. Зато в ледовом шоу Щербакова сможет показать все свое мастерство! Как и **Алена Косторная**, которая тоже перенесла операцию, долго восстанавливаясь, а потом перешла в парное катание. Сейчас ей это очень пригодится в шоу. Причем пары для одиночниц Илья Авербух

Съемки «Ледникового» уже начались, готовятся первые выпуски. Премьера намечена на 24 января. И анонс Первого канала уже гремит лягушками: «Такого еще не было!» И ведь правда. Такого, чтобы в составе участников не было ни одной топовой звезды, ранее не случалось. Но продюсер проекта **Илья Авербух** решил акцентировать внимание на другом - не случалось еще, чтобы в пары встали фигуристки-одиночницы.

- Это, конечно, большое испытание для девочек, - подчеркнул Авербух. - Увлекательная борьба, за которой будет очень интересно наблюдать зрителям. Мы же постараемся, чтобы каждая программа стала особенной, помогла нашим замечательным фигуристкам полностью раскрыться.

Добавим: и влезть в медийную среду. Потому что

некоторые одиночницы пришли в проект после серьезных личных потрясений и вынужденного пребывания в тени. Например, **Александра Трусова** ушла из соревновательного спорта и некоторое время пыталась утвердиться как шоу-персона. Она все делала для публичной оценки: активно вела соцсети, меняя

цвет волос, показывала фигуру после родов... Но ее продолжали воспринимать как звезду спорта, а не светской хроники. Это ограничивало возможность реализоваться вне чемпионатов. И вот благодаря «Ледниковому периоду» Александра обретет даже больше, чем могла бы: раскроется, как сказал Авербух,

Лидия Мезина

подыскал «подготовленные» - все участники-мужчины либо именитые, но несколько подзабытые спортсмены (шорт-трек, хоккей, легкая атлетика), либо не слишком раскрученные актеры, но с опытом катания или профессиональной хореографии, приобретенным на съемках. Так, Алена Косторная встала в пару с хоккеистом **Никитой Ушневым**. Анна Щербакова будет выступать с **Константином Раскатовым** из «хоккейного» сериала «Молодежка». Новая смена», а партнером Александры Трусовой стал актер **Иван Жвакин**, известный по фильму «Танцы на смерть». Надо заметить, что и для девушек-одиночниц, и для их напарников новый сезон «Ледникового» открывает окно возможностей для возвращения в медийную среду. Для одних - это яркий этап в поисках новой публичной роли после пика карьеры, для других - выход из тени. В любом случае все пары окажутся на виду. И за тем, как они себя проявят, действительно будет интересно наблюдать. Возможно, поэтому Илья Авербух и не пригласил в проект ни одной крупной или скандальной звезды. Чтобы никто не отвлекал внимание от выпавших из массовой повестки звезд, которые в «Ледниковом» зажгутся заново или в новом качестве.

Почему на похоронах Игоря Золотовицкого люди смеялись?

Прощание с замечательным актером, режиссером, ректором Школы-студии МХАТ лишь отчасти соответствовало понятию «траурная церемония». Все в черном, с цветами... Но слезы смешивались с улыбками и смехом!

Похороны **Игоря Золотовицкого** были организованы по всем актерским традициям: на основной сцене МХАТ им. Чехова (этому театру Игорь Яковлевич отдал полвека своей жизни) установили гроб с телом, а рядом - обязательный в таких случаях микрофон для тех, кто хотел поделиться своими горестными эмоциями, мыслями, воспоминаниями. И оказалось, что воспоминания о Золотовицком у всех не просто светлые, а в основном еще и веселые - не хочешь, но за смеешься. Сквозь слезы...

Смерть Золотовицкого даже для некоторых его друзей стала неожиданным ударом. Не все были в курсе, что у Игоря Яковлевича полгода назад нашли рак желудка. Он это тщательно скрывал. Хотя чувствовал себя ужасно. У него один за другим шли курсы химиотерапии, которые, к сожалению, не остановили болезнь. Состояние актера стремительно ухудшалось. А 14 января только что наступившего 2026

года он умер. Заместитель художественного руководителя МХАТ им. Чехова по связям с общественностью **Вадим Верник** рассказал: «Если у кого-то в театре были проблемы со здоровьем, все обращались к Золотовицкому, потому что знали, что он всем поможет. А себя спасти не смог. Он не показывал, что ему тяжело, и не хотел, чтобы знали об этом».

Сыновья Золотовицкого Алексей и Александр признались, что отец учил их сокращать позитивный настрой в любой, даже очень тяжелой ситуации. Учил на собственном примере всю жизнь до самого конца.

- Знаете, какие были его последние слова? - рассказывает старший сын актера Алексей. - Папу уже увозили в реанимацию, он был очень слаб и в полузыбтии. Реаниматолог его спросил: «Как вы себя чувствуете?» И папа неожиданно сосредоточился, сказал: «Во!», и поднял большой палец вверх.

- Он учил нас смеяться смерти, страху и ужасу прямо в лицо, но смеяться смехом добродушным, - продолжил младший Александр. - Знаете, как невероятно сложно нам было отобрать фотографии, которые на экране сейчас? То он в смешном костюме, то на нем лежит кот, то он стоит с пакетом на голове и кружкой пива... Или фото, где они голые с Сан Санычом Калягинным... У него были меч из легкости и щит из иронии, и он ими все побеждал.

- Это был большой веселый человек, - сказал худрук Московского драмтеатра имени Пушкина **Евгений Писарев**. - Нам это все казалось нормальным. Но сейчас становится ясно, что это было чудо: то, как он умел радоваться чужому успеху, постоянно шутить, при этом никого не обидев, быть добрым, работать не с подчиненными, а с людьми.

Главный режиссер РАМТ **Марина Брусникина** вспомнила особый талант Золотовиц-



кого. Он всех вокруг себя объединял:

- Еще совсем молодыми мы собирались у нас с Димой (театральный режиссер Дмитрий Брусникин. - Ред.) в квартире. Народу всегда толпа, поместиться сложно. Все было в формате фуршета. И как только приходил Игорь, фуршет заканчивался. Он сдвигал столы, тумбы подставлял и всех усаживал за общий стол.

А **Евгений Миронов** заметил, что и после смерти Золотовицкого всех объединил:

- Игорь, ты собрал такое количество людей, которые в нынешние времена даже не здороваются друг с другом. А ты их собрал, у тебя получилось.

Надо сказать, что всеобщее единение наблюдалось и снаружи театра: те, кто выходил

из зала на улицу, обнимались, болтали... И снова смеялись! Потому что кто-нибудь опять выуживал из личных запасов веселую историю, связанную с Золотовицким.

Режиссер **Виктор Рыжаков** вспомнил слова самого Игоря Яковлевича:

- Он настаивал: «Делайте мир счастливым, как делал это я». Это удивительный человек.

И ведь, правда, удивительный. Он не переставал «делать мир счастливым», даже когда самому было невыносимо тяжело. Например, продолжал радовать зрителей своим талантом до тех пор, пока мог: спектакли «Винни-Пуховские чтения» и «Дом» с его участием начали отменять только в ноябре, всего за два месяца до смерти...

Лидия Мезина

НТВ ставит подножку Первому



ПЕРВЫЙ КАНАЛ

«Голос» клонируют



СТС искал
миллионера
в Индии

Первым раскрыл карты Первый канал. Но тут без неожиданностей: 7-й сезон шоу «Точь-в-точь», 10-й сезон «Трех аккордов», а также флагманы развлекательного эфира - новый «Ледниковый период» и очередной взрослый «Голос». И вот тут подножку конкуренту подставил НТВ, который внезапно вынул из рукава козырь - музыкальное шоу «Кто, если не ты?». Это не просто конкурс, это настоящий марафон вокальных открытий, в котором каждый участник может стать новой звездой российской сцены, а зрители - свидетелями их восхождения... К участию приглашаются как профессионалы, так и самородки с природным даром старше 16 лет.

себе этот вопрос, прежде чем попробовать свои силы в чем-то? Пришло время снова поверить в себя! Открываем кастинг в новое захватывающее вокальное шоу телеканала НТВ «Кто, если не ты?». Это не просто конкурс, это настоящий марафон вокальных открытий, в котором каждый участник может стать новой звездой российской сцены, а зрители - свидетелями их восхождения... К участию приглашаются как профессионалы, так и самородки с природным даром старше 16 лет.

Мы ждем вокалистов с разным стилем и энергетикой - от уличных музыкантов и начинающих артистов с уникальным обаянием до вокальных виртуозов».

Дата премьеры этого шоу пока не обозначена. Но не исключено, что его запустят в тот период, когда в самом разгаре будут показы «Голоса» на Первом. Два крупнейших телеканала регулярно выдают в эфир похожие проекты, пытаясь перетащить друг у друга часть аудитории. Вспомним хотя бы энтузиастический «Аватар», в ответ на который у Первого канала появилось идентичное шоу «Фантастика». В свою очередь, у НТВ есть юмористиче-

ский проект «Звезды», формат которого определено напоминает КВН на Первом: те же командные состязания в остроумии и артистизме, скетчи, шутки и т. д. Кстати, «Звезды» стоят в планах НТВ на 2026 год.

На канале «Россия 1» новые проекты появляются очень редко. Вот и на этот раз покажут просто очередные сезоны проверенных шоу - «Удивительные люди» и «Ну-ка, все вместе!» (а также «Ну-ка, все вместе! Хором!»).

А вот ТНТ не устает креативить и наряду со старыми передачами обязательно внедряет что-то свежее. На этот раз в сетке появится новый юмористический проект «Молчание - золото», где участникам надо будет молчать изо всех сил, несмотря на попытки ведущих комиков их разговорить и рассмешить. А коллекция реалити попол-

нится проектом «Большое переселение», в котором «деревенская семья Морозовых бросит вызов самой гламурной и многодетной семье шоубизнеса - семье Джигана и Оксаны Самойловой». Вызов, понятное дело, будет принят. И семьи поменяются местами: «Морозовы отправятся жить в роскошный особняк Джигана, а семья Джигана - в деревенские «апартаменты» Морозовых».

А вот участники приключенческого шоу СТС «Тайный миллионер» вообще во время съемок жили в настоящем дворце в Индии. Но время они проводили не в праздности, а в разнообразных испытаниях.

Параллельно каждый игрок должен был вести расследование в отношении коллег по проекту: у одного из них имелся при себе слиток золота стоимостью 10 миллионов рублей. Вычислить тайного богатея и было ключевой задачей всех временных жителей индийского дворца...

Таким образом, и премьерных проектов, и новых сезонов полюбившихся шоу у зрителей будет предостаточно. Выбираем, что посмотреть!

М.Н.

Изобретательные мошенники неустанно придумывают все новые схемы для обмана. И 86-летняя **Лариса Лужина** могла стать очередной жертвой злоумышленников. Но, к счастью, сработал внутренний «стоп-сигнал»...

- Недавно мне позвонили из какого-то юридического института, - рассказывает Лариса Анатольевна. - Пригласили на старый Новый год на творческую встречу. Пришли предложение с гонораром 400 тысяч рублей за выступление. Я еще удивилась - обычно так много не платят никогда.

Именно размер гонорара в первую очередь насторожил народную артистку. Второй тревожный момент - заказчики попросили назвать код из эсэмэски, сообщив, что это «номер коммерческого предложения» на «Госуслугах» и с его помощью на счет Лужиной зачислят деньги. На самом деле благодаря этому коду мошенникам стали бы доступны все личные данные Лужиной, включая доступ и к ее банковским счетам. Об этом актрисе сказал сын, которому она догадалась позвонить перед тем, как продиктовать заветные цифры «сотрудникам юридического института». Таким образом Лариса Анатольевна избежала участи некоторых своих коллег... Например, **Раиса Рязанова** потеряла 4 млн рублей после общения с липовыми сотрудниками ФСБ. Они называли и запугивали звезду фильма

С. ВЕДЯШКИН/АГН «МОСКОВА»



«Москва слезам не верит», уверяя, что через ее счет перечисляются деньги на финансирование экстремистской деятельности и военной организации за рубежом. А это грозит тюремным сроком за госизмену! И чтобы спасти положение, надо снять все имеющиеся деньги и передать для «безопасного хранения». Психологическое давление было настолько сильным, что Раиса Ивановна после нескольких таких звонков подчинилась: сняла все свои сбережения и отдала курьеру.

Квартиры и денег лишилась из-за мошенников **Елена Цори** - артистка Большого театра, которая известна также по эпизодическим ролям в фильмах и сериалах («Адвокат», «Врачебная тайна» и т. д.). Пожилой актрисе тоже позвонили якобы сотрудники ФСБ, которые сообщили, что ее денежные средства на счетах и квадратные меры находятся под угрозой. Лжеспециалисты рассказали,

Лужина рассказала о новой схеме мошенничества

Ларису Лужину попытались обмануть, пригласив на липовое выступление. К счастью, она заподозрила неладное и для начала решила посоветоваться с сыном. Это и уберегло актрису от потери всех сбережений.

что преступники завладели личными данными артистки и вскоре лишат ее трехкомнатной квартиры, а также



банковских вкладов. Елене Николаевне в приказном порядке предложили принять участие в поимке преступников, а заодно обезопасить свое имущество. Для этого надо было передать все накопления курьеру, а квартиру переоформить на другого человека по договору ренты. В итоге все сбережения артистки ушли мошенникам. Кстати, по такой же схеме с небольшим отличием в дета-

лях аферисты обвели вокруг пальца и **Ларису Долину**.

Много раз звонили мошенники и **Светлане Немоляевой**. Но она не поддалась на их уловки:

- Мошенники мне часто звонят. Я тоже не избежала столкновения с ними. Но если определяется незнакомый номер, я предпочитаю



либо не брать, либо сразу же класть трубку, когда собеседник представляется работником почты или правоохрани-

тельных органов. Не нужно быть мягким в данном случае. Пожилые люди из советской эпохи привыкли доверять. Если звонили из какой-то конторы, то это было правдой. Это советское воспитание, а не деменция.

Еще раз напомнить о всех рисках телефонного общения с различными «сотрудниками силовых структур» и «службы безопасности банка» решили актеры **Кристина Бабушкина** и **Никита Панфилов**. Они даже записали специальное обращение.

- Сотрудники ФСБ не звонят по телефону, - предупредила Кристина. - Не просят что-то сделать. Сотрудники МВД, ФСБ не пишут в мессенджерах, обвиняя там в спонсировании запрещенных организаций или еще в каких-нибудь преступлениях. Вы не можете стать агентами спецслужб по телефону. Никто никогда не наберет вам с «Госуслуг». Настоящие следователи, работники банков никогда не будут вам угрожать, не будут просить продиктовать им коды из СМС-сообщений.

Панфилов тоже подчеркнул, что никакие майоры и полковники ФСБ не станут звонить гражданам и привлекать их к оперативной работе:

- Это не кино и не компьютерная игра, здесь не бывает звонков от спецслужб и тайных заданий в мессенджерах. Просят никому не сообщать - тебя обманывают. Просят тайно помочь - манипулируют. Не дай себя обмануть!

Лидия Мезина

Жасмин: «Мне нравится быть бабушкой!»

СОЦСЕТИ



Конец прошлого года для певицы Жасмин выдался насыщенным радостными событиями. Она выпустила альбом и стала бабушкой. Словом, есть что обсудить!..

- Жасмин, вы родились в Дагестане. И свой второй альбом восточной музыки назвали «Девчонка из Дербента, которой вы были когда-то?»

- Будь сильной, ничего не бойся, никогда не плачь. А если упала - встань, встряхнись. Если ссадина - заклей пластирем иди дальше, у тебя все получится!

- Кстати, вы же по образованию медицинская сестра. Помните что-то из учебы?

- Я училась хорошо, окончила колледж с красным дипломом, была старостой курса. Очень любила свое дело. Поэтому, конечно, навыки у меня остались. Честно говоря, это не было моей мечтой - хотела заняться изучением английского языка, поступить на филфак. Но мама перед уходом из жизни попросила меня пойти в медицину. К тому же в Дербенте не было иняза, а в столице родители меня не отпустили.

- В Дагестане широко развиты народные ремесла. Вы что-то умеете делать руками?

- Помню, как в детстве училась ткать ковры. А еще я учились макраме, вязанию и вышивке, была такой девочкой, которая могла и убрать, и погладить, и напечь пирогов. И сегодня могу! И связать носки смоку сейчас - нужно просто вспомнить, денек посидеть. А еще умею давить ногами виноград. Мне в детстве сделали специальные резиновые колодки, я танцевала в них в бочке под чаушки бабушки и заодно «творила» вино.

- Своих младших детей чему учите? Даете ли деньги на карманные расходы?

- У нас есть правило: ребенок, который становится «звездой недели», проявляя, например, успехи в учебе, получает от меня 5 тысяч рублей на карманные расходы. Мирон покупает коллекционные модели машин, а Маргарита обожает сумки и косметику.

- Недавно вы впервые стали бабушкой! Как справляетесь?

- Сын с невесткой взяли в качестве гувернантки профессиональную медсестру. Нашли ее благодаря

сарафанному радио - ее посоветовали близкие друзья. Она приходит три раза в неделю и следит, чтобы ребенок был здоров, правильно рос. Один день - мой. Еще день - другой бабушки. У нас целый график расписан. (Улыбается.) Я получаю огромное удовольствие от того, что могу видеть внука, но при этом мне не нужно спать ночами, мучиться...

- Не могу не спросить вас о секрете безупречной фигуры - дай бог каждой бабушке такую!

- Я уже три месяца работаю с нутрициологом, который разработал для меня не диету, а систему правильно-го питания, позволяющую разогнать мой метаболизм. Есть мне можно все, но в правильных пропорциях и сочетаниях. Если иду в ресторан, то присылаю нутрициологу фотографию меню, и она отвечает, что можно употреблять. В итоге, например, мы убрали из рациона все растительные масла. Уже сбросила килограммов восемь, еще хочу пять. Моя финальная цель - просто нравиться себе в зеркале!

Филипп Гришин

Любовь Николаевна, бытует мнение, что актер обязан выйти на сцену, даже если болен. А какой недуг может помешать этому?

- Потеря дееспособности. Ничто другое не поставит запрет для выхода на сцену. Сейчас я выпустила спектакль с Еленой Папановой, дочерью Анатолия Папанова, и она мне рассказывала, что ее отец в любом состоянии приходил на спектакль и когда он однажды не пришел, ее мама поняла, что его уже нет в живых. А гениальный артист Борис Михайлович Тенин однажды сказал мне: «Любочка, я не смогу выйти на сцену, только если умру».

- А если, например, сломана рука или нога?

- Не причина. Люся Нильская сломала руку на сцене об качели и так, с повисшей рукой, доиграла спектакль. Лишь после этого поехала в травмпункт, где ей наложили гипс аж на два месяца. Есть нормальные люди - не актеры и ненормальные - актеры. К сожалению, мы себя не бережем, поэтому очень часто мои коллеги уходят из жизни раньше времени.

«Миронов совершил ошибку»

- Вы с юности решили стать актрисой?

- В моем роду все актеры, и о другом пути я даже не думала. Да, знала, что эта профессия трудная, непредсказуемая, что в ней большой элемент везения или невезения, что она невозможна без страсти. Моя родная тетя - актриса Ирина Солдатова - отметила 80-летие в Театре Российской армии, в котором играла всю жизнь. После выступлений в Чернобыле у тети начались проблемы со здоровьем, особенно с сердцем. Она пила таблетки, которые поддерживали сердечную деятельность, и однажды, выйдя на сцену, шепотом сказала своей партнерше Марине Пастуховой: «Мариночка, я забыла выпить сердечное лекарство, закончится спектакль - выпью». Это был

Любовь Руденко: «Актеры - ненормальные люди!»

Актриса Любовь Руденко под конец минувшего года второй раз стала бабушкой, поэтому для нее сейчас особенно важно быть здоровой.

Известно, что многие служители Мельпомены не слишком заботятся о здоровье, отдавая все внимание профессии. Любовь Николаевна считает, что это неправильно. В интервью «МН» она рассказала, как поддерживает свой организм, красоту и физическую форму.



5 фильмов с Руденко

1. «Жизнь Клима Самгина», 1986 г.
2. «Остановка по требованию», 2001 г.
3. «Участок», 2003 г.
4. «И все-таки я люблю...», 2007 г.
5. «Детективный синдром», 2019 г.

спектакль «Деревья умирают стоя». Она доигрывает до конца, клацается, уходит за кулисы и падает в обморок. Пока ехала скорая, моя тетя умерла. Классическая актерская смерть - на сцене. Главное - выйти к зрителям, которые ждут, а уже потом лекарства и все остальное.

- Андрей Миронов тоже упал на сцене и после умер в больнице. Говорят, он не занимался своим здоровьем...

- И Виталий Соломин тоже потерял сознание на сцене во время спектакля «Свадьба Кречинского» и в больнице умер... Андрей Миронов совершил ошибку, что не лечился. Близкие должны были настоять. Раньше в нашем Театре имени Маяковского была обя-

зательная проверка здоровья, имелась своя поликлиника, мы проходили всех врачей, сдавали анализы. А теперь бегаем по четырем разным медучреждениям, что при нашей занятости очень сложно. Большой театр сохранил свою поликлинику, а нашу ликвидировали. Моя мама, актриса Дина Солдатова, ходила в поликлинику при Большом театре. Однажды мы с ней были там, и я видела, как Елена Образцова прибежала к кабинету врача и слезно просила: «Пустите без очереди, у меня через час спектакль, а со связками что-то случилось». Разумеется, ее пропустили.

«Хожу с таблетницей как с пудреницей»

- Сегодня каждому человеку приходится самому думать о здоровье. Вы заботитесь о нем?

- Я - да. Каждые полгода сдаю кровь, делаю УЗИ. Я хочу как можно дольше играть на сцене и не желаю становиться обузой для близких. Да, сегодня актуальная фраза: «Спасение утопающих - дело рук самих утопающих».

- Да, разумеется, не пью и не курю уже очень давно.

- Вы придерживаетесь правильного питания?

- В одной клинике я сделала анализ ДНК, и мне расписали все, что можно есть, а что нельзя. Я просто исключила вредные для меня продукты из рациона... Конечно, есть заболевания, с которыми справиться невозможно. Хотя для борьбы с болезнью очень важно желание жить, а у актеров оно сильное. Мой дедушка - Андрей Солдатов - дружил с Николаем Островским, автором романа «Как закалялась сталь», и видел, как сила духа поддерживала его жизнь.

- Считаете, жертвовать своим здоровьем во имя профессии - это неправильно?

- Надо за собой следить. Если есть проблема, то следует ее решать. Здоровье не купишь, если оно рухнет. Разумнее по отношению к себе и к зрителю - заботиться о своем организме.

«Спасла Ксенофонтову от гибели»

- Может ли аллергия мешать работе актера?

Семьи сына



сociety



Актриса тщательно следит за своим здоровьем

баки и кошки, я принимаю препараты и гляжу их. А бывает аллергия на театральную пыль, в нашем Театре имени Маяковского есть актриса с такой проблемой, она ходит все время с платочком, прикрывается, но терпит - не может без театра.

- А что такое театральная пыль?

- Занавес - пыль, стены - пыль, зрительный зал - пыль... В театре все - пыль. Но эта актриса не хочет, чтобы другие знали о ее проблеме.

- Были ли у вас проблемы с аллергией на съемочных площадках?

- Однажды меня укусила оса прямо в язык... Приехала скорая помощь, сделала укол супрастина, и я дальше снималась. Половина человечества мучается с аллергией. Да и с другими болезнями. Так, Наташа Крачковская, у которой был сахарный диабет, очень следила за своим здоровьем, сидела на жесткой диете. Но сосуды не справились...

- А Леонид Филатов с тяжелым заболеванием вел передачу «Чтобы помнили»...

- Он этой передачей фактически поставил памятник ушедшим актерам. И сделал это так честно, так душевно, так правдиво. Ленечка Филатов не лежал в постели: «Ах, мне плохо, я умираю», он работал. А вспомните Луспекаева - с протезами, без ног он снимался в кино, в частности, в фильме «Белое солнце пустыни».

- Молодые артисты и с тяжелыми заболеваниями рисковать жизнью ради профессии?

- Готовы. Сами выполняют рискованные трюки. Мой сын Анатолий Руденко был на волосок от смерти, когда выполнял трюк. Но лично я против того, чтобы актеры выполняли трюки сами. Однажды я спасла Лену Ксенофонтову от гибели. Она хотела прыгать в ледяную воду со скалы, хотя плавала плохо. Я позвонила режиссеру и потребовала, чтобы позвали каскадеров...

Рита Волошина

- А что насчет так называемого здорового образа жизни?

ИСТОРИЯ: ТАЙНЫ ПРОШЛОГО

Про Михаила Запашного говорят: привел фамилию в цирк. Сам он стал артистом случайно. С детства рос крепким. Жил в Ейске, работал грузчиком в порту и однажды случайно попался на глаза знаменитому борцу Ивану Поддубному. Тот посоветовал ему попробовать свои силы на цирковой арене в жанре популярной в начале XX века французской борьбы.

Благодаря цирку Запашный познакомился с привлекательной акробаткой Лидией Томпсон, дочерью еще одной цирковой звезды - клоуна Карла Томпсона. Молодые люди поженились, у них родились пятеро детей: Сергей, Вальтер, Анна, Мстислав и Игорь.

В 1930-х Запашный старший выступал с номером «Шар смелых». Это была скоростная езда на мотоцикле внутри прозрачной сферы. В этом аттракционе впервые вышли на манеж его сыновья. Позже Запашные выпустили номер «Акробаты-вольтижеры» (выполнение трюков на лошади, движущейся по арене галопом), а со временем переключились на дрессировку.

Наш ответ Голливуду

В конце 1950-х Игорь, как и отец, познакомился с наследницей еще одной цирковой династии - Ольгой Лапиадо, которая с 15 лет выступала как наездница. Она была очень красивой девушкой. Благодаря яркой внешности даже снялась в кино. Правда, только в одном фильме - «Гранатовый браслет» - в небольшой роли артистки цирка.

Рассказывают, что Игорь и Ольга почувствовали притяжение друг к другу с первой же встречи. Несмотря на юный возраст, девушка уже успела побывать замужем за эквилибристом Исмаром Масляновым. Правда, их брак продержался всего несколько месяцев. Когда Исмар узнал о романе бывшей жены с Запашным, он пытался отговорить мужчину от необдуманного шага. Но Запашный не стал слушать непрощенных советов и повел девушку в загс.

Оба строили карьеру, много гастролировали, намечали планы на будущее - Ольга собиралась поступать в институт



COLLECT

Любой дрессировщик скажет, что их профессия опасна и трудна. Запашные могут подтвердить - представители этой династии не раз становились жертвами хищников. Говорят, на них лежит проклятие, ведь когда-то один из Запашных убил и расчленил возлюбленную...

физической культуры. Успешные, красивые, популярные. Про такие пары говорят: наш ответ Голливуду. По тому, какие взгляды они бросали друг на друга, все об их чувствах было понятно и без слов. Но с такими же взглядами, полными восхищения, на Ольгу смотрели и другие мужчины. Говорят, Лапиадо обожала купаться в мужском внимании - якобы по этой причине распалась ее первый брак. Возможно, именно об этом ее бывший муж и говорил с Запашным. Так или иначе, но Игорь вдруг начал сходить с ума от ревности.

Окружающие не раз становились свидетелями их ссор, во времена которых Игорь мог дать жене пощечину или наговорить в ее адрес много нехороших слов. Постепенно ревность захватывала им все сильнее, у Запашного появилась какая-то маниакальная убежденность в изменах жены. Он стал требовать от Ольги полного отчета: где была, с кем встречалась, часто не отпускал на важные встречи. После очередных прилюдных разборок Ольга съехала в общежитие циркового училища и решила подавать на развод, тем самым подписав себе смертный приговор...

20 ножевых ранений

Поход в загс пришлось отложить - подоспели гастроли, которые продлились месяц. 17 января 1967 года по возвращении с вы-

ступлений Ольгу ждал сюрприз - на перроне ее встречал улыбающийся муж с охапкой роз. Возможно, другая женщина на месте Ольги и растаяла бы, но та осталась непреклонной. В квартиру, которая принесла ей так мало счастья, ехала с одной целью - забрать вещи.



1986 год. Татьяна и Вальтер Запашные с сыновьями Эдгардом и Аскольдом

Когда Ольга не вернулась в общежитие, многие сочли это хорошим знаком. Значит, помирились. Но утром следующего дня Лапиадо не вышла на работу. Коллеги заволновались: до сих пор она никогда не позволяла себе не то что прогулов, но даже опозданий. Домашний телефон Запашного молчал. Администрация цирка снарядила гонцов, но им никто не открыл. Помчавшись на место, вызвали милицию. Вскрыли дверь. В прихожей стояли большие сумки, в которые были упакованы... останки несчастной девушки.

Как установило следствие, после возвращения супругов домой между ними снова вспыхнула ссора. В пылу Ольга бросила в лицо мужа фразу, что нашла другого мужчину. И он обезумел - схватился за нож. В состоянии аффекта кромсал жену, даже когда она уже скон-

чалась (эксперты насчитали на теле артистки 20 ножевых ранений). А после расчленил...

На допросах Запашный признался, что панировал дождаться ночи, чтобы вынести сумки с фрагментами тела к реке и там утопить. Придя в себя и осознав содеянное, Игорь бросился к Мстиславу. Именно тот убедил брата явиться в милицию с повинной - это могло уберечь от расстрела. Но преступление было настолько зверским и резонансным, что суд приговорил Запашного к высшей мере. Его бы и расстреляли, если бы не вмешательство родственников.

- Мстислав через Галину Брежневу добился пересмотра приговора, - рассказывает Эдгард Запашный.

За этим «добился» скрывается целая история.

- Леонид Ильич очень любил цирк, - объясняет Аскольд Запашный. - Собственно говоря, Большой Московский цирк, в котором выступал Мстислав Михайлович, и достроен был благодаря Брежневу. Леонид Ильич как-то проезжал по проспекту Вернадского и спросил, что это за долгострой. Ему объяснили, что строится цирк, но финансирования не хватает. Брежnev распорядился найти деньги, и в рекордные сроки здание ввели в эксплуатацию. Сделали в нем правительственный подъезд, ложу, специальный лифт, Леонид Ильич приходил туда многократно.

У единственной дочери генсека Галины тоже была страсть к цирку, а точнее - к цирковым артистам. Она 10 лет была замужем за эквилибристом и клоуном Евгением



Игорь Запашный

но другим человеком, он стал очень закрытым».

Какое-то время Игорь Михайлович еще выступал в цирке, однако работать в полную силу ему уже не позволяло покалеченное здоровье. К тому же не все родственники его простили. Убийство отразилось на материальном благополучии всех Запашных - их перестали пускать на престижные площадки, долгое время запрещали выезжать за границу на гастроли.

Поговаривали, будто родственники Ольги Лапиадо были недовольны смягчением приговора и кто-то из них проклял весь род Запашных. Если посмотреть ретроспективно на все события, происходившие с членами династии, то действительно можно заметить некие закономерности. Однажды грузчики не удержали две клетки с тиграми, между ними зажало Татьяну Запашную, жену Вальтера. Хищник буквально разорвал в клочья ее ноги...

Галина называла Запашного Стивом, - вспоминала ее приятельница Виктория Лазич. - Она рассказывала мне, как он пришел к ней и упал в ноги. Обнимал и целовал ее колени, повторял: «Спаси Игоря! Только ты это можешь сделать!» Галия не скрывала, через сколько унижений ей пришлось пройти, чтобы решить этот вопрос.

Цепочка роковых событий

Тем не менее Игорь Запашный отсидел от звонка до звонка 15 лет. Валил лес. В местах не столь отдаленных он приударил за женой одного из надзирателей, и та ответила ему взаимностью. Домой он вернулся не один. Супруги переселились в Ленинграде. Аскольд Запашный вспоминал, что из тюрьмы его брата «вернулся совершен-

НЕ ПРОПУСТИТЕ!



Учредитель АНО «Редакция газеты «Мир новостей».
Рег. ИНФС77-197 от 27.11.20 в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Реклама.

Скажем сразу: к гериатру нужно обращаться не вместо терапевта, а в дополнение к нему. Когда же это нужно и важно сделать?

Имеет значение возраст. К гериатру могут направить и относительно нестарого человека, скажем, после 60 лет. Но большинству пациентов в этом возрасте консультация гериатра не нужна. Она необходима, если у пациента кроме классических возрастных заболеваний возникают гериатрические синдромы. Вот самые типичные из них:

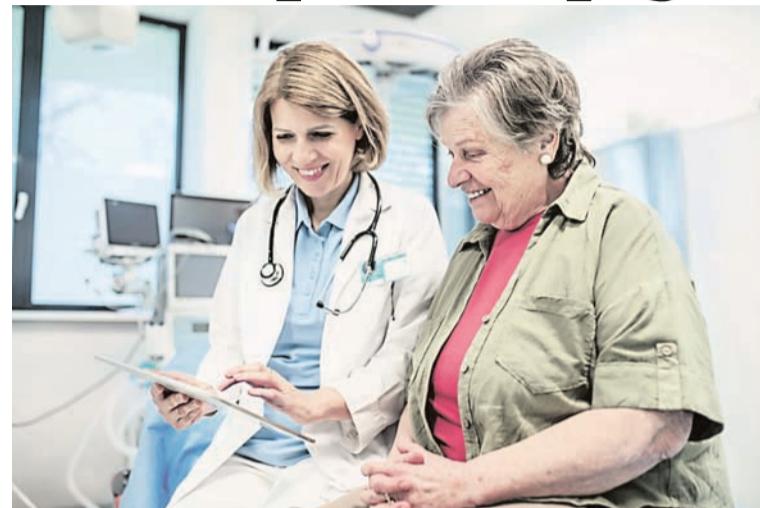
- синдром падений - это частные падения, которые происходят из-за слабости или головокружений, что часто приводит к переломам;
- когнитивные нарушения: ухудшение памяти, внимания, мышления, признаки деменции;
- психоэмоциональные проблемы: депрессия, апатия, тревожность;
- снижение функциональности: слабость, быстрая утомляемость, трудности с выполнением бытовых действий (например, человек не может сам одеться, приготовить еду);
- снижение массы тела без всякой причины;
- потеря мышечной массы: мышцы становятся дряблыми, вялыми, уменьшаются их силы;
- полиморбидность и полигримазия: у пациента много болезней, и ему назначают одновременно несколько лекарств.

Когда пожилым пора к гериатру

В преклонном возрасте у человека, как правило, целый букет болезней. И от каждой у терапевта припасена гора таблеток, которые при одновременном приеме дают такие побочные эффекты, что мама не горюй.

А тут еще чисто возрастные изменения. Значит, самое время обратиться к врачу-гериатру.

Последняя ситуация встречается чаще всего. При этом тактика терапевта вполне объяснима: надо назначать лекарства от всех болезней сразу, стараясь ослабить бремя каждой из них. Логично? Логично! Но проблема в том, что самая полигримазия повышает риск побочных эффектов, в том числе серьезных. Добавьте к этому и тот факт, что у пожилых людей лекарства хуже разрушаются печенью, труднее выводятся почками. В условиях, когда разные препараты не очень дружат друг с другом, риски растут. И это уже компетенция гериатра.



LEGION-MEDIA

Классический пример - лечение гипертонии. У пожилых людей терапия может сильно отличаться от подходов к людям более молодым. Снижение давления до так называемых целевых значений - 120/80 мм рт. ст. или немного выше - для них может быть опасно.

У престарелых пациентов сосуды в силу возраста достаточно жесткие, для них «нормальное» давление может оказаться очень низким. Возникает недостаточный приток крови к мозгу, что чревато головокружениями и, как следствие, падениями или обмороками. Отсюда и назна-

чение меньшего количества гипотензивных препаратов, и урезанные дозы.

Далее. Существуют препараты с недоказанной эффективностью. Но вот побочные эффекты у них есть, и дополнительную нагрузку на печень и почки они могут оказывать. Стало быть, пожилым людям их важно избегать.

Все эти задачи и должен решать врач-гериатр. У него профиль такой!

Другая задача гериатра - определить, насколько пациент функционален. Способен ли он к самообслуживанию, нуждается ли в посторонней помощи

и уходе. Если нет, то уже надо связываться с социальными службами, чтобы обеспечить больному помочь. То есть врач-гериатр решает не только медицинские проблемы, но и социальные.

Как же попасть к гериатру по ОМС? В 2018 году помочь врача-гериатра впервые включили в стандарты обязательного медицинского страхования (ОМС). Это значит, что люди могут получить ее бесплатно.

С этого времени в районных поликлиниках стали открываться кабинеты гериатров из расчета один врач на 20 тысяч пожилых людей.

Второй тип медучреждений для престарелых пациентов - стационарные специализированные койки в региональных клиниках. В ряде регионов появились и гериатрические центры, в которых оказывают как амбулаторную, так и стационарную помощь.

Попасть на консультацию к гериатру можно по направлению участкового терапевта. Да, такое направление пациенту или его близким придется обосновать. Тем более не все поликлиники имеют в штате гериатра. Но тогда вас должны направить в районный гериатрический кабинет или спеццентр.

Если с направлением на консультацию к гериатру возникают трудности - терапевты, как известно, не слишком охотно выдают направления к узким специалистам, - то на этот случай есть золотое правило. Обратитесь за помощью в страховую компанию, выдавшую вам полис ОМС. Это работает!

Вирус папилломы мина в сердце

Обычный вирус папилломы человека (ВПЧ), который имеется в организме большинства взрослых людей, как оказалось, способен значительно увеличить риск развития сердечно-сосудистых катастроф, например инфарктов миокарда. Это обнаружили ученые из Медицинской школы Калифорнийского университета.



LEGION-MEDIA

Вирус папилломы также связывают с развитием некоторых онкологических заболеваний, таких как рак шейки матки, вульвы, пениса, ануса, полости рта и глотки. Но далеко не каждый зараженный ВПЧ автоматически становится пациентом онколога.

Из множества известных типов вируса лишь пара штаммов - ВПЧ16 и ВПЧ18 - ответственны за подавляющую долю злокачественных новообразований.

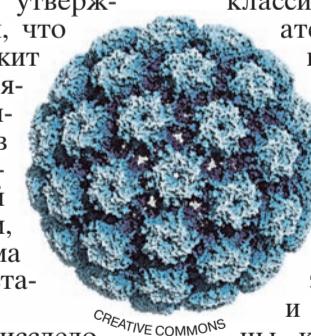
Но теперь выяснилось, что этот коварный патоген представляет еще угрозу и

для сердца. Новое крупное исследование, проведенное учеными Калифорнийского университета в Коннектикуте, включало наблюдения за состоянием здоровья почти четверти миллиона человек. Анализ показал, что наличие ВПЧ повышает общий риск развития сердечно-сосудистых болезней на 40%, а шансы заболеть ишемической болезнью сердца (ИБС) увеличиваются вдвое!

Особенно тревожно звучит последнее утверждение, учитывая, что именно ИБС лежит в основе подавляющего большинства инфарктов миокарда, случаев сердечной недостаточности, нарушений ритма и внезапной остановки сердца.

По мнению исследователей, полученные данные требуют особого внимания медиков и пациентов. Ведь примерно пятую часть сердечно-сосудистых заболеваний невозможно однозначно связать с привычными факторами риска типа курения,

LEGION-MEDIA



высокого холестерина, гипертонии или лишнего веса. Выявление новых потенциальных рисков вроде наличия ВПЧ открывает перспективы разработки профилактических мер и раннего выявления опасностей.

Ученые призывают уделять особое внимание пациентам с подтвержденной инфекцией ВПЧ. Регулярное наблюдение за их сердечно-сосудистой системой поможет вовремя заметить проблемы даже при отсутствии классических признаков атеросклероза или гипертензии.

Сейчас исследователи приступили к оценке того, насколько вакцины против ВПЧ применимы для профилактики заболеваний сердца и сосудов. Эти вакцины, которые прививают в подростковом возрасте, уже доказали свою эффективность в предотвращении ряда раков. Возможно, медики скоро смогут рекомендовать прививки от ВПЧ и взрослым ради сохранения здорового сердца.

Подготовил Олег Днепров

С 1960-х все мальчишки страны поголовно бредили хоккеем. Уроженец Пензы Сергей Светлов пришел в хоккейную секцию в 7 лет. Амуницию передавали от выросших ребят младшим. Так что занятия начинались с того, что перешивалась форма. Лезвия коньков приходилось точить самим: напильник в руки - и вперед. Каток тоже заливали своими руками. Тренировки - на улице, в любую погоду.

- В 30-градусные морозы школу закрывали, а мы на лед, - вспоминает Светлов. - Однажды на морозе шайба попала в штангу и раскололась на две части.

На соревнованиях Сергей сидел на скамейке запасных: мал был еще. И вдруг команда тренера: «Вставай, выходи на лед!»

- Вбрасывание, шайба отлетает ко мне, я метким ударом забиваю гол... И тут оказывается, что я забил в свои ворота, - смеется чемпион.

Такое вот нелепое начало. Но зато каким было продолжение! Через несколько лет он попал в юношескую сборную страны. Пошли заграничные поездки. На первые заработанные деньги Сергей купил невероятную роскошь - коньки-канадки и джинсы.

В 20 лет его взяли нападающим в сборную страны от московского «Динамо». В команде оказались парни из его родной Пензы: Василий Первухин, братья Александр и Владимир Голиковы. Виктор Тихонов поставил их в одну пятерку.

Зимой 1988 года сборная СССР по хоккею, легендарная «Красная машина», прошлась катком по фаворитам Олимпиады в Калгари - от чехов до канадцев - и завоевала чемпионские медали. В седьмой раз. И, увы, в последний. Через три года страны под названием СССР не станет. Нападающий той команды Сергей Светлов рассказал «МН» о временах, когда мы были сборной №1 в мире.

ЛЕГЕНДА ХОККЕЯ ДО СИХ ПОР НА ЛЬДУ

- Представляете? Я мальчишкой смотрел на их игру, болел за них. И вдруг они становятся моими товарищами...

В первом же сезоне Сергей забил 19 голов, в матчах с самыми сложными соперниками оформлял дубли и даже хет-трики.

Светлов был известен своими снайперскими бросками, высокой скоростью катания, умением мгновенно принимать верные решения. На Кубке Швеции 1984 года он был признан лучшим бомбардиром турнира, забив четыре гола в трех матчах.

- Это командная работа, - говорит Сергей. - Так что о моем отдельном результате речи нет. Тем более я всегда был немного недоволен собой.

В 1988 году 27-летний форвард в составе сборной поехал на Олимпиаду в Калгари.

- Олимпиада - грандиозный праздник. Даже попасть туда - уже большая заслуга. А уж получить золотую олимпийскую медаль - ничего ценнее для спортсмена нет, - уверяет чемпион.

Тренер Виктор Тихонов никому спуску не давал, заставлял жестко соблюдать режим, упирая на то, что в профессиональном спорте мелочей не бывает.

Турнир тогда шел по круговой системе - «все со всеми». Наша команда не только без вариантов обыграла команды второго ряда, но и высадила главных соперников - сборные Канады и Чехословакии. К последней игре мы подошли без единого поражения.

Советские парни стали чемпионами досрочно. Оставался матч с финнами.

- Для них эта игра была архиважная, а мы уже слегка расслабились, - рассказывает Сергей. - Ну и проиграли 1:2. Для нас это ничего не меняло, финны же взяли «серебро», отбросив канадцев на четвертое место.

Общество «Динамо» создавалось на базе, как теперь говорят, силовых ведомств - МВД, КГБ и т. п. Динамовцы контактировали с аналогичными клубами в странах соцлагеря. В 1989-м коллеги из Венгрии попросили подтянуть свою команду «Уйпешт». На помошь был направлен Сергей Светлов, защитник Валерий Васильев и нападающий Александр Мальцев. За два месяца работы с «Уйпештом» они вы-

вели клуб в обладатели Кубка Венгрии. А в 1990-м Сергей Светлов стал легионером немецкой команды «Райтинген» и отыграл в ней четыре сезона. В Европе тогда был лимит: всего два иностранца на команду. Брали лучших.

Помимо хоккея, Сергей с детских лет занимался футболом, волейболом, катался на беговых лыжах, принимал участие в универсиадах, сдавал нормы ГТО. В зрелом возрасте заинтересовался большим теннисом и даже гольфом, принимал участие в турнирах.

Вместе с супругой Ольгой, фигуристкой, Сергей увлекается дайвингом. Вблизи видели огромных скатов и рыбу мола-мола, которая плавает вертикально. В Красном море встретили гигантскую шестиметровую мурену. В Таиланде почти вплотную подплывали к тигровой акуле.

- Видели множество затонувших кораблей, в том числе один с пушкой, обросший водорослями и кораллами, - делится впечатлениями Сергей.

Живет он в Москве в Олимпийской деревне. А где же еще? И клюшка в руках до сих пор как влитая: раз в неделю он выходит на лед в составе команды «Легенды хоккея».

Галина Погодина



С.ГУНЕЕВ/
РИА НОВОСТИ



ВОЛОНТЕР ИЗ НОВОСИБИРСКА СТАЛ РЕКОРДСМЕНОМ ДОБРЫХ ДЕЛ

Артем Назаренко из Новосибирска за пять последних лет сделал столько добрых дел, сколько у других и за всю жизнь не наберется. Он принял участие в 1247 официальных добровольческих акциях, отдав этому почти 14 тысяч часов личного времени и оставил далеко позади претендентов на победу. Результат внесен в Реестр рекордов России и в международный список мировых рекордов.

Ему всего 41 год, но его уже отметили как умудренного жизнью ветерана. За вклад в развитие гражданского общества Артем Назаренко получил личную благодарность Президента РФ.

Впервые, как человек активный и неравнодушный, он проявил себя в начале 2000-х, будучи студентом. В его дворе не было детской площадки, как, впрочем, и во дворах соседних. Ребятня не знала, куда себя деть. И тогда Артем сагиттировал друзей, как сказали бы в советские времена, стать тимуровцами. Они пошли искать инвентарь и стройматериалы у добрых людей, потому как на их покупку у студентов денег, разумеется, не было.

- Кто-то отдал остатки краски, кто-то пожертвовал

доски для строительства песячницы. Мы нашли старый грибок, вкопали его, покрастили старый детский паровозик. Облагородили место как могли. Конечно, по нынешним меркам площадка получилась скромной, но для малышей тех лет она была просто сказочной, - рассказал Артем «Миру новостей».

Студенту Назаренко такая жизнь пришла по душе, и вскоре он начал устраивать для подростков ежегодные турниры по футболу. Потом стал донором крови и костного мозга. Тут сыграла роль и ситуация в семье: дедушке Артема при операции на сердце понадобилась донорская кровь. Внук пошел ее сдавать вместе с другими членами семьи.

- Помню свои ощущения: и волнительно, и страшно. Но

желание спасти родного человека все перевешивало, - вспоминает он.

С тех пор Артем совершил 45 донаций цельной крови и говорит, что не знаком ни с кем, кому удалось таким образом помочь. Ему всякий раз приходит СМС-сообщение из донорского центра: так, мол, и так - кровь передана пациенту. Несколько лет назад он получил звание «Почетный донор России».

Но чаще всего он вспоминает свою волонтерскую работу во время пандемии коронавируса. Тогда он уже возглавлял хозяйственную службу в одной из больниц Новосибирска и имел на руках разрешение свободно перемещаться по городу, пока обычные новосибирцы сидели по домам на самоизоляции. Артем на собственном

авто бесплатно развозил инвалидам, пенсионерам, тем, кто по каким-то причинам не мог выйти на улицу, продукты и медикаменты.

- Каждый день у меня было по несколько заявок - в основном от пожилых, от тех, кто перенес инсульт или болел на тот момент, - говорит Артем.

Часто его встречали со слезами на глазах. Помнит, как один дедушка очень просил купить ему хоть немного рыбы.

- Когда я ее привез, тот даже расплакался: он мечтал о ней несколько месяцев, - вспоминает волонтер.

Недавно Артем, что называется, вышел на международный уровень. Он наладил волонтерскую деятельность в школах при российских посольствах во Вьетнаме и Кам-

бодже. Казалось бы, ну что там хитрого? Но нет. Школьники и учителя с интересом обучались алгоритмам помощи в организации культурных и спортивных мероприятий.

Сейчас Артем координирует работу более тысячи российских волонтеров, обучает их азам гражданского общества, привлекает к проектам. Назаренко и его команда работали на Всемирном фестивале молодежи в «Сириусе», а потом на матче всех звезд КХЛ в Новосибирске.

- Я просто делаю то, что считаю правильным. Помогать - это как дышать: если можешь - делай, - считает он.

Недавно у Артема родился младший сынишка. Старший уже подросток, в свои 15 лет он пошел по стопам отца. Участвует в экологических мероприятиях по сбору макулатуры и пластиковых крышечек, помогает проводить спортивные турниры. У них и досуг активный: летом семья любит ходить в походы по Алтаю.

Наталья Анохина

ТУРИСТ В СВОЕМ ГОРОДЕ: МОСКВИЧИ ВЗЯЛИ НОВУЮ МОДУ



Накануне 2026 года в Ассоциации туроператоров России сообщили о растущем спросе на праздничные туры по столице среди... самих москвичей. И здесь не только какие-то пешие или автобусные экскурсии. Это и отдых в сегменте «пять звезд» с соответствующими условиями проживания в отелях, уровнем обслуживания и питания в центре города, с походами в музеи, театры, на выставки. Соцсети истекают сарказмом: «Москвичи совсем сбрендили? С жиру бесятся».



Глядя со стороны, действительно, сбрендили. Какого лешего бродить по городу, изъезженному и исхоженному вдоль и поперек? Будней, что ли, не хватает? А селиться в гостиничных номерах, где суточное пребывание зашкаливает за десятку, при этом родимая постель совсем рядом - это как?

Ну а если посмотреть на все это глазами самих москвичей...

Заграница: оно вам надо?

Встречать Новый год в этот раз я собирался в Белоруссии. С моей московской окраины до вокзала можно доехать на метро за час с небольшим. Но я решаю на такси. Километра не проехали - затор. Мы не учили предновогоднего ажиотажа, начавшегося в столице.

Пробка сменяет пробку. Покинуть на попутчики машину уже невозможно. За 15 минут до отправления поезда становится понятно: не успеть! Билеты в конце концов удалось сдать, оформить возврат. И эта частная история в праздничные дни обретает массовость.

Мои знакомые, собравшись в Корею, в связи с задержкой рейса из аэропорта вернулись домой, потеряв сутки драгоценного времени. По возвращении каждый из нас поневоле задумался: нужен ли был этот гон под занавес года? Ведь заграничный тур уже далеко не тот, что был еще лет 10-12 назад.

Летиши ты, бывало, в Барселону через Варшаву. При этом умудряешься отклониться от маршрута на денек в Прадо в Мадрид, чтобы посмотреть Гойю, Босха, Веласкеса. Либо

отправиться в Анталью или Кемер, откуда на пару дней вырваться в Стамбул. Прикоснуться к древним стенам Константинополя, налюбоваться куполами Софийского собора, а на закате посидеть над Босфором в одном из кафе на Галатском мосту...

А то, что рядом, обычно откладывалось в дальний угол: мол, всегда успеем. Мы забыли, когда в последний раз были на ВДНХ, в парке Горького. Когда мы не бежали, а неспешно прогуливались по Бульварному кольцу, Кузнецкому Мосту, Спирidonовке, Патриаршим... Спасибо редким друзьям и родным, что приезжают в гости из других городов: с ними мы наконец впервые увидели парк «Зарядье», памятник Муслиму Магомаеву, открыли для себя отреставрированную площадь

Тверская Застава. Поход в театр для большинства жителей столицы - уже событие. Хотя казалось бы... Открою вам секрет: Кремль множество москвичей, особенно из новых, приехавших искать работу, как и большинство россиян, видят только по телевизору. Для моих соседей по лестничной клетке главный рынок Москвы ассоциируется не с историческим - Центральным на Трубной площади, - а с мегабазаром «ФУД Сити» на Калужском шоссе. А многие из нынешних москвичей даже не знают, что тот самый «мужик в пиджаке» из «Джентльменов удачи» - это памятник Лермонтову у Красных Ворот.

Гулять так гулять

Чтобы оказаться в волшебной, невидимой суетному

взору Москве, необязательно бронировать номер с видом на Спасскую башню, Театральную площадь или Манеж. Можно отыскать чудо-расчудесное и в глубине старинных улочек - где-то на Сухаревке или Петровских линиях. Там номера в гостиницах заметно дешевле.

Только представьте: вместо утренней суеты на кухне - шведский стол. Вместо дорожных чемоданов - легкий кейс или сумка. Вместо утомительной толчей вокзалов или аэропортов - личная культурная программа, где от пункта до пункта тебя доставит подземка. Все, что мечтают увидеть миллионы людей со всего мира, у тебя под рукой: Третьяковская галерея и ГМИИ им. А.С. Пушкина, музеи Льва Толстого и Толстого Алексея, Ивана Тургенева, Петра Чайковского, Федора Шаляпина, Максима Горького. А соборы Кремля! А легендарные монастыри... Экскурсии, с гидом или без, среди окутанных тайнами особняков, уникальных усадеб, обновленных набережных. Главное - определиться с выбором и заранее приобрести билеты.

И как же тут не отобедать в давно приглянувшемся или впервые увиденном ресторанчике на Никитской? Не посетить театральную премьеру? Дорого? Но раз-два в год ведь можно. А вернувшись - нет, не домой, а в свой гостиничный номер, - бухнуться на кровать и проболтать, делясь впечатлениями. Утром же за чашкой кофе неспешно спланировать свой новый день московских каникул.

Это теперь так называется - staycation, то есть по-русски «отпуск дома». Лично я - за.

Виталий Ваганов

21-27 ЯНВАРЯ

21 января - соединение Марса и Урана: день импульсности и суеты, возможен протест против всяческого принуждения. 24 января - квадратура Марса и Юпитера: инициатива и стремление к активным действиям. Вместе с тем сегодня возможны расточительство и злоупотребление чужими средствами. 26 января - секстиль Венеры и Нептуна: удача в музыкально-поэтическом творчестве, усиление интереса к искусству.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ОТ ВИКТОРИИ ЗВЕЗДНОЙ

ОВЕН
21.03-20.04

Овнов сейчас заинтересует материальная сторона вопроса. Используйте свою решительность в попытке улучшить финансовую независимость. В среду не пересердствуйте с инициативой, ограничьте число поставленных целей. Будьте сдержаны, не поддавайтесь на провокации в субботу.

Благоприятные дни - 23 и 24.

Неблагоприятные дни - 22 и 27.

ТЕЛЕЦ
21.04-20.05

У Тельцов в данный период возможна сильная эмоциональная встряска. Вместо того чтобы винить в своих проблемах окружающих, сделайте из всего произошедшего правильные выводы. Будьте бдительны, берегите деньги и вещи в среду. В субботу обратите внимание на свое здоровье.

Благоприятные дни - 24 и 25.

Неблагоприятные дни - 21 и 25.

БЛИЗНЕЦЫ
21.05-21.06

Близнецам удастся добиться успехов в делах, основная цель которых - улучшение чьей-то жизни, кроме собственной. Также нелишним будет участие в благотворительных мероприятиях. Четверг - замечательный день для спорта. Во вторник возможна проволочка в делах.

Благоприятные дни - 24 и 25.

Неблагоприятные дни - 22 и 27.

РАК
22.06-22.07

Обратите внимание на своего партнера, ситуация на этой неделе может слегка накалиться. Будьте терпимее друг к другу, делайте больше комплиментов, устраивайте романтические вечера. В четверг будьте аккуратны в общении, не позволяйте мелким ссорам выбить вас из колеи. Вторник - лучший день для наведения чистоты.

Благоприятные дни - 23 и 27.

Неблагоприятные дни - 22 и 26.

ЛЕВ
23.07-23.08

Львы должны приготовиться изменить стиль жизни от привычного спокойствия до сумасшедшей круговерти. Несмотря ни на что, окружающие будут предлагать вам свою поддержку. Проявите инициативу при общении с противоположным полом в пятницу. В понедельник ждите выгодных партнерских предложений.

Благоприятные дни - 25 и 26.

Неблагоприятные дни - 23 и 27.

ДЕВА
24.08-23.09

В этот период энергетический потенциал у Дев будет невелик. Звезды рекомендуют вам сократить физическую активность, соблюдать технику безопасности и быть внимательнее на дорогах. Не будьте слишком капризны и воинствующими в среду. В понедельник не пренебрегайте техникой безопасности, опасайтесь травм.

Благоприятные дни - 22 и 27.

Неблагоприятные дни - 25 и 26.

ВЕСЫ
24.09-23.10

Не исключено, что Весам придется вернуться к нерешенным рабочим вопросам и многое пересмотреть. Не пытайтесь все сделать самостоятельно, подключайтесь к делу своих партнеров. В пятницу может добавиться высокомерие. Будьте сдержаны, не поддавайтесь на провокации во вторник.

Благоприятные дни - 21 и 25.

Неблагоприятные дни - 23 и 27.

СКОРПИОН
24.10-22.11

Скорпионы могут испытать некоторую меланхолию из-за своей привычки ожидать от ситуации большего. Кроме того, также не исключены не большие разочарования в сделанном выборе. В среду не принимайте ответственных решений. Суббота - хороший день для отдыха и релаксации.

Благоприятные дни - 22 и 25.

Неблагоприятные дни - 24 и 27.

СТРЕЛЕЦ
23.11-21.12

Беспрокойный нрав Стрельцов будет побуждать их к открытию новых горизонтов. На этой неделе вы остро ощутите порыв заняться чем-то новым и расширить свой кругозор. В среду есть шанс изменить ситуацию к лучшему. Избегайте необдуманных решений и чрезмерных эмоций в субботу.

Благоприятные дни - 22 и 26.

Неблагоприятные дни - 24 и 27.

КОЗЕРОГ
22.12-20.01

Козерогам следует ждать приятных сюрпризов. Неожиданный подарок, приглашение в гости или поощрение на работе повысит ваше настроение и придаст уверенности на всю неделю. Будьте сдержанней, не поддавайтесь на провокации в среду. Холостые посиделки в субботу могут иметь последствия.

Благоприятные дни - 24 и 25.

Неблагоприятные дни - 22 и 26.

ВОДОЛЕЙ
21.01-19.02

Водолеи должны быть готовы к возможной путанице в текущих делах и расчетах, не поленитесь еще раз проверить все данные и прочитать мелкий шрифт в договоре. В четверг займитесь спортом. В пятницу может возрасти стремление действовать независимо и своеобразно.

Благоприятные дни - 22 и 27.

Неблагоприятные дни - 24 и 25.

РЫБЫ
20.02-20.03

Небольшой пессимизм и хандра помешают реализовать Рыбам все свои планы. Не расстраивайтесь, всплеск активности в начале следующей недели даст возможность работать за двоих. В пятницу придется побороться с излишней эмоциональностью. Во вторник торопитесь медленно.

Благоприятные дни - 23 и 27.

Неблагоприятные дни - 21 и 25.



Сегодня я видел, как одна старушка помогала перейти дорогу парню, который чатился по смартфону.

- Пап, решишь мне задачку по математике?
- Нет, сынок, это будет неправильно.
- Да ладно, ты хотя бы попытайся!

- Пап, решишь мне задачку по математике?
- Нет, сынок, это будет неправильно.
- Да ладно, ты хотя бы попытайся!

- Ты смотришь новости?
- Нет. Я, кажется, пропустил первые два сезона и теперь ничего не понимаю.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Усердный труженик. 7. Сюрприз на память. 10. Скотт, автор «Айвэнго». 11. Музыканты, сидящие в яме. 12. Церковное масло из оливок. 13. Сумчатый зверь-американец. 15. Английский почти метр. 16. Наплыv на дереве для поделок. 17. Лопухина в царских палатах. 18. Южное «яблоко» на варенье. 19. Уроженец Еревана. 22. Звание Королева или Сахарова. 25. Электричество в проводах. 26. Человек, идентичный другому. 29. Выступление спринтеров. 31. Недодача 100 г покупателю. 33. Ощущение в пищеводе от жирной пищи. 35. Проем с рамой и стеклом. 36. Сладкая парочка из рекламы. 38. Грызун с ценным мехом. 39. Судит фигуристов на Первом. 41. И свиное сало, и тайный агент. 42. Обесценивание денег. 44. Ловкач, исследующий плащи. 47. Тот, кто предпочитает сдаться. 49. Центр Башкортостана. 50. Нарушитель общественного покоя. 53. Экранная миссис Хадсон в жизни. 55. Хозяйка двора у Солженицына. 56. Дырявая кухонная утварь. 60. Хрюшка в кулинарии. 61. Набиваемый атрибут путешественника. 62. Математика уравнений. 63. Конек, похожий на верблюда.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Часть шпаги под ладонью. 2. Несспешный разговор. 3. Карман в альбоме нумизматы. 4. «Гараж» целого завода. 5. «Слушаю» из телефонной трубки. 6. Пьеха, звездный внук. 7. Дефиле по набережной. 8. Псевдоним Натти Бампо. 9. Горючее болото. 14. Растение для особого соуса. 20. Соревнования на стальных конях. 21. Примета Пизанской башни. 23. Колпак для лампы. 24. Клио или Терпсихора. 27. Разрешенная пальба на охоте. 28. Наука о мореплавании. 30. Пенные гребни волн. 32. Сани на ледяной трассе. 34. Обращение «милостивый...». 37. Вбитая в землю опора дома. 40. Горная повозка. 42. Мощная монархическая страна. 43. Щеголь-пустышка. 45. Режиссер фильма «Морозко». 46. Крыша цирка. 47. Большой котел под плов. 48. Страж с собакой в аэропорту. 50. Родственница долота. 51. Дело рук гения. 52. Неудачное стечеие обстоятельств. 54. Колючая рыбешка на уху. 57. Велосипедный остов. 58. Спутница джентльмена. 59. Священная река Индии.

Электро-провод под напряжением	Рыба с красными плавниками	Кор-мушка для буренки	Каждый значок из алфавита	Дейл, педагог и психолог	При-город древней Москвы
			"Жалящая" процедура в больнице		
	Родич инженера в комнате		Снял фильм "Звездные войны"		"Сквородочный" сплав
	Под-росшая скрипка		Домик для стрелковых тренировок	Давший клятву Гиппократа	
			Пернатый бегун Бразилии		
И Ри-шар, и Карден	Пи-кассо – автор "Герники"	Смотритель при женах падишаха	Револьвер бельгийских кровей	Крупная африканская антилопа	Взятие батрака в услужение
			Вла-дыка Ватикана	И де-сятка, и ко-пейка	
	Платок на голове байкера		Примат с со-бачьим лицом		
					Переходит с Федота на Якова
	Мера объя-тий		Жилье льва в зоопарке	Друг Гекль-берри Финна	Сми-ренный брат Каина
След от тарана	Пес – "организатор" кросса у Гайдая		Лите-ратор де Баль-зак	Снежный и морозный сезон	Вертя-щийся цилиндр
Клят-ва в келье	"По-дружка" альфы	Одежда древних римлян	Орган младенца, глаголящий истину	Сырье для взрывчатки	
Цехо-вая тележка				Могучий гигант морской фауны	
	Аппарат, клони-рующий документы		Один заезд в мото-спорте		
	Кристи, автор детек-тивов				

Ответы на сканворд №3 (1673)	К	П	Б	Р
	В	И	О	Л
	А	Ш	К	У
	З	М	Т	С
	А	Б	Ж	А
	К	Л	С	Л
	А	Р	И	К
	Б	А	К	Д
	У	И	Р	Е
	Л	Е	Д	В
	Ж	С	А	А
	Б	О	К	Л
	В	Т	П	О
	И	И	П	Р
	Д	С	У	Б
	О	Н	Г	Р
	К	И	А	О
	Л	И	К	П
	О	П	У	С
	К	Л	Д	А
	С	И	П	Л
	Т	Л	У	Р

ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ

МОЖНО ОФОРМИТЬ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РФ

Подписной индекс газеты
«Мир новостей» в каталоге
«Почта России»

П2474

Также оформить подписку можно на сайте или по QR-коду
<http://podpiska.pochta.ru>

мир
НОВОСТЕЙ



ОТВЕТЫ НА СУПЕРКРОССВОРД №3 (1673)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Багажник. 5. Газманов. 8. Ротару. 9. Зарплата. 11. Сжигание. 13. Сериал. 14. Радий. 15. Сабля. 16. Карикатурист. 21. Ритуал. 23. Драгун. 26. Таро. 27. Маршрут. 28. Баллада. 30. Бра. 31. Анни. 32. Лео. 33. Сарафан. 36. Цоканье. 39. Бивуак. 41. Доронина. 42. Разносол. 43. Какаду. 45. Шея. 46. НЭП. 48. «Нарзан». 50. Арманд. 52. Кайф. 54. Авиашоу. 57. Бакара. 60. Стропило. 62. Окулист. 63. Бас. 64. Парусина. 66. Мускул. 69. Хор. 70. Барби. 72. Тьма. 73. Негр. 75. Тезис. 76. Волокно. 78. Рея. 80. Лимонад. 82. Шалаш. 83. Раsterяха. 84. Апельсин. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Базар. 2. Жалейка. 3. Краски. 4. Баки. 5. Гусляр. 6. Магистр. 7. Время. 10. Редут. 12. Набег. 17. Алуства. 18. Каттани. 19. Усобица. 20. Сделка. 21. Разброд. 22. Ума. 24. Аид. 25. Новосел. 27. Мастройни. 29. Александра. 34. Ранжир. 35. Абакан. 37. Округа. 38. Нянька. 40. Ура. 44. Капа. 45. Шина. 47. Пава. 49. Акустик. 51. Работа. 52. Корабль. 53. Фри. 55. Вакула. 56. Апломб. 58. Каас. 59. Рейн. 61. Пасха. 64. Промокашка. 65. Англичанин. 67. Уинстон. 68. Утро. 71. Разлом. 74. Гвардия. 75. Тайлер. 77. Каблук. 79. Яшка. 81. Опт.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕМЕНЦИЯ И ДРУГИЕ СТРАШНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ? ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ



«Сон - настоящее лекарство». Многие неоднократно слышали эту фразу, но почему-то не воспринимают ее всерьез. Однако известный в прошлом веке академик, прославившийся исследованиями в области условных рефлексов, кроме всего прочего, еще успешно использовал «сонную теорию» для лечения множества недугов. Лечение во сне. Правда или вымысел? Российские ученые дали ответ на этот вопрос. Они нашли одну из главных причин болезней. Уверены: то, что Вы сейчас прочитаете, Вас просто шокирует!

ПЕРВЫЙ ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОК

Как Вы думаете, когда начинается деменция (в народе ее еще часто называют старческим слабоумием)? В 70, 80, а может, в 90 лет? А вот и нет. Вы удивитесь, но это заболевание начинает развиваться за 10-15 лет до его явного проявления.¹

И первым признаком деменции, самым тревожным звонком является...

Что бы Вы подумали? Нарушение сна! Если день-два не спать - ничего страшного. У многих такое случалось. Но вот если человек часто подолгу не может заснуть, это повод задуматься: а все ли в порядке?

И вот почему! Все дело в том, что при дефиците ночного сна активность мозга начинает стремительно снижаться (важно: дневной сон не может ее восполнить!).

Начинаются проблемы с памятью, появляются медлительность, рассеянность, усталость.

СПУСКОВОЙ КРЮЧОК

Чтобы ружье выстрелило, надо нажать спусковой крючок.

У многих заболеваний он тоже есть. Вы знали об этом? Как такое может быть? Во время сна в нашем организме вырабатывается особый гормон сна - мелатонин. Он отвечает за работу головного мозга и пищеварительного тракта, делает иммунную систему сильнее и замедляет процессы старения. А если ночного отдыха нет? Тогда может увеличиваться риск развития диабета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний и других крайне неприятных последствий. К сожалению, последние исследования показали, что уровень выработки мелатонина у людей после 50 лет значительно снижается.² И с каждым годом этого гормона в организме становится все меньше и меньше. Сделаем вывод. Ученые уже давно поняли, что нарушение сна - это очень серьезная проблема. Не менее серьезная, чем инсульт или болезнь Альцгеймера.

Поэтому после многолетних исследований российских ученых был создан новый, уникальный в своем роде аппарат для лечения нарушений сна «СЭЛФДОКС ВИЖН» (SELFDOCS VISION).

ВНИМАНИЕ, РОЗЫСК! ПРОПАЛ СОН

«ВИЖН» - это прежде всего медицинское изделие отечественного производства, прошедшее клинические испытания и регистрацию, которое может помочь вернуть потерянный сон! Не зря первое, что спрашивает опытный специалист, прежде чем назначить какое-либо лечение: «А как Вы спите?» Потому что, нормализовав сон, можно решить если не все, то очень многие проблемы со здоровьем. Так сказать, «одним ударом убить семерых». Перестанут ныть суставы, давление и уровень сахара придут в норму, наладится сердечный ритм. Даже глаза будут меньше уставать. А риск развития серьезных заболеваний сократится в разы! Сегодня есть аппараты для лечения суставов, сердца и даже желудка. И вот теперь еще и аппарат для лечения нарушений сна появился как нельзя кстати. Ох, как мы его долго ждали!

Как работает «ВИЖН» и что будет после лечебных сеансов?

УДОБНЫЙ И НЕДОРОГОЙ ВАРИАНТ ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ

Что нужно для того, чтобы начать лечение? Нажать кнопку на аппарате «ВИЖН». А дальше... Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг и дают ему сигнал, что организм устал и нуждается в отдыхе. В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну. Мышцы максимально расслабляются, как будто с плеч сняли тяжелый груз. И вот уже чувствуется ощущение легкой пустоты в голове, плавного полета, сонливости.

Веки сами закрываются, как будто их притягивает друг к другу магнитом. Особый световой сигнал аппарата воздействует на головной мозг. Чувствительность световых рецепторов человека к нему максимальна.

При этом световые сигналы по частоте полностью совпадают с ритмом работы мозга во сне. Именно этот свет стимулирует работу особых структур головного мозга, которые отвечают за нормализацию периодов сна.

Сон становится глубоким, здоровым. Наконец-то впервые за долгое время можно выснуться.

«ВИЖН» успокоит нервную систему, наладит сердечный ритм. Удивительно, но всего через пару дней самочувствие кардинально изменится! Куда подевались головная боль и бессонница? Утром чувствуется прилив бодрости, сил. Уходят отеки и синяки под глазами. Жизнь пойдет совсем по-другому!

МОЖНО ЛЕЧИТЬСЯ ВО СНЕ И ЭКОНОМИТЬ

Бывает, человек грешит на то, что не все средства помогают. Оказывается, это потому, что у него проблемы со сном! А многие даже не догадываются, что причина в этом.

Если сон недостаточен или нарушен, то нужных гормонов в организме не хватает.

Получается, это просто выкинутые деньги на ветер. Можно ли так сорить деньгами, да еще и в ущерб здоровью? Как итог: пока человек страдает нарушениями сна, болезням уйти тяжело!



Prodex

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 777-95-83

ГОД НОВЫЙ, А ЦЕНЫ СТАРЫЕ!

200 АППАРАТОВ ПО ЦЕНАМ 2025 ГОДА!¹
Торопитесь! Ожидается повышение стоимости!

www.prodex.ru³

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ,
приглашаем вас посетить наш магазин медицинской техники!

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:

м. «Пионерская»,
ул. Малая Филевская, д. 18

м. «Варшавская»,
ул. Артековская, д. 1А

(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ.*

НОВОСТЬ

Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией.

Ведь если в лодке пробоина, то, сколько ни вычерпывай воду, она снова наполнит лодку. Нужно ликвидировать «пробоину» - наладить сон!

Аппарат «ВИЖН» поможет не только нормализовать сон (спиши и лечишися, это же просто мечта!), но и наладить проницаемость лекарственных препаратов, которые назначает врач.

Это дает очень важное преимущество: препараты начинают действовать, как положено, и выздоровление наступает быстрее.

А значит, можно будет снизить дозировку или сократить курс лечения (конечно, после согласования с лечащим врачом).

И дело тут не только в экономии. Здоровье-то одно! Новое не купить ни за какие деньги!

КАК БЫТЬ?

В борьбе с нарушением сна некоторые люди пользуются снотворными.

Они помогают справиться с бессонницей, нарушениями сна и неврозами.

Но некоторые из них могут вызывать привыкание, перерастающее в зависимость. И за примерами далеко ходить не надо!

«ВИЖН» не вызывает привыкания, не оказывает токсического воздействия, и его можно совмещать с лекарственными препаратами.

Проблемы со сном надо решать, пока не стало поздно. Не нужно мучаться, хватит страдать.

Хватит!

Есть возможность обрести шанс на здоровую, полноценную жизнь - заказав «ВИЖН».

К сожалению, в наше время товары только дорожают. Не нужно откладывать решение в долгий ящик! И помните, жизнь не игра. Запасной точно не будет!