



стр. 9

# БОЛЬШАЯ ВОДА НА ПОРОГЕ

**TV**  
программа  
30 марта -  
5 апреля

# Мир

www.mirnov.ru



**Фильм**  
**«Князь Андрей»:**  
**почему сейчас?**

стр. 15

# НОВОСТЕЙ

25 марта 2026 г. №13(1683)



# ПОКУШЕНИЕ

# Кто хочет убить нашего президента?

стр. 3

стр. 5

**Демография**  
**по предоплате**

LEGION-MEDIA

стр. 6

**Наши налоги -**  
**в карманы**  
**мигрантов**

РИА НОВОСТИ/А. КРЯЖЕВ

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 25.02 по 31.03.2026.  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**НЕ ЗАБУДЬ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ ПО СТАРОЙ ЦЕНЕ**

## Езда в никуда

**В первые дни 2026 года погода неожиданно показала, сколь уязвим у нас общественный транспорт даже не где-нибудь, а в, казалось бы, благополучной столице.**

В Москве электробусы подолгу стояли на зарядке в морозы, а в малых городах вовсе не выходили на линию. Цены на такси в столице выросли кратно, в регионах - на 20-30%.

По мнению экспертов, основная беда общественного транспорта сегодня - вовсе не в деньгах, а в том, что государство самоустранилось от ответственности за целые территории. В транспортной стратегии до 2030 года муниципальные перевозки просто отсутствуют как предмет заботы государства.

В свое время их с радостью отдали на ответственность скудным муниципальным бюджетам. Но «вдруг» (раньше не догадывались?) обнаружилось, что у муниципалитетов денег нет, да и перевозок в муниципальных образованиях практически нет. И началась «спихотехника». Федеральное правительство говорит: это не мы виноваты, это муниципалы. Муниципалы говорят: у нас денег нет.

В 2026-м, в разгар «битв со снегом» и сплошных заносов на дорогах, 33% граждан заявили, что их не устраивает состояние общественного транспорта, а 3% сказали, что его нет совсем. 61% опрошенных высказал мнение, что частные водители могли бы выполнять эту функцию.

Руководитель «Объединения самозанятых России» (пригодился-таки статус!) Иван Литвинов озвучил данные опроса: 80% частных водителей на личных автомобилях утверждали, что де-факто выполняли функции общественного транспорта. Почти 23% водителей брали и берут заказы по пути - им-то все равно ехать в ту же сторону. «Они гибко создают предложение там, где его нет, и тем самым сглаживают ценовые пики», - поясняет Литвинов.

Сколько в Госдуме возились с законом о такси (№580-ФЗ), сколько копий было сломано! Однако закон, который должен был навести порядок на дорогах, наоборот, создал хаос, потому что писался без учета реалий. Водителей обязали проходить предрейсовые медосмотры и оформлять путевые листы, но инфраструктуры для этого нет. Даже в Москве справки покупают. Представители МВД признают, что у них нет ни времени, ни желания преследовать врачей, торгующих липовыми отметками.

Специалисты рассказывают, что готовится стратегия до 2050 года, но легкового такси в ней просто нет. Пока чиновники спорят о квотах и реестрах, водители покупают липовые справки, пассажиры мерзнут на останках, а страна теряет связь со своими территориями.

Анна Осипова

# 33%

ЦИФРА НОМЕРА

**старшекласников хотят работать во время учебного года.** Прошлым летом на подработки вышли 35% старшекласников, каждый пятый заработал более 50 тыс., при этом каждый третий хотел бы продолжить работать даже после начала школьных занятий. Однако еще 30% сознательно отказываются от этой идеи, опасаясь, что работа негативно скажется на оценках и подготовке к экзаменам.

## Журналистов лишают свободы слова

**Госсовет Татарстана внес в Госдуму проект закона, который запретит публикацию любых «обвинительных сведений» до того момента, пока решение суда не обретет законную силу.**

Этот закон вносит правки в действующее законодательство о СМИ и устанавливает жесткие рамки для подачи материалов. Журналисты будут обязаны соблюдать абсолютный нейтралитет и избегать любых намеков на виновность человека или организации, пока идет следствие. Запрещены будут даже стандартные оговорки вроде «по версии следствия» или «возможно».

«Журналисты больше не смогут не только использовать оценочную информацию или мнение источников, но даже высказывать предположения и гипотезы, - заявил зампред Комитета Госдумы по информационной политике Антон Горелкин. - Мотивы авторов инициативы понятны, но для защиты чести и репутации обвиняемых от «нападков СМИ» можно с успехом применять правовые механизмы, которые уже существуют, и не ломать фундаментальные принципы работы медиа».

По мнению Горелкина, запрет на публикацию в СМИ материалов, создающих впечатление о виновности человека, до вступления в силу решения суда серьезно осложнит работу журналистов и не нужен.

Нарушителям будущего закона уже обещаны миллионные штра-



фы за новости о преступлениях, что свидетельствует о сильной заинтересованности авторов документов как можно туже «закрутить все гайки» для журналистов. Чтобы ни в коем случае не обнародовали информацию о преступных деяниях до решения суда. А судов у нас порой ждут годами.

Нормы в законопроекте выглядят крайне субъективными: разглядит ли суд вину журналиста либо не решится включать «драконовские» нормы. И если привидится, что подача информации формирует у аудитории мнение о виновности героя публикации, это сочтут на-

рушением закона. То есть все будет зависеть от «хотелок» влиятельных деятелей.

В СПЧ возмущены законопроектом о запрете «обвинительных сведений» в СМИ. Кирилл Кабанов отмечает, что тогда террористов, совершивших теракты, нельзя будет даже назвать преступниками до оглашения приговора. Запрет будет и на информацию о чиновниках, задержанных за хищение бюджетных средств. Он уверен, что за этим стоят чьи-то интересы, которые продвигаются под благими предложениями.

Лаврентий Павлов

## ФАС уполномочена отстранить

**На днях Госдума почти приняла во втором и третьем чтениях законы, направленные на усиление государственного контроля за тарифообразованием.**

В соответствии с одним из принятых законов расширяются полномочия Федеральной антимонопольной службы (ФАС). В случае неисполнения властями предписаний ФАС в области регулирования тарифов служба сможет самостоятельно пересматривать их предельные уровни. Новые законы дают службе возможность самостоятельно корректировать завышенные тарифы и наказывать региональные власти за нарушения.

Внесены изменения в Кодекс РФ об административных правонарушениях: усилена ответственность для должностных лиц за невыполнение соответствующих предписаний ФАС. Установлено безальтернативное наказание в виде дисквалификации. По факту речь идет об отстранении от должности, что для наших чиновников сурово и непривычно. Должно сработать.

В последнее время в Госдуму поступает большое

количество обращений по вопросам завышенных платежей за коммунальные услуги. В прошлом году после вмешательства были выявлены необоснованно взимаемые с населения средства в сумме свыше 50 млрд рублей. В 2023 году таких случаев было 14, а в 2024-2025 годах - уже 93.

«Все это говорит о необходимости принятия системных решений, чтобы навести порядок в данной сфере и защитить права граждан», - считает Володин.

Как сообщили в самой ФАС, с 1 января 2026 года базовая ставка НДС увеличилась на 2%, что

должно повлечь корректировку стоимости коммунальных услуг, при этом без полного учета повышения, а только на 1,7%. Важно, что это изменение касается только налогообложения, а не пересмотра регулируемых тарифов, которые утверждаются отдельно.

«С начала февраля 2026 года центральный аппарат ФАС России проводит проверки областных органов регулирования на предмет экономической обоснованности расходов, включенных в тарифы. Плановые проверки пройдут еще в трех регионах - в Сахалинской области, Псковской области и Республической Удмуртии», - сообщает пресс-служба ведомства.

Павел Максимов

# РАСКРЫТА ПОПЫТКА ОЧЕРЕДНОГО ПОКУШЕНИЯ НА ПРЕЗИДЕНТА



А. ПРЯЖИНИН/РИА НОВОСТИ

Владимир Путин является врагом тех, кто хочет уничтожить Россию, украсть наши ресурсы и превратить народы нашей страны в рабов. И эти люди не стесняются в выборе средств, с помощью которых они рассчитывают добиться своих грязных целей.

## Убийство как политика

Абсолютная, если позволите, интеллектуальная ущербность русофобов проявляется в том, что они не понимают простой вещи: Владимир Владимирович - единственный человек, с которым они все-таки могут договориться. Совершенно очевидно: когда на его месте окажется кто-то другой, разговор пойдет более жесткий. Исчезнет сама возможность дипломатического решения сложных вопросов - мы будем воевать до полной и однозначной военной победы.

Но сия простая истина недоступна для современной западной элиты, а потому эти люди продолжают копать себе могилу. Нам, собственно, все равно, кто это делает - ЦРУ, «Моссад», МИ-6 или СБУ, - усилия их, по сути, едины, и всю полноту ответственности вплоть до мощных ракетных ударов они будут нести вместе. В случае чего.

По официальным данным, на президента было совершено 12 покушений. Сколько на самом деле - мы не знаем. Но только что появилось сообщение о том, что в районе Кремля значительно увеличено присутствие сотрудников ФСО и других спецслужб. И связано это, к сожалению, с очередной попыткой покушения на жизнь президента.

Как пишут СМИ, наши спецслужбы получили информацию о вербовке высокопоставленного сотрудника хозяйственной структуры, обслуживающей высшие органы власти. Судя по всему, этот человек был завербован украинскими спецслужбами во время поездки в одну из стран, возникших на обломках Советского Союза. Разумеется, СБУ использовала при этом все свои любимые приемы: запугивание, угрозы родственникам, шантаж.

По мнению экспертов, для первого лица государства ситуация была очень опасна. Как стало известно, обсуждался вариант использования биохимического вещества, которое могло быть нанесено на постельное белье, - вопрос стирки и обслуживания жилых помещений находится в зоне ответственности

того самого хозяйственного учреждения. А параллельно прорабатывался альтернативный сценарий - установка взрывного устройства во время проведения ремонта на одном из объектов, связанных с пребыванием руководства страны. Разумеется, один человек просто не мог осуществить эти террористические акты, а потому, надеемся, будут установлены и его сообщники.

Возникают вопросы: до каких пор это будет продолжаться и что нужно сделать для того, чтобы сама возможность покушения на президента была полностью исключена?

всем, чем сможет, российское руководство попало в черный список противников этой маленькой, но абсолютно ортодоксальной ближневосточной страны, которая намерена уничтожить всех, кто с ней не согласен...

Вполне возможно, для очередного покушения будут использованы пока «спящие» украинские агенты. В связи в этом возникают, например, вопросы: избавились ли московская система городского видеонаблюдения и компьютерные сети от израильских программ, удалены ли уязвимости для взлома этих сетей? В марте

московской трассы, по которой ездил Путин в правительственную резиденцию, был устроен тайник, где находились мощные противотанковые мины. У задержанных террористов, якобы представлявших некую исламистскую группировку с Северного Кавказа, был изъят компьютер с записями следования президентского кортежа. Задержанный Адам Осмаев признал, что нападение на Путина должно было состояться после того, как того вновь выберут президентом.

В 2023 году британская Mirror писала: «Агенты украинской секретной службы пытались ликвидировать Владимира Путина с помощью дрона-камикадзе, набитого взрывчаткой. Они запустили UJ-22 с 17 килограммами пластиковой взрывчатки С-4». Беспилотник самолетного типа был нацелен на только что открытый индустриальный центр возле Москвы, куда направлялся президент. Киев обладал подробной информацией об этой поездке Путина. Большой резонанс произвел удар украинского дрона по Кремлю в том же 2023 году.

В прошлом году произошел налет украинских дронов на резиденцию президента на берегу Валдайского озера. Вражеские беспилотники были сбиты на самом подлете к резиденции. Еще одна попытка покушения произошла, когда украинские дроны попытались атаковать вертолет, на котором Путин ночью летел в Курск. У террористов были точные сведения, куда и каким маршрутом полетит вертолет. Рой беспилотников был выведен операторами на трассу полета правительственного вертолета, но все они были перехвачены.

Нет нужды говорить о том, что проведение всех этих террористических актов было категорически невозможно без участия западных разведок. В январе 2025-го Такер Карлсон, опираясь на собственные источники в спецслужбах, заявил, что администрация Джо Байдена предпринимала попытки убийства Путина...

Мы не любим, а вернее, боимся говорить о том, что нашего президента хотят убить.



Удар дрона по Кремлю

## Государственный терроризм

На Западе произошла удивительная и страшная метаморфоза: государства, на весь мир кричавшие о защите прав человека и толерантности, признали террор, то есть политические убийства, едва ли не главным инструментом своей политики. На этом фоне похищение Мадуро выглядит едва ли не как гуманитарная операция...

Совершенно очевидно: Израиль превратил США в соучастника своих преступлений, которые теперь поставлены на конвейер. Похоже, это государство намерено убивать всех высших руководителей Ирана до тех пор, пока персы не сдадутся. Но ведь этого не будет! Пока не погибнут все 98 миллионов иранцев...

Кстати, в Тель-Авиве уже наметили, что внимательно наблюдают за тем, как ведет себя Москва в отношении Ирана. После того как Россия объявила о полной поддержке Ирана

2026-го в системе видеонаблюдения было найдено ключевое израильское программное обеспечение по анализу съемки - то самое, с помощью которого убили аятоллу Хаменеи. Учили мы печальный опыт иранцев?

В 2024 году будущий участник переговоров Украины военный преступник и террорист Кирилл Буданов признал, что разведка предприняла несколько попыток покушения на жизнь российского президента. «Да, были попытки убийства, но, как вы видите, пока они безуспешны», - с сожалением произнес он. По словам Буданова, Путин пережил две попытки покушения вскоре после захода на Украину российских войск. Мы с вами не знаем, кто помог мерзавцам, однако, надеемся, это знает ФСБ. И в соответствующих списках поставлены крестики...

Но еще в 2012 году при содействии британской разведки из Лондона были направлены киллеры. Для них возле главной

Причем не от замороженные фанатики, не выжившие из ума борцы за «демократию», не шизофреники и не спятившие транссексуалы. Нет, этот пункт включен в план работы некоторых совершенно официальных государственных западных структур. Спрашивается, что же делать с этими самыми структурами и государствами?

Конечно, у военных и спецслужб есть свои ответы на этот вопрос, и наверняка очень большая и активная работа в этом направлении идет. Но что должны думать и делать мы с вами, простые люди, не имеющие никакого отношения ни к оружию, ни к разведке? Да простят меня и профессионалы, и читатели, но все же решусь высказать свое мнение по этому очень важному для страны вопросу.

Не кажется ли вам, что мы стали, как бы это выразиться помягче, гораздо либеральнее всех либералов, святее папы римского? Да, мы не убиваем пленных, не бомбим жилые постройки, не расстреливаем население освобожденных территорий. Но что мешает нам конкретно и целенаправленно уничтожать настоящих, совершенно озверевших и превратившихся в грязных животных деятелей, провозгласивших главной целью своей жизни уничтожение России? Наверное, можно поразному смотреть на смерти Троцкого и Бандеры, но невозможно не признать эффективность этих акций. Так почему бы не опубликовать список людей, которые признаны - может быть, даже судом - недостойными жизни, и постепенно, шаг за шагом приводить в исполнение справедливые приговоры...

Они должны знать, что мы можем ответить и обязательно ответим. Безусловно, нужно сделать все возможное и невозможное для того, чтобы обеспечить президенту полную безопасность. Но высшая справедливость в понимании русского мира заключается не только в победе, но и в безусловном и очень жестком наказании тех, кто совершил страшные преступления против нашей страны и народа.

Сергей Канустин

## Американский генерал бесследно исчез

В США несколько недель полиция и ФБР ведут поиски бесследно исчезнувшего отставного генерал-майора ВВС Уильяма Нила Маккасленда.



CREATIVE COMMONS

События развиваются, как в знаменитом сериале «Секретные материалы». Маккасленд возглавлял одно из самых засекреченных подразделений в США - исследовательскую лабораторию на базе «Райт-Паттерсон», где, как гласит народная молва, проводилось обследование тел инопланетян из разбившегося НЛО. Именно в эту лабораторию попадали выкраденные в СССР и России технические новинки, в том числе в авиа- и ракетостроении. Известно, что на этой базе осуществлялся проект «Голубая книга» по изучению НЛО. Но и без прищельцев она хранит много тайн, ведь на ней тестируются самые продвинутые аэрокосмические технологии.

Маккасленд являлся разработчиком программы выведения в космос оружейных систем. 68-летний отставник отличался отменным здоровьем. Кто-то говорит, что он ушел в поход, но в походы не отправлялись без часов и телефона, которые остались у него дома. Никто не знает, во что он мог быть одет, и неизвестно направление его прогулки. Никакого сообщения он не оставил. Похоже, что генерала выкрали прямо из его дома.

Чрезвычайное происшествие назвали «кризисом национальной безопасности». В местном офисе шерифа объявлена «серебряная тревога». ВВС США всегда отрицали, что обладают образцами внеземных технологий и телами инопланетян. CNN приводит слова ведущего исследователя Международного музея НЛО и исследовательского центра в Розуэлле Дональда Шмитта о том, что они имеют 30 предсмертных задокументированных признаний о том, что правительство не говорит правду. «После катастрофы в Розуэлле мы располагаем тем, что осталось от НЛО, и телами гуманоидов», - заверяет он. Центральную роль в этом «инопланетном» деле играла база «Райт-Паттерсон», это она занималась анализом показаний о наблюдаемых в небе загадочных объектах.

Правда, власти отрицают связь исчезновения или даже похищения Маккасленда с расследованием НЛО. Это событие совпало со странным поведением Трампа, который вроде бы хотел рассказать всю правду о пришельцах, но не сдержал обещания. Публикация рассекреченных файлов затягивается. Скорее всего, если что и появится, то будет полно купюр и никаких тайн общественности не раскроют.

Генерал вошел в число людей, которых считают похищенными НЛО. Но не исключено, что в его похищении замешаны люди из «глубинного государства» США, которые получили информацию, что Маккасленд собирался разгласить некоторые секреты своей лаборатории. После исчезновения генерала военные и пилоты, участвовавшие в инцидентах с НЛО, вдруг стали проявлять осторожность в общении с прессой и не горят прежним желанием рассказывать, что они увидели.

## Северокорейские технологии против американских бомб

Война на Ближнем Востоке стала столкновением цивилизаций. При поддержке союзников - России и Китая - Иран сражается с западным военным монстром. Особую роль в этой схватке, по информации из хорошо осведомленных источников, играет КНДР. И битва эта, судя по всему, будет продолжаться до тех пор, пока у власти в Израиле находятся националисты и религиозные фанатики..

Сколько при этом погибнет мирных жителей, их не волнует - они убеждены, что великие свершения требуют больших жертв. При этом возникло сомнение, что эту войну контролирует премьер-министр Биньямин Нетаньяху. Не исключено, что инициативу перехватили другие, еще более радикально настроенные деятели, и конфликт, формально возникший из-за надуманной иранской ядерной угрозы, превратился в религиозную бойню.

Во время войны в Газе Нетаньяху появлялся на телевизионных экранах почти ежедневно. Сегодня же он так редко возникает на публике, что о нем начали забывать. Говорят, Нетаньяху находится в секретнейшем бункере, да к тому же ему не о чем говорить, особенно после обстрела тяжелыми кассетными иранскими ракетами аэропорта Бен-Гурион. Там были поражены терминалы, снесена диспетчерская вышка, уничтожены гражданские и военные самолеты, воронки от взрывов



LEGION-MEDIA

изуродовали летное поле. Исчезли из общественного поля еще несколько организаторов войны - командующий израильскими ВВС Томер Бар, глава «Моссада» Давид Барнеа и министр национальной безопасности Итамар Бен-Гвир.

Иран - одна из самых больших стран мира с населением 93 миллиона. Он долго готовился к войне. Говорят, что с помощью северокорейских специалистов и технологий Тегеран создал в горных массивах подземные заводы и хранилища. Кроме того, Иран получает поддержку от России, Китая и других стран региона. Афганистан и Пакистан ведут войну, но обе страны поддерживают Иран в битве с «неверными». По мнению многих экспертов, все так и будет продолжаться, пока не сменится власть в Израиле и США.

Одной из самых пострадавших стран в ходе этой войны оказались ОАЭ. Власти Дубая рассматривают возможность административных и правовых мер, чтобы пре-

дотвратить бегство капитала. Они собираются перейти к жестким мерам и заморозить счета западных бизнесменов в своих банках, а ведь в эту страну были вложены огромные инвестиции. Могут пропасть и деньги, принадлежащие российскому бизнесу.

Спрашивается, зачем американцы разместили крупные военные базы во всех странах Персидского залива, подставив их под удар очевидного, как оказалось, и очень сильного противника? К тому же хуситы вот-вот заблокируют Бабель-Мандебский пролив в Красное море, чтобы не позволить Саудовской Аравии проводить по нему танкеры с нефтью. Иран впервые запустил в сторону Израиля и баз США двуступенчатые ракеты «Саджил», а на днях разослал оповещения жителям Дохи и Дубая о том, чтобы они временно эвакуировались, так как в их домах размещены американские солдаты и офицеры, по которым будут наноситься удары...

## Реабилитация спагетти



FREEPIK.COM

Еще недавно считалось, что от пасты люди набирают лишний вес, ныне же ее даже включили в число блюд, способствующих борьбе с ожирением.

В организм дополнительные пищевые волокна. Эксперты рекомендуют заправлять пасту оливковым маслом, добавлять овощи, бобовые и морепродукты, а также постное мясо. И тогда у вас получится совершенная еда - питательная и обеспечивающая чувство сытости.

Врачи говорят, что углеводы - главный источник топлива для организма, обеспечивающий работу мозга, мышц и нервной системы. Одновременно вы загружаете в себя множество важных витаминов. Вот почему на спагет-

ти с соответствующими добавками так налегают спортсмены, да и вообще физически активные люди. Содержащаяся в пасте клетчатка позволяет замедлять усвоение пищи и не приводит к резким скачкам уровня сахара в крови.

Спагетти почти лишены жиров, ведь они сделаны из пшеницы и воды. Калории им добавляют масло, соусы и прочие добавки. Поэтому сама по себе паста не способна создавать жировых отложений и при этом дает ощущение сытости и обеспечивает работу организма.

Рекомендованная типичная порция - 75 грамм в сухом виде и примерно 180-200 грамм в отваренном. Правда, в итальянских ресторанах подают вдвое больше. Переесть спагетти, как и другие важные продукты, не рекомендуется. Самые полезные спагетти - те, которые после варки были охлаждены и в которых образовался более стойкий крахмал, медленнее переваривающийся и создающий благоприятную среду в кишечнике.

Материалы подготовил Николай Иванов

# СТРАТЕГИЯ ИЗ-ПОД ПОЛЫ

Очередной масштабный готовится и сейчас. Проект с громким названием «Стратегия образования» мало кто видел, но педагогическое сообщество настроено негативно. И поводов к тому больше чем достаточно. Общественное движение с говорящим названием Родительское все-российское сопротивление, возникшее на волне деградации системы образования, призывает отложить подписание стратегии и опубликовать ее для широкой дискуссии. Но откликов не слышно.

По данным недавнего опроса, сегодня 70% учителей уходят из школ из-за мизерной зарплаты. Другие причины: имитация работы и посторонние занятия (это назвали 61% учителей), высокая нагрузка (58%), бесконечные нововведения (56%), неуважение со стороны руководства (48%), неуважение к профессии учителя в обществе (45%). Причем на неуважение со стороны руководства чаще всего жаловались молодые учителя.

Также неуважение к молодым учителям в регионах демонстрируется и низким

**За последние годы было много попыток высоких чиновников наладить учебный процесс в наших школах «ну прямо как у них» - с магистрами, бакалаврами и соискателями, но всякий раз выходило как-то криво и проблемно. В формате эксперимента.**

уровнем зарплат: ну как должен недавний выпускник вуза относиться к своей профессии, получая около 25 тысяч рублей в месяц? У дворников зарплата втрое выше!

Стратегия образования - это во многом основа стратегии развития, это и образ будущего страны. Уже поэтому к разработке стратегии должны быть причастны специалисты только высокого уровня, а сама стратегия - вынесена на широкое обсуждение. Недавно, выступая по телевидению, режиссер Никита Михалков назвал стратегию развития рос-

сийской системы образования до 2036 года больше похожей на саботаж и вредительство.

О начале разработки стратегии сообщили осенью 2024 года. Вскоре выяснилось, что в рабочей группе практически нет учителей. Так кто ее разрабатывал? «Более тысячи экспертов» - именно эта цифра фигурирует в заявлениях правительства. Это как же там ухитрились усаживать за один стол сразу столько людей? Дурят чиновники общественность, совсем дурят!

Настоящие же авторы документа неизвестны. Как со-

общают многие эксперты, работа экспертных групп была фактически заблокирована, проекты документов спускались сверху, изменить их было невозможно, и работа групп превратилась в профанацию. Об этом стало известно почти сразу после начала работы над стратегией. То есть сам документ был уже готов, а имитация обсуждения нужна была только для его легитимизации. Другими словами, эскизом будущего образования в России занимаются неизвестные обществу и непонятные люди, и никто из них за результат фактически не отвечает...

Говорят, в феврале поручено доработать стратегию с формулировкой «пересмотра подходов к организации образовательной деятельности, формированию содержания образовательных программ, методик обучения и результатов обучения в условиях ускоренного внедрения» ИИ. Что это значит - неизвестно. То ли поско-

рее внедряют ИИ, то ли, наоборот, объяснить, как будет строиться обучение в новых условиях. Срок - до 30 апреля. То есть через месяц обновленная стратегия должна быть готова. Будет ли?

**Член СПЧ Игорь Ашманов** говорит, что в рабочих группах все разговоры свелись к одному - нужно по максимуму все цифровизировать, так как учителей не хватает. Неужели и секретность, и «эксперты», и тайны рабочих групп лишь из-за пресловутого ИИ? Что бы оппоненты этого, пардон, «интеллекта», не мешали его тотальному внедрению в российскую школу? Или стратегия станет приговором для российского образования и ознаменует демонтаж традиционной школы, замену обучения игрой, а учителя - ИИ?

**Доктор физико-математических наук и лидер «Родной школы» Алексей Савватеев:** «Если все будет идти так, как сейчас и как предлагается в стратегии, то через 10 лет Россия окажется на задворках цивилизации, а через 20 лет - на грани распада. России не нужна такая стратегия».

*Григорий Алексеев*

## С 1 МАРТА ИЗМЕНИЛИСЬ ПРАВИЛА АВИАПЕРЕЛЕТОВ

**В России вступили в силу значительные изменения в правилах воздушных перевозок, утвержденные приказом Минтранса №341 от 15 октября 2025 года. Эти нововведения обещают сделать полеты комфортнее, особенно для семей с детьми, и защитить права пассажиров от задержек и отмен рейсов.**

### Ключевые новшества

Семьи с маленькими пассажирами вздохнут с облегчением: авиакомпании теперь обязаны предоставлять детям до 12 лет и их сопровождающим соседние места в одном ряду без прохода между ними. И без дополнительной платы.

Это дополняет уже действующие с 2025 года правила: скидка 50% на внутренние рейсы для детей от 2 до 12 лет граждан РФ в экономклассе, кроме льготных и премиум-тарифов, и бесплатный проезд для малышей до 2 лет без места. Представьте: больше никакой акробатики по салону с коляской или просьбы о пересаживании - все заранее гарантировано.

Задержка рейса более 30 минут от времени, указанного в билете (момент буксировки самолета), теперь дает право на полный возврат денег или бесплатное изменение билета на другую дату без штрафов. Авиакомпании обязаны обеспечивать пассажиров водой через 2 часа задержки, горячим питанием - через 4 часа, размещением в отеле и транспортом при необходимости - все по строгому регламенту.

В 2025 году число задержек рейсов на четыре часа и более превысило 6 тысяч. А общий рост задержек авиарейсов - в 2,5 раза. Новые правила помогут избежать хаоса в аэропортах.

### Обязательная прозрачность

При бронировании перевозчики обязаны детально раскрывать все условия: правила изменения билета, причины отказа, включая болезнь пассажира, семьи или родственников с доказывающими это медицинскими документами, а также порядок возврата средств. Запрещена доплата за переоформление ошибок авиакомпании, уточнены нормы ручной клади. Теперь рюкзак можно назвать «дамской

сумкой» с вложениями. Введены электронные посадочные талоны. Депутат Госдумы Александр Якубовский подчеркивает: это устраняет «правовую неопределенность» и снижает количество конфликтов пассажиров с авиакомпаниями.

### Почему это выгодно пассажирам

В прошлом году задержки рейсов свыше часа выросли на 66-72%, а на два с лишним часа - на 94%, что привело к тысячам жалоб на отсутствие информации и услуг в аэропортах.

Новые правила фиксируют единые стандарты для всех перевозчиков, минимизируют споры - от бесплатных соседних мест для членов семьи до четких компенсаций (100 руб/час, хотя эксперты отмечают их скромность).

**Полезный совет:** всегда сохраняйте билет с точным временем и медицинские справки - это упростит возврат денег за билет или перенос рейса. Для семей: бронируйте билеты заранее, указывайте детей, чтобы гарантировать места рядом.

*Нина Белова*

**В Общественной палате (ОП) придумали, как заставить россиян рожать. Похоже, демографии мешает отсутствие свадебного торжества.**

## ДЕМОГРАФИЯ ПО ПРЕДОПЛАТЕ

**Председатель комиссии ОП РФ по демографии, защите семьи, детей и традиционных семейных ценностей Сергей Рыбальченко** сетует: народ все чаще регистрирует брак в МФЦ, а не в ЗАГС. «В некоторых регионах после таких инноваций закрываются дворцы бракосочетаний. Я считаю, такие решения нарушают российские традиции, и мы должны сохранять организации, осуществляющие бесплатную торжественную регистрацию брака. Заменяя это на роспись в МФЦ, мы упрощаем такой важный процесс, как бракосочетание», - цитирует слова Рыбальченко ТАСС.

Логика одного из лидеров борцов за демографию гениальна в своей простоте: если в рамках специальной федеральной программы дать брачующимся некую сумму на свадебные расходы, тогда они нарожают много новых россиян. Так сказать, отблагодарят государство за возможность потратить его деньги на атрибуты церемонии вроде роскошного платья, костюма с бабочкой, ящика шампанского и лимузина, а заодно и на банкет с участием родственников и друзей. Все в рамках устоявшихся традиционных семейных ценностей.

Нам одним кажется, что молодежь откладывает свадьбу и детей не из-за похода в украшенный шариками зал в ЗАГСе, а из-за отсутствия жилья, стабильной работы и уверенности в завтрашнем дне? Неужели важные дяди и тети с серьезными лицами полагают, что денежный сертификат приведет

молодежь во Дворцы бракосочетания и, как следствие, к росту рождаемости? **Демограф Юрий Крупнов** сравнил такую идею с ситуацией, когда у машины посреди трассы закончился бензин, а водителю предлагают помыть стекла или украсить фары мыльными пузырями. То есть вместо работы с реальными проблемами генерируются косметические решения. Красиво упакованные, но абсолютно бесполезные.

Сложно бывает следить за мыслью ответственных граждан, которые, сидя в кабинетах, придумывают, как бы еще потратить деньги налогоплательщиков на откровенную ерунду, а потом отчитаться о том, как они радеют за повышение рождаемости. Право слово, сколько еще можно высасывать из пальца концепции, которые не работают, и тратить время на проекты, смысл которых сводится к задаче: «Чем бы заняться, чтобы казало, что мы не зря едим хлеб?»

Молодежь выбирает МФЦ не потому, что не любит марш Мендельсона, а потому, что это быстро, удобно и дешево. Объяснимый рациональный выбор. А инициатива из Общественной палаты предлагает вернуть людей в парадигму «торжества любой ценой». Но торжественность не рождает детей. Они появляются без сертификатов на свадьбу, но всегда в условиях, когда будущие родители уверены: они смогут ребенка вырастить, выучить и поставить на ноги.

*Елена Казанцева*

# НАШИ НАЛОГИ - В КАРМАНЫ МИГРАНТОВ

**В СПЧ предлагают пересмотреть льготы для иностранцев и социальные гарантии для мигрантов.**

Член Совета по правам человека (СПЧ) при Президенте РФ Кирилл Кабанов выступил с предложением значительно пересмотреть объем социальных гарантий, предоставляемых в нашей стране иностранным гражданам. По его словам, федеральные и региональные бюджеты ежегодно несут миллиардные расходы на социальную поддержку мигрантов и настало время понять, действительно ли все эти выплаты оправданы.

«Наша цель - посчитать, сколько, за что и из каких источников получают иностранцы. Это ведь наши с вами налоги», - написал Кабанов в своем Telegram-канале, отметив, что речь идет о подготовленном исследовании по анализу действующих мер соцподдержки в отношении мигрантов разных статусов.

## Медпомощь и пособия за счет России

Особое внимание исследователи уделили медицинской помощи, которую иностранцы в России получают бесплатно - от скорой помощи до полисов ОМС. Эти гарантии регулируются постановлением Правительства РФ от 8 мая 2025 года и протоколом между странами-участницами ЕАЭС: Россией, Беларусью, Арменией, Казахстаном и Киргизией. Как отмечает



РИА НОВОСТИ/А. КРАЖЕВ

Кабанов, все трудящиеся из этих стран и члены их семей имеют право на бесплатную медицинскую помощь наравне с россиянами.

«Если взять только тех иностранцев, кто уже получил разрешение на временное проживание или вид на жительство - а это, по данным МВД России, миллионы человек, - расходы на их медицинское обслуживание превращаются в весьма внушительные суммы», - подчеркнул правозащитник.

По данным МВД, за 2024 год разрешение на временное проживание (РВП) получили 44,5 тысячи человек, вдвое меньше, чем годом ранее, а вид на жительство (ВНЖ) - почти 215 тысяч. При этом в стране уже находятся миллионы иностранных граждан с этими статусами, и каждый из них имеет право на льготы, заложенные в федеральных и региональных бюджетах.

Помимо медицины, к социальным гарантиям относятся единовременное пособие при рождении ребенка (28 450 рублей), выплаты по уходу за детьми и даже региональные доплаты. Все они доступны иностранцам с ВНЖ

или РВП, а также гражданам стран-участниц ЕАЭС. «Получается, наши бюджеты оплачивают не только медицинские услуги, но и детские пособия, выплаты по беременности - полное социальное сопровождение. Нормально ли это в нынешних экономических условиях?» - задается вопросом Кабанов.

## Миллиарды на льготы и компенсации

По расчетам экспертов Центра социальной политики, общий объем расходов на социальные выплаты иностранцам в 2024 году перевалил за 120 млрд рублей, из которых около 80% приходится на средства федерального бюджета. Еще десятки миллиардов добавляют субъекты Федерации - чаще всего Москва, Санкт-Петербург, Московская и Свердловская области, где численность миграционного населения наиболее велика.

При этом, по данным Ростата, число мигрантов, имеющих законные основания на получение пособий, лишь незначительно сокращается, несмотря на падение миграционного притока в целом:

если в 2021-2022 годах в Россию въезжало до 1,7 млн трудовых мигрантов ежегодно, то в 2025-м - около 900 тысяч.

«В итоге даже при уменьшении количества приезжающих расходы не снижаются - ведь миллионы уже легализованных мигрантов продолжают пользоваться всеми видами господдержки», - говорит Кабанов. По его мнению, необходимо провести ревизию нормативной базы и оставить гарантии лишь для граждан Союзного государства России и Беларуси.

## Цифровой обмен счетами

Политолог и медиаэксперт Илья Ухов поддержал идею пересмотра системы и предложил пойти дальше - наладить цифровой обмен медицинскими и налоговыми данными между странами-участницами ЕАЭС.

«Если гражданин Киргизии или Казахстана получает в России медицинскую помощь по ОМС, логично выставить счет на возмещение расходов его стране. Такой механизм уже работает в Евросоюзе - и ничего страшного», - отметил он.

По словам Ухова, нынешняя ситуация создает перекосы: доля российских граждан, выезжающих на работу в страны Центральной Азии, минимальна, а значит, взаимных компенсаций почти нет. «Фактически российский бюджет покрывает чужие социальные обязательства, хотя речь должна идти об элементарном балансе», - подчеркнул эксперт.

Он также усомнился в логике предоставления по-

собий иностранцам, находящимся в России лишь по РВП: «Не кажется ли странным, что человек, еще не ставший гражданином, уже получает выплаты на детей из нашего бюджета? Не слишком ли щедро?»

## Вызов обществу и государству

Дискуссия о миграционной политике в России традиционно вызывает широкий общественный отклик. Согласно данным ВЦИОМа, в начале 2026 года 68% россиян высказались за ограничение доступа мигрантов к бесплатным социальным услугам, а 55% - за введение страховой системы, где часть расходов компенсируется странами происхождения.

На фоне роста затрат на здравоохранение и демографических проблем эти темы становятся особенно острыми. «Если сегодня не скорректировать правила, завтра мы можем получить ту же картину, что и в некоторых странах Европы, где миграционные льготы породили целые поколения иждивенцев», - предупреждает Ухов.

Кабанов заявил, что Совет по правам человека продолжит анализ и к лету представит в правительство конкретные предложения по оптимизации системы соцгарантий. «Мы не боремся против мигрантов, - подчеркнул он, - но справедливость требует, чтобы государственные ресурсы распределялись разумно. Россия должна помогать, но не бездумно платить за всех».

Яна Полянская

**Мы с вами хорошо помним, чем закончился разговор с человеком, скрывавшимся под никабом, для Петрухи в нашем любимом фильме «Белое солнце пустыни». В Госдуме наконец решили избавить граждан России от такого потенциального риска.**

## Что предлагают депутаты

В нижнюю палату внесен законопроект, который запрещает нахождение в общественных местах в одежде, закрывающей лицо настолько, что человека невозможно опознать. В тексте не фигурируют слова «никаб», «паранджа» или «балаклава» - речь именно о любом предмете одежды, блокирующем распознавание лица. За нарушение предлагается штрафовать граждан на сумму от 10 до 15 тысяч рублей, а при повтор-

# «ГЮЛЬЧАТАЙ, ОТКРОЙ ЛИЧИКО!»

ном эпизоде - от 15 до 30 тысяч рублей. Мера оформляется как поправка в КоАП и увязывается с «единым системным подходом к обеспечению общественной безопасности и правопорядка».

Напомним, это уже третья попытка провести подобный закон, но раньше в Госдуме оказалось больше защитников права на религиозную одежду. Депутаты подчеркивают, что нынешний текст законопроекта фактически повторяет уже действующие нормы в Киргизии, Казахстане, Узбекистане и Таджикистане, откуда и идет основной поток тех самых «никабоносцев».

Соавторы законопроекта называют «анонимизирующие» уборы удобным инструментом для террористов и наркокурьеров: камеры наблюдения и системы видеонаблюдения

не могут идентифицировать людей в плотных покрытиях, оставляющих лишь щель для глаз. Политики напоминают о недавних трагических эпизодах на Северном Кавказе. После терактов в Махачкале и Дербенте летом 2024 года, когда вооруженные люди атаковали православные храмы, синагогу и полицейские посты, жертвами стали 22 человека, 17 из них - силовики, еще 46 были ранены. На фоне этих

событий муфтий Дагестана Ахмад-хаджи Абдулаев пошел на беспрецедентный шаг: объявил о временном запрете ношения никабов до устранения угроз безопасности и нового богословского заключения.

В соцсетях и комментариях к новостям тема мгновенно вызвала всплеск эмоций. Одни пользователи возмущены тем, что Россия лишь догоняет Центральную Азию, где подобные ограничения уже давно действуют. «В Таджикистане, Узбекистане запрещено, там полиция и штраф, у нас можно. Странно, да?» - резонно пишет один из комментаторов.

Другие видят в законе чисто популистский ход: мол, «выдвигают перед выборами, чтобы народ голосовал, а потом забудут», и в случае негласной команды «Не голосуем» инициатива просто ляжет под сукно. Подобные



LEGION-MEDIA

комментарии отражают накопившийся скепсис: избиратели помнят судьбу предыдущих запретов, о которых громко говорили, но не довели до реальных норм.

Журналист и блогер Сергей Колясников (Zergulio) назвал меру «совершенно разумной и правильной», направленной против радикального исламизма и терроризма, и привел в пример тот же Казахстан, где уже введены штрафы за одежду, полностью закрывающую лицо. В свойственной ему манере он добавил и геополитическую ноту, уверяя, что «Великобритания будет против и сорвет голосование руками своих агентов влияния и местных любителей плава».

Вопрос в том, сумеют ли новый закон довести до конца и станет ли он реальным инструментом безопасности, а не очередной декларацией, которая красиво выглядит на бумаге, но растворяется в политической конъюнктуре.

Олег Павлов

# КАК СНЯТЬ БОЛЬ ЗА 15 МИНУТ?

## ПОЧЕМУ ПЕНСИОНЕРЫ ОХОТЯТСЯ ЗА ЭТИМ СРЕДСТВОМ

Почему, когда мы ударимся, мы трём место ушиба, и всё проходит? Потому что от трения нервные рецепторы стимулируются и болевые ощущения притупляются. Так организм обманывает боль. Но есть и такая боль, которую не обманешь. Она делает человека беспомощным и заставляет не жить, а существовать. Но даже с такой болью люди научились справляться! И сейчас Вы узнаете, как.

### ЦЕЛЬ НЕ ВСЕГДА ОПРАВДЫВАЕТ СРЕДСТВА

Все мы слышали, что боль терпеть нельзя. А знаете почему? Потому что она усиливает воспалительный процесс и ткани хуже заживают. От боли мышцы и сосуды постоянно находятся в спазме (зажаты). И чувствуют себя как нога 45 размера в ботинке 36 размера. Из-за этого кровь и лимфа хуже поступают к больной зоне. И что? В тканях скапливаются омертвевшие клетки, ткани отекают и воспаление только усиливается!

И если не купировать болевой синдром вовремя, есть риск, что он перейдет в хронический. А это вряд ли нужно, согласитесь? К тому же боль одного органа, как по цепочке, может стать причиной других патологий в организме. Например, если проблемы с позвоночником и чувствуется боль, то может начать болеть и голова. А долгое напряжение сосудов головы может привести к их разрыву — инсульту. Поэтому терпеть боль действительно опасно! Но разве можно постоянно мучить организм? Многие глушат боль, не думая о завтрашнем дне. Привычные средства многим кажутся безобидными, но бесконтрольный прием может изнашивать организм. Какие есть варианты, когда болит?

### ЕСТЬ ВЫБОР

Сегодня есть новый вид обезболивания! Он помогает при разных видах боли. Универсальное средство, благодаря которому можно облегчить жизнь. Забыть о лишних тратах и очередях. Один компактный аппарат способен помочь в борьбе с болью! Удобно, быстро, надёжно!

**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК, КОТОРЫЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ!**

Только на упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма

Действенный аппарат Мувер — современное средство от боли! Он создан на основе физиотерапии, которая прошла клинические исследования. Испытания и подтвердили, что она способна купировать даже застарелый хронический болевой синдром. Испытуемые страдали разными болями. Те, у кого были проблемы мочеполовой системы, отметили обезболивающее действие в 70,3–82,2 % случаев. При желудочно-кишечных расстройствах изменения наблюдались в 72,1–89,4 % случаев. А при остеоартрозе значительную помощь отметили в 73,3 % случаев.<sup>2</sup> Впечатляет, правда? Особенно учитывая, что боли при остеоартрозе бывают невыносимые!

Мувер разрешен к применению как в лечебных учреждениях, так и дома. Этот медицинский аппарат очень компактный и действенный! Он избавит от боли, можно заниматься привычными делами. Даже бытовые заботы будут в радость, ведь не болит! Каждый шаг будет даваться с лёгкостью.

ИЗБАВЛЯЕТ ОТ БОЛИ ЗА 15 МИНУТ!<sup>3</sup>



Голова будет ясной, и даже осанка выпрямится, как будто 20, а то и 30 лет назад! Так давайте посмотрим, за счёт чего же он такой действенный?

### БОЛЬ ПРОХОДИТ САМА

Аппарат обезболивает с помощью электроимпульсов низких частот. Что это значит? Он воздействует на нервные окончания в коже специальными сигналами. Которые как бы копируют нервные импульсы и блокируют боль. А также стимулируют выброс естественных болеутоляющих — эндорфинов и энкефалинов. И что же происходит дальше? Ощущается, как мышцы и сосуды расслабляются, нервные окончания освобождаются от тисков, и боль проходит. Сама, представляете?! Мувер активизирует кровоток в зоне воздействия, и сосуды расширяются. Ткани жадно питаются, как сухая земля после дождя.

Насыщаются кислородом и необходимыми веществами. А ещё следом усиливается лимфодренаж. Лимфа наконец-то свободно поступает в проблемную зону и вымывает клетки. Чувствуется, как постепенно спадает отёк и уменьшается воспаление. И жизнь обретает другие краски! Да это как скинуть тяжёлый мешок картошки с плеч. Даже дышать легче станет! Есть энергия и смело можно сказать счастливый человек! Ведь чувствовать здоровье — это счастье!

### ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Какие могут быть показания у аппарата от боли? Ведь, казалось бы, всё очевидно! Но Мувер не простой аппарат: его разработали выдающиеся специалисты, и поэтому он работает в двух режимах. Которые грамотно продуманы и используются в зависимости от индивидуальной ситуации:

- острая и хроническая боль, связанная с патологией внутренних органов (программа «Боль»);
- острая и хроническая боль, связанная с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата (программа «Боль сильная»).

К тому же каждый режим имеет несколько программ интенсивности воздействия. Можно сказать Мувер, как личный специалист. И можно пользоваться аппаратом так, как комфортнее именно при определенном случае.



**10** ВИДОВ ИНТЕНСИВНОСТИ

Мувер имеет свои достижения. Он зарегистрирован как медицинское изделие. Аппарат участвовал в различных выставках и стал победителем во Всероссийском конкурсе технологических решений и инноваций. А ещё Мувер участвовал в знаменитом конкурсе «Сто лучших товаров России» и получил диплом за высокое качество!

Этот удивительный аппарат стал большим достижением российской современной медицины. И при этом сохранил свою доступность для простых людей. Ведь так важно, чтобы у людей тоже была возможность иметь в своём арсенале такой аппарат! Сбереечь здоровье и вернуть радость жизни!

### УДОБНО, БЫСТРО, ДЕЙСТВЕННО!

Мувер избавляет от боли. Каких-то 15 минут — и боли как не бывало!<sup>3</sup> И повторять сеанс обезболивания Мувером можно несколько раз в день, а вернее столько, сколько потребуется.<sup>3</sup> Мувер удобный и не сложный в применении. На нём всего три кнопки, в которых просто невозможно запутаться!

А ещё у него есть звуковое сопровождение. Если проблемы со зрением, аппарат подскажет, когда он включится и когда сеанс обезболивания будет окончен.

Мувер работает от обычных батареек, и ему не нужны неудобные провода. Благодаря этому он может находиться рядом в любое время и в любом месте!

### В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ!

О чем мечтает человек? Наверняка о том, чтобы быть здоровым и жить полноценной жизнью. Только, к сожалению, это бывает настоящей роскошью! Потому что экология и условия жизни оставляют желать лучшего. Вы скорее всего заметили, как много болезней стало в последнее время? Но даже теперь есть выбор! Можно решить: подчиниться и ждать, что всё наладится само собой, или взять здоровье в свои руки и жить по-настоящему!

Сейчас есть возможность распрощаться с болью! Пользоваться Мувером, и появятся средства и силы на другие, более важные дела. Можно заниматься чем захочется, ходить в гости и на прогулки. Даже такие элементарные вещи, как налить чашку чая и убраться дома, будут в радость. Потому что движения будут даваться легко!

Сейчас самое время начать новую жизнь без боли! К тому же пока ещё можно приобрести медицинский аппарат Мувер по старой цене.\* Ведь в это непростое время отечественные разработки должны быть особенно доступными для простого населения. Не нужно откладывать здоровье и активную жизнь! Звоните прямо сейчас, и пусть жизнь будет в радость!

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**



**БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ\***  
для консультации и оформления заказа:  
**8 (800) 777-90-41**



**ВЫБИРАЙТЕ УДОБНУЮ ДОСТАВКУ:**  
ПОЧТОЙ РОССИИ ИЛИ КУРЬЕРОМ ДО ДВЕРИ,  
А МЫ ОПЛАТИМ ЕЁ ЗА СВОЙ СЧЁТ!

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

**Prodex**

ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШИ ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ:

### г. Москва

- м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18
- м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский просп., д. 8, корп. 1
- м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А

### г. Санкт-Петербург

- аллея Поликарпова, д. 2А

! (ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА СКИДКА 10% по промокоду: \* **НОВОСТЬ**

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. <sup>2</sup>Исследования ДЭНС-терапии (Мувер). Доказательная база для клинических испытаний Мувер <sup>3</sup>Инструкция по применению. Результаты могут отличаться \*Акция действует с 25.03.2026 г. по 25.04.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Перевод: селфдокс, мувер, продекс. Свидетельство на товарный знак Prodex №949722 от 19.06.2023г. Свидетельство на товарный знак SELFDOCS MOVER №861738 от 01.04.2022г. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Сравним. Если в СССР милиция называлась Управлением внутренних дел, скажем, Тульского облисполкома, то теперь это УВД МВД России по Тульской области. Что это означает? В Советском Союзе территориальная милиция работала с населением своего населенного пункта или региона и отчитывалась перед ним о своей работе. А теперь федеральная полиция какого-нибудь Крыжопольского района отчитывается исключительно перед федеральным начальством. В результате ответственность чиновников перед населением улетучилась. Это наглядно демонстрирует, прямо скажем, катастрофическая ситуация с борьбой за тишину, вылившаяся практически в открытое гражданское противостояние.

### В бюрократическом оцепенении

Если бы Книга рекордов Гиннесса имела графу «Управленческие извращения, нанесшие тяжкий вред населению», РФ, несомненно, заняла бы первое место в мире. В самом деле, норма права, то есть региональный закон о тишине у нас в той же столице существует с 2002 года. А вот адекватной нормы исполнения закона и наказания нарушителей ответственным органом власти просто нет!

Напомним: в СССР и некоторое время в РФ с этой функцией худо-бедно справлялась милиция. Сотрудники составляли протоколы и выписывали штрафы. В столице ежегодно выписывалось до 6000 протоколов о нарушении закона о тишине. В 2014 году грянул гром - реформа органов внутренних дел. Надо сказать, экспертное сообщество и миллионы рядовых граждан России ее давно ждали. Надеялись, что чиновники наконец услышали их запрос на создание муниципальной милиции общественной безопасности. Они надеялись, что органы правопорядка спустятся с олимпа на грешную землю и займутся игнорировавшимися федералами проблемами с решением многочисленных конфликтных ситуаций по месту жительства. Депутаты даже внесли в правительство законопроект о создании муниципальной милиции. Однако на законопроект пришел отказ влиятельного кремлевского чиновника...

В итоге реформы милицию просто переименовали в полицию. И это было бы еще полбеды. Реформаторы с коммерческим задором материальное и финансовое обеспечение федеральной полиции поставили в зависимость от договора с регионом. Даст регион денег - будут наказывать тех же нарушителей тишины и покоя граждан. А на нет и суда нет. В итоге полиция лишила полномочий составлять протоколы и выписывать штрафы. И вак-

# МАРГИНАЛЫ ОБЪЯВИЛИ ВОЙНУ НАРОДУ

Увы, это не фигуральное выражение. На самом деле мы живем в стране, где насилие и агрессия на бытовом уровне, которые люмпенизированная часть населения проявляет по отношению к законопослушным гражданам, стали абсолютной нормой. По сути, маргиналы, то есть люди, которые агрессивно настроены по отношению к рядовым гражданам, совершенно безнаказанно дебоширят по ночам, слушают громкую музыку до утра и откровенно терроризируют своих соседей.

каналы продолжались. Пока наконец в дело не вмешался Конституционный суд РФ с подачи гражданина Российской Федерации москвича Павла Лакина.

Поистине этому молодому мужчине надо поставить памятник, как в свое время образцовым гражданам империи Минину и Пожарскому. Он пробил заколдованный круг вокруг нормативного документа, который создали бюрократы. За три года тяжбы с соседями - шумовыми экстремистами Павел прошел все ступени ада процессуальной юридической пирамиды. Пока Конституционный суд РФ не признал его правоту, задав резонный вопрос: как может гражданин защитить свое право на ночной покой и сон, если норма права есть, а механизма его исполнения нет?

5 мая 2023 года полиция вернула себе право составлять административные протоколы на нарушителей ночной тишины, утраченное девять лет назад. Однако долгие годы существования страны в условиях правового вакуума вызвало тяжелейшие и, подозреваем, необратимые последствия.

### Триумф маргиналов

Апрель 2020 года, пос. Елатьма, Рязанская область. Гражданин Франчиков после

неоднократных обращений к компании молодых людей, которые поздним вечером шумели под окнами его квартиры и не давали спать ребенку, взял охотничий карабин и открыл огонь, когда самые неугомонные пытались проникнуть в его квартиру. Возможность самообороны даже не рассматривалась ввиду особой жестокости расправы: были убиты все члены компании, включая беременную женщину. Франчикова осудили на пожизненное заключение. Скорее всего, трагедии можно было избежать, если бы молодые люди, которые приехали в гости к местному жителю из других городов, вели себя по-человечески, что, конечно, не оправдывает особую жестокость преступления.

Июль 2021 года, Санкт-Петербург, улица Будапештская. Пьяная компания шумела на лавочке под окнами, не давала спать ребенку, а потом набросилась на его мать, которая вышла из дома, пытаясь их утихомирить. Когда подошел муж, возвращавшийся с работы, хулиганы переключились на него. Во время драки мужчина ранил ножом одного из хулиганов, который

позже скончался. Суд вначале признал убийство как превышение самообороны, и только широкий общественный резонанс и вмешательство главы Следственного комитета Александра Бастрыкина принудили суд переквалифицировать статью с последующим оправданием Николая Лысака.

Февраль 2023 года, Подольск, Московская область. В сквере на лавочке двое

**В 2024 году к административной ответственности привлекли 5200 граждан-нарушителей. Однако штрафы присудили только 1700 гражданам. Остальные 4000 отделались предупреждениями. Но позвольте, какое может быть предупреждение уроду, который на просьбу гражданина не шуметь лишает его жизни?! Это уже не хамоватый маргинал, лишивший тебя душевного покоя оскорблением, а душегуб!**

мужчин, включив на полную громкость музыкальную колонку, выпивали, приставали к прохожим. Проходивший мимо 49-летний водитель Сергей Кириуханцев попросил их прекратить шуметь и сквернословить. Недавно отсидевший срок за кражу Александр Б. повалил Сергея на землю и ударами ног по голове лишил жизни дедушку малолетнего внука.

Апрель 2025 года, Подольск. Очередная типичная драма на детской площадке - излюбленном месте круглосуточного «отдыха» российских маргиналов. Жители неоднократно жаловались полиции на компанию, не дававшую им спать. Безрезультатно! Пока недавно переехавший сюда гражданин Василий Петров, тихий скромный слесарь, отец двух детей, не взялся за оружие. В тот день первый выстрел он сделал предупредительный, в воздух. Но впадшая в раж компания пошла в атаку и набросилась на Петрова, отнимая ружье. В результате схватки вторым выстрелом была убита одна из нападавших постоянная участница компании. Слесаря осудили за убийство по неосторожности и незаконный оборот оружия на небольшой срок, принимая во внимание положительную личность подсудимого.

Декабрь 2025 года, Котельники, Московская область. Затянувшийся на два года конфликт по поводу шума и топота соседского ребенка в квартире этажом выше привел к чудовищной развязке. Жилец взял молоток и убил молодую женщину и ее малолетнего сына. Гражданин Гераскин осужден на пожизненное заключение. Соседи, очевидцы конфликта и другие граждане, дружно и справедливо осудившие котельнического изверга, не задались простым вопросом: а почему никто не попытался остановить это затянувшееся дикое противостояние? Неужели это было неизбежно?..

Во Владивостоке в прошлом году два пьяных узбека убили русского парня, который гулял с товарищем и сделал им замечание, чтобы не орала и приглушили громкую музыку на улице. В ответ дикари, работавшие в местной этнической забегаловке «Райхан», нанесли обоим ножевые ранения. Получивший удар в шею скончался, второго удалось спасти.

В этом году «понаехавшие специалисты» из той же республики навалились на москвича Виктора Жданова за замечание по поводу взрыва фейерверков, устроенного ими в ЖК «Алтай» (столичный район Марфино). До «азиатского суда Линча» он дважды пытался вызвать полицию.

Первый раз «защитники» приехать отказались. Во второй раз прибыли с большим опозданием, когда компания пьяных мужчин и женщин, на сутки снявших квартиру в этом доме, успела его избить, травмировав недавно протезированную ногу, и оскорбить грязными словами по поводу его национальности...

Галина Мильникова

# Большая вода на пороге!

Комбинация обильного снега и непредсказуемой весенней погоды может создать идеальные условия для чрезвычайных ситуаций. Готовы ли мы к ним?

Гидрологи и метеорологи бьют тревогу: снежный покров накопил критическую массу воды, и весеннее половодье может стать очередным разрушительным испытанием. По данным Росгидромета, к концу февраля этого года снежный покров на большей части европейской территории России и Западной Сибири превысил климатическую норму на 30-50%. В Центральном федеральном округе, включая Московский регион, снег лежит плотным слоем, создавая эффект гидрологической губки. Метеорологи называют это предпаводковым накоплением - каждый квадратный метр земли грозит превратиться в источник сотен литров воды, которая хлынет в реки одномоментно.

## Эхо прошлых зим

Обильные снегопады уже оборачивались для россиян катастрофическими последствиями, и игнорировать этот опыт было бы преступной беспечностью. Весной 2010 года масштабный паводок парализовал Сибирь

и Урал. В Омской и Тюменской областях под водой оказались тысячи жилых домов, были разрушены мосты и размыты автодороги. Не менее драматично развивались события и в 2018 году на Дальнем Востоке. Амур и его притоки тогда вышли из берегов, и потребовались ввод сил МЧС, а также экстренная эвакуация нескольких населенных пунктов в Приморье и Хабаровском крае. Один из последних

масштабных паводков произошел в Оренбургской области два года назад. Прорыв дамбы привел к подтоплению более ста поселений и вынужденной эвакуации тысяч людей.

А ведь многие наши инженерные сооружения работают на пределе. По сути, есть риск того, что обычное половодье может превратиться в гуманитарную катастрофу.

## Личный паводковый план

Государственные службы, безусловно, сделают все возможное для пропуска паводковых вод и защиты населенных пунктов. Однако опыт прошлых лет показывает: первая линия обороны - сам хозяин дома или автомобиля. Эксперты МЧС рекомендуют россиянам по мере возможности подготовиться к большой воде, ведь излишняя бдительность всегда лучше излишней беспечности.

- Осмотрите периметр дома и участка. Очистите водоотводные каналы от мусора и льда, чтобы ускорить отток воды.
- Если дом в низине, подготовьте мешки с песком для укрепления входа и цоколя. Проверьте гидроизоляцию подвала.
- Заранее соберите документы в непромокаемый пакет и держите их в доступном месте на верхних этажах.
- Если машина стоит в гараже у реки или в низине, переставьте ее на возвышенность и при высокой влажности и риске подтопления снимите клеммы с аккумулятора.
- Следите за оповещениями - включите уведомления от МЧС и местных администраций.
- Если поступила команда об эвакуации, не ждите последней минуты, подготовьтесь заранее, отключив перед уходом газ и электричество.



Е. СОФИЙЧУК/ТАСС

## Уязвимые точки Москвы и области

В столице, которая традиционно считается хорошо защищенной от стихии, существуют риски локальных подтоплений в районах, прилегающих к пойме Москвы-реки, а также в Новой Москве, где массовая застройка велась вблизи оврагов и естественных водотоков.

Для жителей Москвы и Московской области ситуация выглядит менее критичной по сравнению, например, с Сибирью, но и здесь расслабляться рано. По информации ГУ МЧС России по Московской области, в зоне потенциального подтопления весной 2026 года находятся низинные участки вдоль русел рек Клязьмы, Оки, Москвы и Протвы. Наибольшее внимание стоит уделить владельцам участков в пойменных зонах. Под угрозой оказываются дачные поселки в Ступинском, Серпуховском, Коломенском и Павлово-Посадском округах. Специалисты уже проверяют дамбы на прочность и по мере сил расчищают русла рек. Но опыт прошлых лет показывает, что бюрократическая машина работает гораздо медленнее, чем стихия.

Нравится нам это или нет, но большая вода никогда не спрашивает разрешения войти. Ее визит - всегда проверка на готовность действовать быстро и разумно. Тем же, кто относится к ней легкомысленно и надеется на авось, не скупится на суровые уроки.

Елена Хакимова

## «Снежным мешкам» подготовиться!

Специалисты Гидрометцентра и независимые климатологи осторожно озвучивают прогнозы на весну 2026 года, подчеркивая, что даже самые совершенные модели не могут предсказать все нюансы погоды, а они способны в считанные часы превратить контролируруемую ситуацию в катастрофическую. Тем не менее аналитики говорят, что основная угроза кроется не столько в объеме воды, сколько в скорости ее поступления. Если конец марта и апрель окажутся аномально теплыми, снег будет сходиться не неделями, а в считанные дни. Особую опасность представляют ледяные заторы. Толстый лед, который не успел истончиться, заставит воду идти по верху ледяного покрова или прорвет его, где пожелает, поднимая уровень воды. Если

это случится, пойменным территориям придется несладко.

Специалисты предупреждают: даже незначительное отклонение от прогноза в сторону потепления способно превратить половодье в чрезвычайную ситуацию федерального масштаба. В зоне повышенного риска весной-2026 окажутся от 16 до 36 регионов. Наиболее сложная обстановка прогнозируется в Центральном, Приволжском, Сибирском и Дальневосточном федеральных округах. В Поволжье избыток снега при резком потеплении может привести к подтоплениям населенных пунктов и сельскохозяйственных угодий. Напряженной может выдаться ситуация в регионах, которые традиционно считаются «снежными мешками». На юге Сибири, в Алтайском крае, Новосибирской и Кемеровской областях реки, переполненные тальми водами, могут выйти из берегов.

Законодательное собрание Кировской области внесло в Госдуму проект закона, который позволяет регионам ограничить работу круглосуточных магазинов с 23.00 до 8.00. Причина, как всегда, благая - «чтобы пресечь нелегальную ночную продажу спиртного». Несмотря на строгий запрет, некоторые круглосуточные магазины продолжают продавать алкоголь по ночам. Депутаты заявили, что принимают меры, которые необходимы для защиты здоровья граждан и снижения криминогенности вокруг торговых точек в жилых зонах. Но эта инициатива вызвала резкую критику россиян в соцсетях. В чем причина? В той же Кировской области проверен 141 круглосуточный магазин. И в 113 из них выявлены

# Магазины «24 часа» хотят закрыть

Соцсети взорвались возмущением граждан в ответ на очередное проявление «заботы» депутатов о них.

нарушения федерального запрета на продажу алкоголя после 23.00 - это почти 80 процентов торговых пунктов. Такие «круглосуточные», часто расположенные в многоквартирных домах, провоцируют шум, скопления людей и конфликты, на которые сыплются жалобы от жильцов. Росалкогольбаконтроль подтверждает: ночью чаще всего сбывают фальсификаты, опасные для жизни. Хотя

регионы уже обладают правом запретить такую торговлю рядом с домами. Не только в Кировской, но и в Вологодской области тоже вводят новые ограничения продажи алкоголя. Там чиновники вводят запрет на выкладку алкоголя в 3 метрах от касс в магазинах, считая, что это поможет свести к минимуму импульсивные покупки спиртного, размещенного рядом с кассами.



LEGION-MEDIA

вечера». Комментаторы в большинстве своем уверены, что запрет круглосуточных магазинов - это откат страны в прошлое. Вместо контроля за ночной продажей алкоголя нас ждут очереди в супермаркетах днем и рост продаж алкоголя из-под полы. Просто тащете начнут травиться паленкой и делать самогон.

Медики, которые лечат алкоголиков, тоже сходятся во мнении, что ограничение работы магазинов не уничтожит нелегальный алкоголь, а лишь вытолкнет его в тень, где контроль слабее. Наркологи считают, что нужны другие меры для профилактики алкоголизма: нормальная просветительская работа о том, какой вред наносит алкоголь мозгу и всему организму, реальные ра-

бочие места для людей и доступный по деньгам здоровый досуг.

Эксперты потребительского рынка предлагают ужесточить контроль за нелегальными продажами вместо тотального запрета на ночную торговлю, чтобы не создавать неудобств для добросовестных покупателей. Это включает в себя реальные меры наказания за нарушения, несимволические штрафы, а также системы идентификации алкоголя от производителя до прилавка.

В 2024 году Росалкогольбаконтроль изъял 10,5 млн литров нелегального алкоголя. Это на 30 процентов меньше, чем годом ранее. Значит, ранее принятые меры уже работают. Зачем изобретать велосипед?!

Нина Белова

Убийство 18-летнего Даниила Белкина из Большого Истока под Екатеринбургом потрясло не только жителей области, но и всех, кто узнал подробности этого зверства. Нападавшие не просто лишили жизни молодого парня, а превратили последние минуты его существования в ад.

## Смерть на пороге дома

Конфликт между Даниилом Белкиным и 22-летним Никитой Усольцевым тянулся с лета прошлого года. После одной из стычек, в которой Данила сумел дать отпор, Усольцев затаил на него обиду, а потом поставил его «на счетчик», стал требовать 5 тыс. рублей. Данила проигнорировал требование, не подозревая, что его отказ станет спусковым крючком для страшной трагедии.

Вечером 3 марта Усольцев позвал на помощь 24-летнего Кирилла Дементьева, и они решили наказать несговорчивого Белкина. Подкараулили его, повалили на снег и начали бить. Один держал, другой наносил удары, затем они менялись ролями. Через 40 минут Данила потерял сознание, но нападавшие не остановились: сняли с него куртку, обыскали карманы, протащили окровавленное тело по снегу к его дому и позвонили в дверь.

Те страшные минуты, когда она открыла на стук, Татьяна Белкина вспоминает так: «Если маленько хотя бы сориентировались, мы бы, конечно, не дали им уйти. Но в тот момент мы вызывали скорую, как-то пытались помочь Даниле. Его принесли домой с полуспущенными штанами в одних трусах. У него

# Сорок минут ада

Два монстра превратили улицу свердловского поселка в арену нечеловеческой жестокости за долг в 5 тысяч рублей.



СОЦСЕТИ



Данила Белкин

была голова как каша, честное слово». Медики, прибывшие на вызов, лишь констатировали смерть от тяжелой черепно-мозговой травмы. Данила не дождался пяти минут до приезда врачей.

Усольцев и Дементьев бросились в бега, но через 10 дней объявленных в федеральный розыск нелюдей арестовали в Рязани и этапировали в Екатеринбург. Оба дали признательные показания, а в оправдание



своей, как они выразились, «дикой выходки» сослались на чрезмерное употребление алкоголя. Водка, без сомнения, может превратить человека в животное, но камеры видеонаблюдения показывают осознанное нанесение ударов, последовательные действия, четкую координацию между парочкой отморожков. Тут речь не о внезапной потере контроля, а о сознательном выборе, который сделали два человека, решив, что жизнь другого человека - разменная монета.

## Не дожид до призыва

Данила Белкин был старшим ребенком в многодетной семье. Его отец умер полтора года назад, и парень стал опорой для мамы, двух братьев и сестренки: работал на маркетплейсе, а в апреле должен был отправиться

на службу в армию. Теперь четыре человека остались без поддержки, а Татьяна Белкина носит черный платок, пытаясь осознать необратимость потери.

Суд избрал Усольцеву и Дементьеву меру пресечения в виде заключения под стражу до 3 мая. Первоначально следствие возбудило дело по статье о причинении тяжкого вреда здоровью, повлекшего смерть по неосторожности, но после общественного резонанса и личного вмешательства председателя Следственного комитета России Александра Бастрыкина, извергов будут судить по статье «Убийство, совершенное группой лиц». Она предусматривает наказание вплоть до пожизненного лишения свободы и отражает особую жестокость и цинизм преступления.

Следствие продолжает работу, но даже самое тщательное

разбирательство не вернет Данилу, не сотрет из памяти матери последние минуты жизни сына, не компенсирует пустоту, которая возникла в многодетной семье.

## Сломанные судьбы

Жизнь человека ничего не значила для тех, кто нанес полторы сотни страшных ударов. Для двух зверьков Данила перестал быть человеком и превратился в повод сорвать зло. Они не думали о его мечтах, о матери, о младших братьях и сестре, а видели лишь того, кто не стал платить пять тысяч. За это и убили.

18 лет - возраст, когда жизнь только начинается. Данила не успел ничего: ни профессию получить, ни семью создать, ни просто пожить по-настоящему. Его жизнь оборвалась на заснеженной улице родного поселка. Был человек - и нет.

Убийцы разрушили и свою судьбу. Им теперь отвечать по всей строгости закона, возможно, до конца дней, но никакое наказание не вернет потери семье Белкиных.

Вся эта история - не просто еще один криминальный случай. Она наглядно показывает, до чего может дойти человек, когда чужая боль перестает иметь значение. Когда деньги становятся поводом для жестокой расправы, а алкоголь используется как универсальное оправдание. Каждый, кто поднимает руку на другого, должен понимать: за этим последует не только наказание, но и необратимая потеря собственного человеческого облика.

Елена Хакимова

# Опасные глазные капли продаются на маркетплейсах

Типичная ситуация: вы ищете средство от покрасневших глаз или аллергии, кликаете «Купить» на любимом маркетплейсе - и через пару дней получаете посылку. А внутри - капли без регистрации в России, способные вызвать жжение, аллергию или даже химические ожоги. Звучит как сюжет для триллера?

К сожалению, это реальность российского интернета. Общественники из ассоциации «Антиконтрафакт» бьют тревогу: мониторинг выявил десятки подозрительных препаратов. Они требуют от Росздравнадзора срочных проверок. Мы разобрались в деталях, чтобы вы знали, как защитить свое зрение.

Международная ассоциация «Антиконтрафакт» взяла под прицел 131 наименование глазных капель на популярных площадках вроде Wildberries и Ozon. Результаты шокируют: у 43 товаров нет данных о государственной регистрации как лекарств или медизделий, а для

21 - декларация о соответствии либо приостановлена, либо аннулирована. Еще 21 упаковка не имеет инструкций на русском - явное нарушение закона, которое мешает понять, что вы покупаете.

Глава ассоциации Владислав Резник в письме в Росздравнадзор подчеркивает: эти капли позиционируют как лекарства от близорукости, дальнозоркости, катаракты, зуда и воспалений. Но их состав, безопасность и эффективность никто не проверял. Пример - японские противоаллергические капли Santen: обещают избавить от зуда и помутнения, но декларация приостановлена со

2 сентября 2025 года, а продажи продолжают. Или индийские Al-Shams: продавцы хвалят их за лечение катаракты и аллергии, но нет удостоверения Росздравнадзора, упаковка без русского текста, а отзывы покупателей полны жалоб на жжение и аллергию.

Такая ситуация - прямая угроза здоровью людей. «Потребители рискуют купить кота в мешке, который навредит жизни и зрению», - пишет Резник в обращении и напоминает: непроверенные капли могут спровоцировать химические ожоги или осложнения зрительных болезней, а если обещают

вылечить катаракту - это не только вред, но и подрыв доверия к системе защиты прав потребителей.

Любые препараты без регистрации в России запрещены для фармакологии и медицины. Даже если они неплохие на 100%, риск огромен - от аллергии до отсутствия защиты прав при осложнениях. Чаще всего такие капли везут из Азии, маскируя под «увлажнители от всех бед». Но глаза не лечатся универсальными средствами: список показаний копируют из учебников, заманивая доверчивых покупателей.

В составе - витамины (которые глаза не впитыва-



FREPIK.COM

## Что делать покупателям, чтобы не нарваться на подделку

**Проверяйте регистрацию.** Ищите на упаковке и в описании удостоверение Росздравнадзора. Нет - в корзину!

**Читайте отзывы.** Жжение или аллергия - красный флаг.

**Выбирайте аптеки.** Надежнее покупать лекарства и глазные капли, которые тоже являются лекарством, в лицензированных точках, а не на маркетплейсах.

**Консультируйтесь с врачом.** Капли - не панацея. Большинство глазных болезней требуют осмотра специалиста и индивидуально подобранного лечения.

**Сообщайте о нарушениях.** Видите что-то подозрительное? Пишите в Росздравнадзор или на интернет-площадку.

ют), ментол (запрещен в РФ из-за отсутствия регистрации) или сосудосуживающие вещества. Они дают иллюзию «белых глаз» на час-другой, но потом эффект обратный: покраснение усиливается, развивается синдром сухого глаза. Люди заливают глаза чаще, усугубляя проблему. «Это не медицина, а потеря с вашим зрением», - предупреждают врачи.

Хорошие новости: крупнейшие площадки маркетплейсов не сидят сложа руки. В Wildberries запустили внутреннюю проверку, запросили декларацию у продавцов и спрятали часть карточек товаров. Компания усилила мониторинг с помощью ML-моделей, анализирующих текст и фото, и интегрировалась с госреестрами для онлайн-проверки документов.

Ozon пошел дальше: глазные капли там продают только в разделе «Аптека» с фармлицензией продавца. После сигнала «Антиконтрафакта» там заблокировали проблемные карточки и усилили контроль с Росздравнадзором - теперь без регистрационного удостоверения ничего не пропустят.

Нина Белова

# Юлианна Караулова: «Свою первую брачную ночь я провела с Губерниевым»

Ведущая игры «Кто хочет стать миллионером?», она же певица Юлианна Караулова очень любит свою работу и свою семью. Она рассказала нам о профессиональных секретах, о семейных традициях, а также о том, как получила предложение руки и сердца от будущего мужа.

- Юлианна, бывший ведущий «Кто хочет стать миллионером?» Дмитрий Дибров однажды сказал, что вы интеллектуалка и знаете куда больше него...

- Думаю, что он лукавил.  
- Но вам нравится быть ведущей этой передачи?

- Да, два года веду игру и очень довольна. Люблю общаться с людьми, наблюдать за их эмоциями, ощущать азарт игры. Между прочим, сейчас появилась интерактивная игра «Кто хочет стать миллионером?» и каждый может попробовать свои силы в роли участника.

- А ваша семья смотрит эту программу? И вообще

вы часто собираетесь вместе?

- В праздники мы всей семьей собираемся дома. Мама очень много готовит еды, салат размером в таз, каждый раз я ее останавливаю: «Мы же это не съедим!» Насколько могу, помогаю ей в приготовлении блюд, но, если честно, чаще стараюсь заказывать их из ресторана. И да, мы все вместе смотрим телевизор и передачу «Кто хочет стать миллионером?».

- Кто ваша мама по профессии?

- Она врач, но всю жизнь работала в сфере торговли.

- У такой красивой девушки, как вы, наверняка были любовные приключения?

- Ну смотря что считать приключением!

- Тогда о самом главном приключении. Ваш будущий муж предложил вам руку и сердце на глазах тысяч людей. Расскажите, как это было, что вы чувствовали?

- Это случилось на съемке для канала ТВЦ, продюсером которого была моя подруга Катя. За несколько дней до того она попросила меня выложить пост в социальной сети с призывом делать любимым предложения, говорить комплименты, дарить подарки... Когда я приехала на место съемки - каток на ВДНХ, - мне сказали, что генератор тепла



ПЕРВЫЙ  
КАНАЛ

## Кстати

Народный артист Александр Пашутин в восторге от Юлианны Карауловой, о чем рассказал «МН»:

- Она такая красивая, воспитанная, скромная - в лучшую сторону отличается от нахальных, распушенных коллег. Был бы я помоложе, постарался бы покорить Юлианну!

вышел из строя и здесь негде переодеться. Я пошла в какую-то шашлычную, переоделась. Потом вернулась, организаторы дали мне коньки, правда, со срезанными зубцами, сказали, что я буду кататься. Я тогда участвовала в проекте «Ледниковый период» на Первом канале и запаниковала: как кататься на таких странных коньках?

Сделала три дубля песни на льду, но вообще не понимала, что происходит. К тому же

мне было очень холодно. Тут пошел кинематографический снег, и я вижу, как навстречу мне идет молодой человек, по мере его приближения понимаю, что он поразительно похож на моего Андрея. Он встает на колени, делает мне предложение. В порыве гнева я сказала: «Ты дурак!» А потом уже ответила да... Выяснилось, что на катке находились и мои родители. Когда все закончилось, я пошла искать свою подругу, которая это придумала, чтобы высказать все, что о ней думаю.

- Свадьбу вы сыграли?  
- Свадьбы у нас не было. Мы хотели расписаться только в Грибоедовском загсе, как и мои родители, но там все дни были заняты, оставалась одна дата - 22 июня, которая приходится на начало войны. Просила мужа снова поехать в загс и найти другую дату, но он отказался со словами «Не буду переносить». В общем, в день свадьбы мы просто посидели в ресторане, а вечером я улетела на гастроли в Новосибирск. В самолете рядом со мной оказался спортивный комментатор Дмитрий Губерниев, который спросил у меня: «Как дела?», и я сказала: «Да вот свадьба у меня сегодня». С тех пор шучу, что свою первую брачную ночь я провела с Дмитрием Губерниевым...

Ника Волошина



## «Князь Андрей»: почему сейчас?

На канале «Россия 1» состоялась премьера масштабного исторического сериала о жизни и времени правления Андрея Боголюбского. Древняя Русь, XII век, беспокойный период княжеских междоусобиц... Почему выбрана именно эта тема?

«Князь Андрей» - это первый крупный игровой проект об Андрее Боголюбском. Что странно... Фигура-то исторически значимая! Боголюбский заложил основу централизованной власти на Руси, собрав в кулак бесконечно конфликтующие между собой удельные княжества и ограничив влияние бояр. Он сместил все политические акценты на северо-восток Руси - перенес столицу из Киева во Владимир, подготовив почву для возвышения Москвы и создания в дальнейшем Московского государства. При этом Боголюбский не просто так получил свое княжеское прозвище. Он был ревнителем православной веры, построил большое количество храмов и в итоге был канонизирован в чине святых благоверных князей. То есть его жизнь и деяния не менее кинематографичны, чем жизнь и дея-

ния Александра Невского или Дмитрия Донского. Но про них фильмы снимали, а Боголюбского заметили только сейчас. Интересно, почему именно сейчас? Возможно, потому что период правления Боголюбского наводит на мысли об исторических параллелях с сегодняшним днем: противостояние с Киевом, формирование новой государственности через жесткую стратегию, борьба с внешними врагами, духовные скрепы, усиление роли церкви. Но исполнитель главной роли Александр Голубев считает, что мотивация у авторов проекта была шире конкретных параллелей:

- Мне кажется, что есть запрос на национальную идентичность. Ее нужно поддерживать, развивать, показывать. Влюблять зрителя в свою страну, в ее историю. Ведь история - это не просто набор дат и

имен. Это культурный код, по которому живет народ. Когда снимаем кино об Андрее Боголюбском, мы не просто рассказываем о XII веке. Мы говорим о том, как формируется госу-

### А кто в ролях

Главная роль Андрея Боголюбского - у Александра Голубева, известного по сериалам «Мосгаз» и «Лихие». Отца Боголюбского Юрия Долгорукого сыграл Александр Балуев, а мать - Сати Спивакова. Артем Ткаченко примерил образ Изяслава Киевского.

В сериале задействован и Сергей Безруков, но, что удивительно, во второстепенной роли боярина Кучки, которого по сюжету (и согласно летописям) еще и убили по приказу Боголюбского. Звезда советского кинематографа Станислав Любшин перевоплотился в епископа. Ключевые женские роли - у Аглаи Шиловской и Полины Чернышовой.

дарство. Как человек может изменить ход истории. Это универсальные темы, актуальные в любую эпоху. И зритель это чувствует. Вообще кино - это не зеркало прошлого. Это мост между прошлым и настоящим. И чем прочнее мост, тем дальше мы можем заглянуть и в историю, и в себя.

- Россия - страна исторически богатая, - объясняет кинорежиссер Егор Бессонов. - Не в том смысле, что каждый гражданин у нас на пятерку знает даты правления Елизаветы или без запинки перечислит всех Рюриковичей. А с той точки зрения, что мы всегда и во всем ищем опору на прошлое и желательны на героическое прошлое. Ничего плохого в этом нет, наверняка так же поступают и в других странах. Но гротескные формы, которые принимают некоторые исторические параллели у нас, в глаза очень даже бросаются. Вот казалось бы, исторический

сериал от главного телеканала страны. Чего в нем должно быть больше? Глубокого погружения в среду и эпоху или сиюминутных настроений, откликающихся дню сегодняшнему? «Князь Андрей» идет по второму пути. Этот сериал служит поверхностным покрывалом для эпохи, подсвечивающим нужные сегодня аспекты и скрывающим то, что не особенно удобно. Конечно же, обращение к годам сражений за киевский престол уже в первом эпизоде все расставляет по своим местам - Юрий Долгорукий заставляет врагов бежать и занимает место в княжеских хоровом матери городов русских. С экрана нам говорят: «Брали Киев и можем повторить!» - вот только дальше никто не стал рассказывать, что Изяслав дважды изгонял Долгорукого из города. Такое в «хронику побед» не укладывается, поэтому и рассказывать об этом не стоит. «Князь Андрей» вообще не задается сколько-то глубокими вопросами, он работает по принципу «и так сойдет». Даже при любви к истории сериал смотрится как проект по освоению средств, а не как творчество. Потому что творчеству нужны душа и вера, а в «Князе» нет ни того, ни другого. Прошлое нужно было создателям «Андрея» только для нового прочтения известных государственных постулатов, но этого в телевизоре достаточно и без Суздальского княжества.

М.Н.



# «Не думала, что буду такой несчастной в старости...»

**Замечательная актриса Людмила Аринина встретила свою смерть в полном одиночестве. У нее не осталось ни детей, ни внуков, ни близких родственников. Похоронила двух мужей и последние годы жила затворницей.**

**Людмила Аринина** ушла из жизни в 99 лет. Актриса не страдала от какой-то тяжелой болезни, чувствовала себя относительно хорошо, учитывая почтенный возраст. Но это если брать во внимание физический аспект. Морально ей было очень тяжело - доживать свой век одной...

Она продолжала работать до тех пор, пока на это были силы. Играла в театре «Мастерская Петра Фоменко», снималась в фильмах и сериалах. Лишь в 90 решила завершить карьеру, сыграв последнюю роль в сериале «Склифосовский» в 2016 году. Но точка в профессиональной деятельности превратилась в тоскливое

многоочие абсолютно-го одиночества...

У Людмилы Михайловны не было родственников. Ни одной близкой души! «Не думала, что буду такой несчастной на старости лет», - сокрушалась она. Единственный человек, который ее навещал и о ней заботился, - **Ирина Пегова**. Актрисы подружились в театре, где вместе играли. А потом еще и снялись в сериале «Закон обратного волшебства», где Людмила Михайловна сыграла бабушку героини Пеговой. В итоге Ирина и в жизни стала для одинокой Арининой то ли названной дочерью, то ли внучкой... Если она сама не успевала навестить Людмилу Михайловну

## Самые значимые фильмы

Людмила Аринина сыграла более ста кинофильмов. Все они второстепенные. Но не проходные! Актриса умела сыграть так, чтобы ее героиня выделялась и полюбилась публике. Мы всегда будем помнить Аринину по фильмам «Белорусский вокзал», «Учитель пения», «На всю оставшуюся жизнь», «Почти смешная история», «Гостья из будущего» и многим, многим другим...

из-за занятости, то обязательно отправляла к ней свою домработницу - закупить продукты и навести порядок в квартире. Пегова рассказывала, что Аринина



«На всю оставшуюся жизнь»

«Почти смешная история»

мучительно стесняется о чем-либо попросить. Приходится выуживать информацию о том, что именно лучше принести или сделать, чем помочь. Привыкла, что помогать кому-то должна она... Например, ее первый супруг - режиссер **Николай Мокин** - сильно пил.

И Людмила Михайловна постоянно вытаскивала его из запоев, мучилась с ним, но не разводилась. Более того, не уставала его... благодарить:

«Мы вместе работали в театре, он был болен страшной болезнью - алкоголизмом... 23 года я была самым счастливым человеком на свете! Всем, что у меня есть, я обязана Николаю Александровичу. Благодаря ему я узнала, что такое хорошо и плохо, познакомилась с великими людьми, встречалась с Булатом Окуджавой... Я бы никогда его не бросила, если б он не умер. Человек плакал и пил! Это страшная шту-

отставке **Николая Семенова**. И в 60 лет пошла под венец!

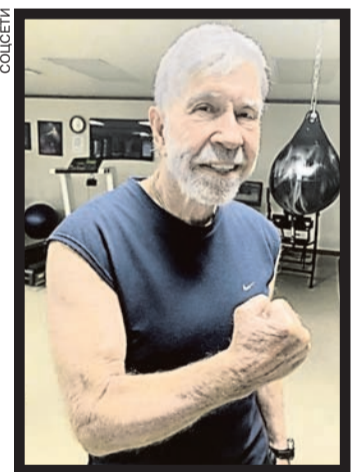
«На старости лет снова вышла замуж! - сама себе удивлялась актриса. - Боженка просто подал мне его (второго мужа) в окошко. И такому отношению, какое у Николая Александровича ко мне, может завидовать любая женщина».

Но супруг умер в 2021 году. И Людмила Михайловна, которая и так уже мало с кем поддерживала связь, после похорон погрузилась в абсолютную изоляцию. Никуда не выходила и почти ни с кем не общалась, кроме Пеговой. Так и дотянула до 99 лет и до 14 марта - дня своей смерти. «Она ушла тихо, как и жила последние годы, - затворницей, вдали от камер и шумных премьер», - сообщили в «Мастерской Петра Фоменко». И добавили, что Аринина очень просила не устраивать в ее честь пышных траурных церемоний и публичных прощаний. Поэтому похороны прошли тоже тихо, без камер и речей. Были только искренние слезы коллег. И настоящая скорбь тысяч зрителей, которые ее действительно любили - за талант, доброту и светлую улыбку...

Л.М.

**Чак Норрис** был активен в соцсетях. Поэтому его фанаты знали: он тренируется каждый день по три часа. Такого спортивного графика актер придерживался десятилетиями, с самой молодости. И возможно, поэтому сохранял прекрасную форму для своих 86 лет. «Я не старею, я повышаю уровень», - заявил Чак на видео, которое записал во время недавней тренировки. А через несколько дней, во время другой тренировки, ему стало плохо. Актера увезли в больницу. Его навестил там близкий друг и сообщил: все в порядке, Чак в отличном настроении. И вдруг следом 19 марта прилетела печальная новость: умер!

Что случилось? Семья предпочла сохранить это в тайне. Поэтому остается только гадать о причине смерти. Превысил допустимые для его возраста лимиты физических нагрузок? Получил травму? Ведь кажется совершенно невероятным, что Чак мог чем-то серьезно болеть. Да и сам ветеран Голливуда постоянно подчеркивал, что здоровье у



него богатырское. Ему досталась отличная генетика от крепких ирландских переселенцев, с одной стороны, и выносливых от природы индейцев чероки - с другой. И такое наследство предков он значительно преумножил фанатичным увлечением единоборствами.

Все началось во время его срочной службы, когда Норрис в составе ВВС США оказался в Южной Корее. «В первые дни армейской службы я сломал плечо, - рассказывал актер. - Сбежал из лазарета, где было скучно, отправился на экскурсию по окрестным селам.

# Чак НОРРИС: ушел красиво

**Легенда боевиков и мастер единоборств до последнего дня занимался спортом и уверял, что отменил собственную старость. К сожалению, ему не удалось отменить смерть...**



«Путь дракона»

Та самая знаменитая сцена с Брюсом Ли

И увидел, как между собой сражаются два парня. Они пускали в ход и руки, и ноги. Причем бой велся в невероятном темпе, точность ударов была невиданной. Тела атлетов казались гибкими как пружины. Это зрелище завораживало. Вернувшись на военную базу, я попросил тренера по дзюдо позна-

комить меня с теми ребятами. Встреча изменила всю мою жизнь. В Штаты я вернулся с черным поясом по тхэквондо и с коричневым поясом по дзюдо».

Вскоре Чак стал чемпионом мира, а в 1968 году уже владел сетью школ боевых искусств. Более того, он разработал и официально зарегистрировал собственный вид боевых искусств, который назвал «американское тансудо» (микс из корейского тансудо, карате, дзюдо, бразильского джиу-джитсу и некоторых других систем).

В самом начале своего спортивного пути Норрис познакомился с **Брюсом Ли**. Они дружили и вместе тренировались. Чак научил Брюса хай-кикам (мощный удар ногой в голову или шею противника), которые стали фирменным приемом гонконгского актера во всех его боевиках. В свою очередь, Брюс пригласил Норриса в кино, пригласив на роль в фильм «Путь дракона» (1972): «Однажды он позвонил мне и спросил: «Хочешь сниматься в роли моего соперника по карате?» Сцена в фильме задумывалась масштабная: сражение происходило в римском Колизее! Конечно, я сразу согласился».

Всего за свою карьеру Чак снялся в полсотне проектов, включая культовые боевики «Октагон», «Око за око», «Одинокий волк Маккуэйд», «Без вести пропавшие», «Отряд «Дельта» и сериал «Крутой Уокер».

Из кино он ушел несколько лет назад, потому что тяжело заболела его жена Джина. «Я бросил карьеру, чтобы пол-

ностью сконцентрироваться на ее проблемах», - говорил Чак. У Джин был диагностирован ревматоидный артрит. Болезнь сама по себе мучительная. А тут еще во время многократного обследования на МРТ Джина получила сильнейшее отравление специальным препаратом, который применяют при сканировании тканей, что вызвало «каскad загадочных проблем со здоровьем». Все было настолько плохо, что Чак даже установил в доме профессиональную барокамеру. Только благодаря сеансам в барокамере Джина могла облегчить свое состояние. В целом актер потратил 2 млн долларов на то, чтобы вылечить супругу от последствий, казалось бы, банального обследования. «Сейчас вся моя жизнь посвящена тому, чтобы она прожила как можно дольше», - сказал как-то Чак. Но ушел раньше Джин. Ушел не одряхлевшим, оставшись во всех отношениях настоящим бойцом...

Подготовила  
Людмила Мезина

**Александр Градского** нет на свете уже пять лет, а битва за его богатства все никак не закончится. И вот очередной виток скандальной истории... Адвокат «старой семьи» **Шота Гюргадзе** рассказал о том, как собирается еще больше урезать долю наследства «новой семьи», а именно молодой вдовы **Марины Коташенко** и двух ее детей. Планка так высокая. Во-первых, оспорить родство самого младшего ребенка **Ивана (8 лет)** с **Градским**, потому что в данном случае в отцовстве артиста, по словам адвоката, «есть большие сомнения». Соответствующее заявление уже лежит в суде. Во-вторых, добиться признания **Марины** недостойной наследницей на том основании, что она может быть причастна к исчезновению 100 млн рублей, которые хранились в квартире **Градского** и были похищены группой гастарбайтеров. Благодаря **Гюргадзе** не так давно доли наследников и так уже были перераспределены в пользу «старой семьи». Если изначально большая часть имущества полагалась молодой вдове и младшим детям, то после вмешательства адвоката все поделали наоборот - 70 процентов ушли предыдущей жене **Ольге** и старшим детям - 45-летнему **Даниилу** и 40-летней **Марии**. И вот сейчас будут рассматриваться дела, суть которых сводится к тому, чтобы вдова и самый младший сын не получили совсем ничего.

- Основная проблема в том, что **Александр Градский** не оставил завещания, - говорит писательница и психолог **Юлия Шилова**. - А там огромные суммы, много имущества - есть что делить. Не оставить завещания - это значит столкнуться лбами всех близких людей - детей, жен. Что, конечно, неправильно. И пусть меня за-

## Наследство Градского: НОВЫЙ поворот

**Битва за миллионы все никак не закончится. Бывшая супруга музыканта и двое его старших детей требуют признать молодую вдову Марину Коташенко недостойной наследницей, а младшего сына - незаконным!**

кидают помидорами, но в этой истории мне ближе позиция бывшей жены **Градского** **Ольги**. **Александр** прожил с ней большую часть жизни. Причем начинали они с коммуналок. Поженились по большой любви. Вместе росли, развивались. Вместе прошли



LEGION-MEDIA

долгий путь. Она всегда была его музой, его кухаркой, его нянькой - была всем на свете, помогая идти к олимпу. Поэтому неправильно, на мой взгляд, говорить, что **Ольга** отсудила себе наследство. Она вернула себе свою честную, совместно нажитую в этом браке долю... Многие клеймят теперь старшего сына **Градского** **Даниила** за то, что тот откровенно не любит молодую вдову. А почему он, собственно, должен ее любить? Ему было обидно за мать, которая после смерти **Градского** осталась ни с чем, все досталось молодой вдове. Она - красивая, энергичная женщина. Дети у нее прекрасные. Но много темных пятен в ее личной истории. Начнем с того, что **Градский** прожил с ней 18 лет без регистрации брака. Он брак зарегистрировал незадолго до смерти. К этому возникают вопросы...

Почему он избегал официального брака так долго?.. Еще один неприятный момент - это когда **Градский** тяжело заболел и **Марина** не пустила к нему родную сестру. Она вообще запретила родственникам к нему приближаться. Ну как так? У родни не было доступа к медицинской информации. Поэтому **Даниил** тогда и забил тревогу. Что касается инцидента с пропавшими деньгами, то это тоже большое темное пятно, с которым родственникам хочется разобраться.

**Лидия Мезина**



PERSONA STARS

Распутина

## МОЖЕТ ЛИШИТЬСЯ ДОМА

**Певица в отчаянии: ее могут выселить из роскошного особняка. Артистка написала открытое письмо председателю Верховного суда с просьбой не лишать ее единственной крыши над головой...**

После истории с **Ларисой Долиной** председатель Верховного суда **Игорь Краснов** стал воплощением справедливости. Поэтому именно к нему обратилась на днях **Маша Распутина** с криком души: ее жилье лишают!

Жилье, надо сказать, шикарное - четырехэтажный особняк на Рублевке. Дом по факту принадлежит супругу певицы **Виктору Захарову**. **Маша** прожила с ним 30 лет, родила дочь. Они даже обвенчались каким-то образом, хотя **Захаров** на тот момент был женат на другой женщине. Лишь три года назад он, наконец, оформил развод и сходил в загс с **Распутиной**. Казалось бы, живи и радуйся! Но нет. Бывшая супруга **Захарова** подала на

раздел имущества. И недавно суд постановил выплатить ей 70 млн рублей. Бизнесмен платить отказался. Был признан банкротом. И вот на днях в его имение явился финансовый управляющий. Он счел, что особняк **Захарова** надо продать, купить семейству взамен недвижимость посромнее, а разницу в деньгах отдать той самой бывшей. Машу такой расклад не устраивает категорически! Ведь она десятилетиями вкладывала в дом не только душу, но и собственные деньги - сделала там капитальный ремонт в стиле «дорого-богато». И вот теперь все это отберут?! Певица решила просить защиты у **Игоря Краснова**: «Обращаюсь к вам, потому что больше некуда... Это мое единственное жилье! Разве единственное жилье теперь роскошь? Вместе с нами живет моя старшая дочь-инвалид. И ее - на улицу? Это беспридел! Я всю жизнь работаю, плачу налоги, выступаю для людей. Разве так работает система?»

- Как следует из публикаций в СМИ, речь идет уже не о классическом разделе имущества между бывшими супругами, а о последствиях банкротства мужа **Распутиной**, - отмечает звездный адвокат **Сергей Жорин**. - После того как суд взыскал с него около 70 миллионов рублей в пользу бывшей жены и в отношении него была введена процедура банкротства, бывшая жена выступает уже как кредитор. По общему правилу все имущество должника может быть реализовано для расчетов с кредиторами. Однако действует ключевое ограничение, согласно которому взыскание не обращается на единственное жилье. Вместе с тем судебная практика допускает в исключительных случаях продажу так называемого избыточного жилья с предоставлением должнику и его семье иного, более скромного помещения. Именно на эту конструкцию, судя по сообщениям, и ссылаются кредиторы, называя дом «слишком роскошным».

**М.Н.**

## Рыбин рассказал о взрослении сына

**Сын Виктора Рыбина и Натальи Сенчуковой отметил 27-летие. Правда, пышных торжеств наследник не захотел, предпочтя семейный круг. По мнению родителей, парень просто повзрослел.**

- По моей версии, у мальчиков только в 27 лет наступает совершеннолетие, - улыбается **Виктор Рыбин**. - Мозги появляются! Именно по этой причине он и предпочел не тратиться на «поляну», а получить подарок в конверте.

Сам **Василий** сегодня больше думает о музыкальной карьере, нежели о развлечениях. Он создал музыкальную группу, выпустил кавер-версию известной песни отца «Коммунальная квартира» и

открыл собственную музыкальную школу.

- В конце января его коллектив дал первый большой концерт, выступали в Орле, - радуется **Рыбин**. - А у нас с **Натальей** был концерт в другом месте, но мы успели и программу сына послушать. И были потрясены услышанным и увиденным! Такая отзывчивая аудитория оказалась, а ребята так классно умеют с ней работать!

Волнует знаменитых родителей и личная жизнь

**Василия**. Со своей первой женой **Дарьей** он был знаком девять лет. Подростковая дружба переросла в роман, потом и в брак. Но, увы, молодая семья просуществовала всего 11 месяцев. **Василий** очень переживал, что чувства перегорели, что родители устроили богатую свадьбу, а он развелся...

Потом в жизни **Рыбина** младшего появилась **Валерия**, которая увлекается танцами, преподает испанский и связана с индустрией красоты. Она пришла к **Васе** за азами музыки, а в итоге стала его второй женой.

- Мы всегда будем на стороне сына. Если он полюбит девушку, то и мы ее полюбим, примем, поддержим, - улыбается **Виктор Рыбин**.

**Федор Григорьев**



СОЦСЕТЫ

## «Стал верить в мистику»

- Владимир Васильевич, это правда, что из всех актеров-мужчин режиссер Лариса Шепитько выделяла вас, хотя в то время вы были никому не известны?

- Лариса Шепитько - моя крестная мама в кино. В то время я снимался в телевизионном фильме «Хождение по мукам» в роли Красильникова, меня заметили ассистенты из группы Шепитько. Когда пришел на первую кинопробу, разумеется, не мог даже предположить, что буду взят на главную роль в фильме «Восхождение»...

При встрече я увидел перед собой удивительной красоты молодую женщину и никак не мог сопоставить ее с мужской, жесткой и трагической историей повести Василя Быкова. Правда, уже после 20-минутного разговора понял, что реализовать на экране это великое произведение о войне по силам только Ларисе Шепитько. Она удивила меня своей внутренней силой и мощью.

- Кто еще претендовал на роль Рыбака?

- Рыбака очень хотел играть Высоцкий. Он ревностно относился к пробам других актеров, подглядывал за нами. Владимир Семенович тогда снимался в соседнем павильоне «Мосфильма» в картине «Арап Петра Великого» и каждую свободную минуту прибегал посмотреть, что происходит у Шепитько. Пробовался на эту роль и Николай Губенко. Но Ларисе перед высоким начальством (к этой картине было очень пристальное внимание ЦК партии, Гюскино) удалось отстоять и меня, и Борю Плотникова, тоже тогда никому не известного парнишку из провинции. Кстати, я был 21-м по счету, когда пробовался на роль. То есть очко! С тех пор считаю число 21 счастливым для себя.

- А роль стала для вас счастливой?

- На съемках «Восхождения» одна удача вряд ли бы помогла. Мы с Борисом Плотниковым не играли, а умирали в каждом кадре. Для нас было крайне важно оправдать доверие Ларисы. Ее огромные глаза нас завораживали, и мы, будто под гипнозом, совершали чудо перевоплощения, хотя как актеры в то время ничего не умели. В этой картине я абсолютно растворился в своем герое, был Рыбаком, а не собой. Такого со мной больше не случилось, а так хотелось бы. После картины я долго и мучительно приходил в себя, даже стакан водки не помогал. Возможно, еще и по этой причине я отказался сниматься в следующем фильме Шепитько «Прощание с Матерой» по повести Валентина Распутина, хотя она меня очень об этом просила.

- Как вы могли сказать нет, когда такой большой режиссер звала работать с ней?

# Владимир Гостюхин: «У меня была очень сложная личная жизнь...»

Когда хотят представить себе настоящего русского мужика, часто называют актера Владимира Гостюхина - сурового и мужественного. 10 марта ему исполнилось 80 лет. В эксклюзивном интервью «МН» актер раскрыл многие свои тайны - и личные, и профессиональные.

- Лариса простила меня в последнюю минуту своей короткой жизни. Той роковой ночью, когда она погибла, а точнее в пять утра, мне приснился сон, что мы идем по лесу и я говорю: «Лариса, ты должна меня понять, роль в «Прощании с Матерой» очень похожа на Рыбака, а я не могу и не хочу топтаться на одном месте. Вот в фильме «Записки из Мертвого дома», который ты собираешься снимать, я вновь растворюсь, как в нашем «Восхождении».

И Лариса отвечает: «Ты прав, повторяться - это плохо. Я на тебя не сержусь». Проснувшись, я рассказал сон своей жене, стал собираться на съемки фильма «Старшина». Но тут раздался звонок, сообщивший мне трагическую новость о том, что Лариса и пять человек ее съемочной группы разбились в пять утра... На поминках один мой друг рассказал, что перед своей гибелью той же ночью Лариса зачитала съемочной группе мое письмо к ней, где я отказываюсь от роли в фильме «Прощание с Матерой», и тому было много свидетелей. А после сказала: «Я не держу на Володю зла. Он прав: повторяться в этой жизни нельзя». Так я, несмотря на свое коммунистическое воспитание, стал невольно верить в мистику...



Четвертая жена младше актера на 20 лет

## «Доигрались до свадьбы»

- Лариса Шепитько тяжело болела, с риском для жизни родила сына и за каждую свою картину боролась как воин. А



В фильме «Восхождение»

в вашей жизни были тяжелые времена?

- Конечно, особенно в молодости. Своей выносливости, которая сейчас так помогает мне жить, я обязан работе режиссера сцены Театра тогда еще Красной армии - а это длилось целых четыре года. Столько раз я хотел уйти оттуда, но сдерживал себя, не скатывался в злость и обиду. Силы мне давало то, что с детских лет я много трудился, занимался спортом и, самое главное, был влюблен. Первая любовь - огромная, страстная, но чистая - сформировала мой

эмоциональный мир. При этом она была очень горькой, невозможной. Я страдал, мучился, но при этом парил над землей, у меня выросли крылья.

- Наверняка вам известны разные виды любви, описанные классиками. Какая из них, на ваш взгляд, толкает на великие поступки?

- Я испытал и парадокс любви: после того как ушел от женщины, она меня вдруг полюбила по-настоящему, но я уже не мог вернуться обратно. Любовные переживания вырабатывают такие важные человеческие качества, как отзывчивость, соучастие, способность ощущать боль другого человека. Но актеры, конечно же, в силу специфики своей природы любят иначе, чем все остальные. Самая



С Владимиром Галкиным в «Дальнобойщиках»

ранимая и зависимая профессия в мире - это профессия артиста. Сколько боли, страданий, нервов пропускают через себя актеры! У музыкантов есть инструменты, у художника - кисть, у певца - голос, а артист играет только с помощью своей души, нервов и чувств.

- Брат Олега Янковского - ваш земляк и друг Ростислав Янковский с иронией рассказывал в интервью, что вы опять женились и ваша избранница годится вам в дочери. Он вас осуждает?

- Аллу Пролич я открыл для себя как человека, как актрису, как боевую подругу во время репетиций спектакля. И доигрались до свадьбы! До этого у меня была очень сложная личная жизнь, с большими страстями, переживаниями, уходами. Но впервые в лице Аллы я встретил женщину-друга и понял, что именно дружбы мне, как мужчине, не хватало. А еще - взаимопонимания и понимания. Возможно, некоторым мужчинам сразу удастся понять, какая женщина должна быть рядом, а мне для этого пришлось пройти большой и тернистый путь. Общих детей у нас с Аллой нет, но от других браков у меня три дочери. Старшая, Ирина, подарила мне внучку Милену, мою радость...

- Вы сыграли главную роль в фильме «Берег» - последней картине, снятой тандемом Алов - Наумов. Как вам работало с этими выдающимися режиссерами?

- Александр Алов был очень тонким художником, человеком с потрясающим чувством юмора. В паре с Владимиром Наумовым были созданы блистательные ленты, и когда Александра Александровича не стало, Наумов ничего равноценного уже не сделал... Когда шли съемки фильма «Берег» по роману Юрия Бондарева, Алов чувствовал, что это его последняя картина, и практически на ней он и скончался. Если Наумов руководил как организатор всем процессом, то Алов был философом этих фильмов.

- Расскажите, пожалуйста, о вашем дуэте с Владимиром Галкиным в народном сериале «Дальнобойщики».

- Влад был прекрасным актером. И очень ранимым человеком. Много работал, много снимался и надорвал себя. Он очень любил свою жену Дашу Михайлову, звонил ей каждую свободную минуту, и когда они ссорились, а это случалось, не мог найти себе места. Незадолго до смерти Влад и Даша расстались, и он очень переживал. Не мог без нее жить. Я давно дружу с Борей Галкиным, который воспитал Владу, и каждый раз, когда мы встречаемся, на наших глазах слезы...

- Вообще вы часто плачете?

- Плачу, когда вспоминаю маму. Она погибла в автокатастрофе, когда мне было 20 лет. И плачу, когда думаю о Владе Галкине.

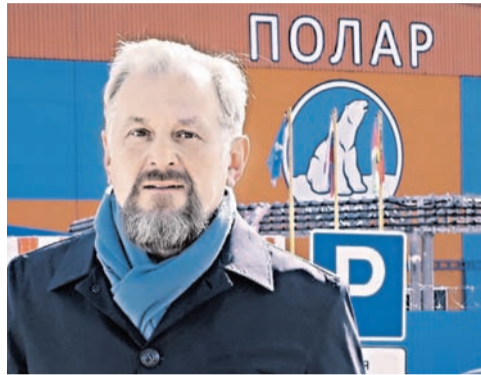
- Слышала, что вы решили уйти из кино, почему?

- Да, решил. Я снялся в последнем фильме «Дед» и поставил жирную точку. Все сказал в этом фильме. Смотрите картину...

Ника Волошина

# «Полар Сифуд Раша»: от моря до тарелки - одна волна!

Специально для «Мира новостей»  
собственник и генеральный директор  
компании Константин КУЗНЕЦОВ-  
СЕРБСКИЙ согласился вспомнить,  
как все начиналось, поделить планами  
и рассказать о стратегии развития.



Знакомый многим логотип с белым (полярным) медведем можно встретить в магазинах не только столицы, но и по всей стране. Так маркирует свою продукцию компания «ПОЛАР СИФУД РАША» - один из крупнейших федеральных поставщиков и переработчиков морепродуктов.

Ее ассортимент представлен и в гигантах ритейла («Метро», «Ашан», «Магнит»), и в независимых розничных точках.

## Целеустремленность, дух свободы и стойкость

- Константин Михайлович, логотип вашей компании украшает полярный медведь. Что он собой воплощает?

- Белый полярный медведь...

В нем сила, что не знает преград, воля, что не ведает страха, свобода, что зовет за горизонт. Он идет сквозь вьюгу и лед - неудержимый, величественный, целеустремленный.

Именно таким мы видим путь нашей компании. Как и этот арктический странник, мы движемся вперед, сохраняя стойкость в испытаниях и верность своим принципам.

Белый медведь не просто логотип. Это наш дух, наш характер, наше обещание: быть сильными, свободными и непоколебимыми.

- Представьте, пожалуйста, краткую характеристику всей линейки конечной продукции.

- Если говорить об ассортименте, выпускаемом под брендом Polar, - это северная и королевская креветка, кольца и филе кальмара, морские коктейли, стейки, филе и медальоны из рыбы, а также рыбные полуфабрикаты на любой вкус. Ну а наибольшей популярностью у покупателей пользуется филе минтая. Его особенность в том, что этот продукт изготовлен путем моментальной заморозки. После вылова в море рыбу разделяют и мгновенно замораживают всего один раз. Именно поэтому она такая вкусная. Филе

минтая Polar даже было отмечено знаком Роскачества, что является высшей оценкой для любого производителя. В линейке Cross Fish на полках магазинов представлены готовые блюда из морепродуктов. Их достаточно разогреть в микроволновой печи. Получается быстро, вкусно и полезно. А под брендом Chef Polar выпускаются продукты, которые легко приготовить в домашних условиях. Продукты разработаны при участии поваров высокой кухни. Новая линейка «ЭЛИТ Полар» - это рыбные полуфабрикаты из натурального филе таких рыб, как минтай, горбуша, щука. Узнать продукты новой линейки легко - по яркому стильному дизайну.

- Константин Михайлович, компания с названием «Полар Сифуд Раша» в форме ООО зарегистрирована в ноябре 2008 года. Как же она смогла за столько лет не только удержаться на рынке, но и развиться до таких масштабов? А они более чем впечатляют: 300 наименований продукции, ежегодный объем которой превышает 25 тысяч тонн, чуть не тысяча контрагентов в 37 регионах РФ и в более чем десятке государств ближнего и дальнего зарубежья...

- Никаких секретов здесь нет. Я в этом бизнесе с 90-х, что, наверное, и помогло развиться до приличного уровня. В 2008 году были сделаны важные шаги: собрана команда единомышленников-профессионалов, которая и по сей день составляет костяк всего коллектива. Построена атмосфера доверия и уважения. Для нас главное - держать слово и выполнять данные обещания. Не гнаться за сиюминутной выгодой в ущерб качеству, уважать покупателей, ценить сотрудников. Для кого-то, возможно, мои слова прозвучали слишком обыденно, но это так.

- Много слышал о вашем заводе в Кременках Калужской области. Чем именно продиктован выбор этого города местом дислокации вашего основного актива?

- Калужская область - один из наиболее привлекательных регионов для размещения производственных и логистических мощностей. Ключевыми факторами успеха здесь выступают:

- близость к Москве обеспечивает удобную логистику: регион находится на пересечении крупных транспортных артерий, что упрощает доставку сырья и готовой продукции как внутри страны, так и на экспорт;

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ

- Когда мы обратились за помощью к Константину Михайловичу Кузнецову-Сербскому, он, как человек верующий, православный, всей душой откликнулся. И на месте, где когда-то был пустырь, практически за счет средств компании «Полар Сифуд Раша», построил храм Святых Царственных Страстотерпцев, который открылся в 2017 году, - рассказывает настоятель храма, священник Калужской епархии Александр Карпенко. - Мы выросли вместе с предприятием, тесно сотрудничаем. Постоянных прихожан у нас примерно 200-250 человек. Оказываем различную помощь нуждающимся, малоимущим гражданам. При храме действуют воскресная школа, творческие кружки. Детей возят на экскурсии, ребята посещают цирк, участвуют в концертах и праздниках. Помощь храму со стороны предприятия продолжается и сегодня.

- действуют региональные программы развития, предоставляющие бизнесу доступ к грантам, субсидиям и льготному финансированию;

- в области созданы индустриальные парки и особые экономические зоны с готовой инженерной инфраструктурой, что сокращает сроки запуска новых производств;

- регион располагает значительным числом квалифицированных специалистов благодаря исторически сложившимся промышленным предприятиям.

- Как стимулирует реализацию социально значимых продуктов среди потребителей с низкими доходами?

- Один из реально работающих рычагов в этом смысле - удержание на протяжении длительного срока низких цен на те же котлеты, например. Для достижения данной цели ежегодно закупаем сырье в больших объемах во время сезона рыбалки по более выгодным ценам.

## На том стоим

- Как конкретно вы реализуете заявляемую в числе приоритетных задачу по обеспечению продовольственной безопасности?

- Наше производство построено на принципах многоуровневой безопасности, каждый этап работы подчинен строгим правилам, гарантирующим качество и чистоту продукции.

Во-первых, мы обеспечиваем полный контроль доступа: на территории производства нет посторонних лиц, что исключает риск несанкционированного вмешательства и загрязнений.

Во-вторых, все сотрудники обязаны работать в санитарной одежде белого цвета, которая выдается им в начале каждой смены. Это не только визуальный маркер чистоты, но и практическая мера защиты продукции.

В-третьих, персонал, который непосредственно контактирует с продуктом, оснащен нитриловыми перчатками с подтвержденной степенью безопасности для пищевой продукции. Это дополнительный барьер, предотвращающий любые нежелательные воздействия.

В четвертых, за всеми технологическими процессами ведется постоянное видеонаблюдение. Это позволяет оперативно реагировать на любые отклонения

ТС (Технического регламента Таможенного союза. - Ред.). И только тогда ему дается соответствующий сигнал. Сейчас занимаемся внедрением государственной системы цифровой маркировки товаров «Честный знак». Фактически это «паспорт» товара: он помогает отслеживать его путь от производства до продажи, защищая рынок от контрафакта и фальсификата. С введением системы маркировки товара в любой момент мы будем видеть, где конкретно находится тот или иной экземпляр продукции.

## Сильные духом. И верой

- Есть сфера деятельности, которую ваша компания, несмотря на занимаемые ею объемы, практически не афиширует, следуя известному принципу «добрые дела делаются молча». Речь, конечно же, о помощи Донбассу и другой благотворительной деятельности. Можете раскрыть главную особенность этой, скажем так, оборотной стороны медали?

- Что движет людьми, когда они решают заняться благотворительностью? Мотивы разнообразны: кто-то ищет способ реализовать свои ценности, кто-то хочет оставить добрый след, а кто-то просто получает радость от возможности помочь. Но в любом случае осознанная помощь другим - это путь к более справедливому и человечному миру.

Наша компания не осталась в стороне.

С 2022 года мы на постоянной основе направляем гуманитарную помощь туда, где она особенно нужна: жителям новых регионов России (ДНР, ЛНР, Запорожская и Херсонская области), бойцам в зоне СВО.

За это время мы доставили более 700 тонн рыбы и морепродуктов на общую сумму 142 миллионов рублей.

Гордимся тем, что выбрали именно рыбную продукцию: это не просто еда, а ценный источник белка, который помогает поддерживать силы и здоровье.

Обратная связь вдохновляет: в моем кабинете бережно хранятся награды, а на столе - стопка благодарственных писем и видеобращений от наших воинов с передовой. Это не просто слова - это подтверждение того, что наша помощь действительно важна.

Кроме того, мы участвуем в восстановлении храмов, в том числе на новых территориях; регулярно поддерживаем детские приюты и реабилитационные центры.

Для нас это не разовые акции, а часть корпоративной философии: бизнес должен не только зарабатывать, но и делиться, помогать тем, кто в этом нуждается.

Узнать больше о наших инициативах: [www.polarseafood.ru](http://www.polarseafood.ru)

Беседовал Леонид Греков,  
фото предоставлено  
ООО «ПОЛАР СИФУД РАША»



# Витамины с ветки

**Все знают, что в начале весны организму не хватает витаминов. А цены-то на их источники кусаются! Свежие фрукты и ягоды сейчас дороги, но зато есть не менее полезные, но гораздо более дешевые сушеные. Созданные самой природой витаминно-минеральные комплексы - вот что такое сухофрукты.**

40. Правда, и с натуральными лакомствами нужно знать меру: ведь фруктоза калорийнее сахара, от ее избытка можно быстро располнеть. Вот почему очень сладкие сухофрукты (изюм, финики, инжир, чернослив) нельзя употреблять в больших количествах. Суточная норма всех этих сушеных сладостей - столько, сколько помещается в сложенную горстью ладонь.

## Секреты выбора

Красивая янтарно-желтая курага и другие сухофрукты сохраняют внешнюю привлекательность благодаря особой обработке. В самом щадящем варианте она состоит из двух этапов: сначала из них выпаривают влагу нагреванием, пока ее там не останется лишь 12%, а перед продажей насыщают водой и пастеризуют, то есть второй раз прогревают. А витамины в большинстве своем и однократного нагревания не выдерживают, что уж говорить о двукратном!

Перед покупкой чернослива проверьте его на ощупь: он должен быть черным, а не коричневого цвета и нелипкий ни в коем случае! Изменение цвета говорит о неправильной обработке сливы: скорее всего, перед сушкой ее кипятили в воде или обильно пропитали обгоревшим сахарным сиропом.

Не спешите покупать на рынке янтарно-прозрачную курагу: для красоты ее обрабатывают соединениями серы (ее диоксидом и сульфитами) и смазывают растительным маслом, нередко хлопковым. И то и другое крайне вредно для организма! Сера может спровоцировать аллергические реакции, расстройство желудка, бронхоспазм и даже вызвать отравление.

А ведь существует куда более экологичный способ заставить фрукты сохранять товарный вид! Чтобы крупные косточковые плоды оставались столь же привлекательными и аппетитными, как и свежие, и не утратили

естественного цвета, а также для защиты от плесени и микроорганизмов, перед сушкой их бланшируют - недолго выдерживают над паром или погружают в горячую воду либо в 3%-ный горячий раствор соли или лимонной кислоты, а затем обдают холодной водой и сушат.

## Целебные ядрышки

В пяти штуках кураги содержится суточная норма железа, необходимого для профилактики анемии. Если страдаете гипертонией, ишемической болезнью сердца, обязательно съедайте каждый день по 150 г кураги. Пристрастие к сушеным абрикосам уменьшает риск развития сердечно-сосудистой патологии и у здоровых людей.

Не только мякоть абрикоса, но и его косточка целебна! Содержащие витамин Е, белки и ненасыщенные жирные кислоты, ядра абрикоса, по сути, являются природным биостимулятором, тонизирующим организм и укрепляющим иммунитет. Но чтобы нейтрализовать входящий в состав абрикосовых ядрышек амигдалин, который в желудке превращается в ядовитую синильную кислоту, косточки нужно подвергать особой обработке. Вот как это делают на Востоке...

■ Ядрышки с изюмом: абрикосовые ядрышки проварите в течение 2-3 часов, смешайте с равным количеством изюма и залейте медом. Принимайте утром по чайной ложке после еды в течение всего сезона простуд.

■ Жареные ядрышки: залейте абрикосовые косточки холодной водой на неделю, затем осторожно надколите щипцами, чтобы были видны ядрышки, а скорлупа не развалилась. Вскипятите литр воды со 100 г соли, залейте надколотые косточки кипящим раствором и оставьте на 3-4 дня. После этого достаньте ядрышки из косточек, подсушите (поджарьте) в духовке и каждый день съедайте по 5-6 штук.

*Антон Локтаев*

А еще это источник растительных волокон, не дающих лениться кишечнику, ну и, конечно же, натуральные сладости - не менее вкусные, чем те же конфеты, но только куда более полезные! Если, конечно, сушили их экологическим способом, без использования пищевых добавок, включая консерванты, а также подсолнечного масла и жженого сахара, с помощью которого производители иногда пытаются улучшить внешний вид сухофруктов. В идеале заниматься сушкой нужно самим - это не так трудно сделать, если у вас есть духовка. Зато вы всегда будете уверены в высоком качестве продукта.

## Концентрат здоровья

Из всех способов заготовки фруктов сушка - самый полезный. Варенье или джема без риска для фигуры слишком много не съешь, да и при термической обработке разрушается практически все, ради чего стоит заготавливать фрукты и ягоды впрок. Но если те же самые плоды высушить, то в них сохранится максимальное количество ценных веществ - даже самых капризных витаминов (А, В1, В2, С, D), которые первыми распадаются при варке и длительном хранении. В процессе сушки их концентрация в мякоти даже возрастает за счет того, что из нее испаряется вода.

Сухофрукты - это не только концентрат витаминов, но и кладезь пектинов - пищевых волокон, которые оптимизируют процесс переваривания, избавляя нас от запоров

и уменьшая риск развития дисбактериоза кишечника. А сколько в них калия! Выступая как противовес натрию, калий помогает выводить излишки жидкости из организма, что особенно важно для гипертоников и людей с больным сердцем.

Съешьте за чаем вместо шоколадки несколько штукечек чернослива или кураги. И

## Вкусно и полезно

По мнению диетологов, ваш рацион можно считать по-настоящему сбалансированным, если за год вы съедаете не меньше 1,8 кг сухофруктов. Чтобы получить максимум пользы от десерта из сухофруктов, попробуйте приготовить популярные в Европе тутти-фрутти.

Смешайте сушеные фрукты, какие только найдутся под рукой (персики, абрикосы, финики, инжир, яблочные и грушевые дольки, чернослив, вишню, изюм) с разными видами орехов, залейте йогуртом или кефиром, подсластите медом и ешьте на здоровье!



LEGION-MEDIA

вкусно, и полезно: ведь вместо белого врага - сахара - здесь содержится фруктоза, придающая плодам естественную сладость, а потому неопасная для больных диабетом, в зону риска развития которого попадает каждый, кому больше

## Сушим сами

Вам постоянно хочется есть? Организм включает чувство голода, когда перестает получать достаточно витаминов. Если вам их не хватает, вы начинаете переедать, следуя логике своего тела, которое считает, что чем больше вы пищи съедите, тем больше витаминов получите. Но ведь желудок не резиновый! В начале весны особенно важно загружать в него максимум витаминов в наименьшем объеме: съели, например, горсть ломтиков сушеных яблок, а витаминов там столько же, сколько в 6 плодах, но попробуйте их все сразу в себя впихнуть!

Сушеные ломтики яблок - идеальный перекус. Если не успели запастись ими прошлым летом, не огорчайтесь, сделать это можно в любой момент, была бы духовка да кислые или кисло-сладкие плоды среднего и позднего срока созревания - они не слишком сочные. Лучше всего подходят для этой цели антоновка, титовка, пепин литовский и шафранный, апорт, джонатан, коричное, анис, боровинка. При склонности к пищевой аллергии выбирайте для сушки сорта зеленых яблок.

■ Нарезьте яблоки кружочками, пробланшируйте над паром в течение 10 минут, просушите на чистом полотенце, разложите тонким слоем на металлические сита или покрытые тонким слоем вошеной бумаги противни и сушите 8-12 часов при температуре 60-70 градусов, немного приоткрыв дверцу духовки. Яблоки готовы, когда при надавливании на ломтики перестанет проступать сок. Оставьте их для «потения» (выравнивания влажности) в деревянном ящике на 10-14 дней. Проверьте: на ощупь ломтики должны быть несколько влажными, если нет, значит, пересушены. Сложите сухофрукты в стеклянные баночки, холщовые мешочки или бумажные пакеты и храните в сухом темном месте.

■ А вот как сушат чернослив: вымойте плоды, извлеките косточки, опустите на 7 секунд в кипящий содовый раствор (половину чайной ложки пищевой соды на литр воды). Обдайте холодной водой, обсушите, разложите на металлических ситах или застеленных вошеной бумагой противнях и сушите в духовке при температуре 40-45 градусов. Через 10 часов начните постепенно повышать температуру до 70-75 градусов к концу сушки (весь процесс займет 12-14 часов). Готовый чернослив выложите на 3-4 недели в деревянные ящики, а храните так же, как сушеные яблоки.



LEGION-MEDIA

ВETERАН РАЗВЕДКИ РАССКАЗЫВАЕТ

# Тайный юмор разведки



LEGION-MEDIA

Накануне Дня смеха, который традиционно отмечается 1 апреля, шутят люди разных возрастов, взглядов и профессий. Не являются исключением и представители не совсем обычной профессии - разведчики, к коим принадлежит и автор этих строк.

Как утверждал в одном из интервью первый заместитель начальника советской разведки (Крючкова) генерал-лейтенант Вадим Кирпиченко, «смех в разведке не грех» и забавных эпизодов в его жизни хватало. Он рассказывал, что большой популярностью у них в разведшколе пользовалось автодело. Осваивали курсанты езду на давно списанных «козликах», гоня на них по лесным дорожкам и довольно часто налетая на сосны. Про это остряки даже сочинили стишок: «Коль на клумбу не заеду, так заеду на сосну». А в Каире посольский водитель учил Кирпиченко езде по-арабски: «Помни, Вадим, сзади у тебя ас на машине без тормозов. Впереди другой ас. Справа и слева тоже сплошные асы. Ты должен быть автомобильным Покрышкиным, чтобы уйти от погоны «наружки» и не столкнуться с каким-нибудь арабским Козлевицем».

Вспоминал Вадим Кирпиченко и серьезный конфуз с приемом наследного принца Йеменского Мутаваккилийского королевства, эмира Сейфаль-Ислама Мухаммада

аль-Бадра в июне 1956 года. Он впервые сопровождал такого высокого гостя. Встречал делегацию в Симферополе заместитель Председателя Верховного Совета Украины, дважды Герой Советского Союза Сидор Ковпак. В банкетном зале он собрал лучших женщин Украины - знатных доярок, свинок, других труженицы, конечно, не были посвящены в тайны дипломатического этикета и за столом окружили наследного принца и его свиту. А ведь в Йемене и сегодня находится в одном помещении с незнакомыми женщинами

- дело непристойное и противоестественное. А наши женщины, выпив по чарке и разобравшись с помощью Кирпиченко, что половина свиты аль-Бадра - полковники и подполковники, стали приставать к ним с предложением выпить на брудершафт. При этом использовали такие аргументы: «Раз ты подполковник, то не имеешь права отказываться от горилки, когда тебе предлагает женщина». Бедные йеменские военные! Они бы, может, и выпили с такими дородными и, на их взгляд, необычайно красивыми женщинами, но не на глазах же начальства,

констатировал Вадим Кирпиченко.

Кстати, курьезный случай, связанный с автомобилем, произошел и с нынешним директором Службы внешней разведки (СВР) Сергеем Нарышкиным. В интервью телеканалу «Звезда» он рассказал, что в годы обучения в Краснознаменном институте им. Ю.В. Андропова (ныне - Академия внешней разведки) с ним произошел забавный эпизод, который он до сих пор вспоминает с улыбкой. Глава СВР отметил, что не имел тогда навыков управления автомобилем. «Инструктор,

который помогал мне осваивать владение автотранспортом, был человеком, который любил довольно жестко, крепкими словами, скажем так, непарламентскими, выражать свои мысли». И, наверное, на третьем занятии в городе случилось так, что я слегка разбил машину. Не критично, но нанес повреждение. Очевидно, с этого момента он понял, что со мной нужно все-таки обращаться более интеллигентно, более деликатно, и со следующего занятия очень трепетно, можно сказать, ко мне относился. И все получилось хорошо», - с улыбкой вспоминает Нарышкин.

Безусловно, юмор у разведчиков своеобразный, но не такой черный, как у англичан, - это я могу утверждать с полной ответственностью. Однако и работа у разведчиков специфическая. В этом вы можете убедиться, ознакомившись лишь с некоторыми анекдотами, которые ходят в кругу разведчиков.

Сергей Александров

- Кем работаешь?
- Разведчиком.
- Расскажи что-нибудь интересное!
- О тебе или о себе?

\*\*\*

Стараясь не шуметь, рота эстонских разведчиков кралась к штабу противника. Посмотреть на это приехали жители всех окрестных деревень.

\*\*\*

Приходит американский шпион на Лубянку.

- Я шпион, хочу сдать.
- Чей шпион?
- Американский.
- Тогда в пятый кабинет. Приходит в пятый кабинет.
- Оружие есть?
- Да.
- Тогда в седьмой. Приходит в седьмой.
- Средства связи есть?
- Есть.
- Тогда в двадцатый. В двадцатом кабинете:
- Задание есть?
- Есть.
- Ну так идите и исполняйте, не мешайте людям работать!

\*\*\*

Китайские военные, проникшие на самолет-разведчик США, были приятно удивлены, обнаружив, что вся секретная аппаратура, находившаяся на его борту, была сделана в Китае.

\*\*\*

На экзаменах в школе разведчиков абитуриент Семенов не ответил ни на один вопрос и был зачислен сразу на второй курс.

\*\*\*

Российский разведчик Петров, идеально владеющий пятью языками, навыками грима и искусством уходить от любой слежки, моментально провалился за границу, когда в метро ему наступили на ногу.

## Зумеры хотят в СССР?



Пионерские галстуки, томики Ленина и красные стяги. В Сети вирусится тренд на все советское. Молодые люди приходят в восторг от ретро-эстетики СССР. Они собирают пластинки, значки, книги и иную атрибутику.

Петербурженка Александра Зинченко, представитель поколения Z, полагает, что молодежь устала от современного бешеного ритма жизни: «Изобилие товаров и услуг нас ограничивает, мешает взглянуть полноценно на эту жизнь. Мне кажется, если бы выбор был небольшой, это нас сделало бы счастливее. Эмаль кружек, серванты, вязаные коврики, телефон с крутящимся диском: все это выглядит, как из фильмов. Шум телевизора был уютом, а не фоном тревоги. Мы до сих пор смотрим «Простоквашино» и «Ежика в тумане». Они простые, добрые и с юмором, который не стареет. В СССР не было видеоплатформ, смартфонов и 100 500 брендов лапши. Было «все для всех», и ино-

гда нам, зумерам, хочется этой ясности».

Артему Авдееву 18 лет, и раньше ему была близка «эстетика СССР». Теперь ему это чуждо: «Сейчас все это мне не нравится, наверное, появился вкус», - шутит юноша. Повзрослев, Артем разлюбил декорации СССР и полюбил то, что скрывалось за ними, - историю Союза.

«Любовь к прошлому появилась, потому что всю жизнь у меня были хорошие учителя истории. Теперь мне нравится копаться в том, как все было раньше. Я объективно понимаю, что некото-

рые вещи, хотя не все и даже не большинство, тогда действительно были лучше.

Советский Союз привлекает меня, во-первых, своей идеей. Да, под конец она выродилась, превратившись в показуху, но больше полувека люди прожили со стремлением сделать этот мир лучше, честнее, справедливее и с этой же идеей остановили самую жуткую войну, когда-либо происходившую в истории нашей планеты. Революционный пыл всегда невероятно заразителен. Пока люди верят в то, что они делают, хочется к ним присоединиться.

Во-вторых, в СССР была, по большей части, здравая социальная политика.

Как бы ни казались страшны советские поликлиники, они всегда были бесплатны. Да, за квартиру нужно вставать в очередь, но ведь ты тоже получаешь ее бесплатно. «Работать всю жизнь у станка» - звучит не очень оптимистично, но зато ты знаешь, что всегда будешь трудиться и получать зарплату в срок. Это стабильность и безопасность, которых не было почти ни в одной стране тогда. Нет и сейчас».

И все-таки, несмотря на любовь к истории, Артем «жить нигде раньше своего времени не хотел бы». Максимум - юноша был бы рад отправиться в «отпуск» в прошлое: поговорить с советскими гражданами, сравнить их слова с тем, что реально происходило в мире.

Владимиру Виниченко 19 лет, и он... живет в СССР. По крайней мере, пока находится в своей комнате. Там его встречают и советский флаг, и портреты вождей, и коллекция артефактов из прошлого.

«С 12 лет я увлекаюсь изучением истории СССР, уже тогда начал собирать советские предметы быта, вещи. Люблю Союз за атмосферу, стиль, музыку. Пожалуй, я бы и правда хотел жить в СССР в 70-е или 80-е годы. Собираю вини-

ловые пластинки, советские предметы быта, коллекционные модели советских авто. Восстановил советский велосипед «Урал», катаюсь на нем по городу Кемерово. Сейчас даже делаю макет советского зала в масштабе 1:8, начал осваивать баян: у меня уже есть образование по сакофону, но баян оказался ближе душой, хочу играть советские песни».

Многое про Советский Союз Владимир узнал от отца и бабушки. Молодой человек уже написал книгу «Среди берез, в тиши полей», посвященную биографии его дедушки. Мечтает издать ее.

Сергей ВИКТОРОВ, ПОЛИТОЛОГ:

- Ностальгия по советскому прошлому, на мой взгляд, в большей степени навеяна искусственной романтизацией советской эпохи: харизматичный лидер, особое место России в мире как духовно-нравственного камертона традиционных ценностей, где, как и в советское время, ради высокой идеи можно пожертвовать жизнью, а общественное должно быть выше личного. Реалии капиталистической России не устраивают поколение Z, и оно интуитивно ищет выход из несправедливости и произвола современного мироустройства.

Андрей Князев



FREERIK.COM

# В РОССИИ УЗАКОНИЛИ ИМИТАЦИЮ КОФЕ

Росстандарт утвердил новый ГОСТ на растворимые кофейные напитки. В последний раз этот документ менялся в 1994 году и гарантировал хотя бы относительное качество товара. Новый ГОСТ ничего гарантировать не собирается. Оказалось, что наличие самого кофе в напитках совершенно необязательно.

То есть производители получили право напшиговать свой продукт практически любыми ингредиентами. Об этом говорится максимально прямо: по новой формулировке «кофейный напиток - это сухой пищевой продукт, имитирующий кофе». Требование о минимальной доле кофеина из стандарта убрали. Правда, условия использования продукта остались прежними: напиток должен полностью раствориться за 30 секунд в горячей воде и за 3 минуты - в холодной.

Принятый документ допускает, что в порошковом кофейном напитке могут быть слежавшиеся комочки, правда, «легко рассыпающиеся при слабом механическом воздействии». А в гранулированном разрешено наличие спекшихся частиц. В нормативах 1994 года такие нарушения считались недопустимыми.

Почему чиновники пошли на подобные упрощения? Журналистам они говорят, что так можно повысить качество продукта. «Мы решили не ограничивать пере-



Рамаз Чантурия, генеральный директор ассоциации «Росчайкофе»: «Принято решение не ограничивать перечень ингредиентов, входящих в кофейный напиток. Но производители для спокойствия покупателей должны указывать, какие компоненты они применяют, на упаковке».

чень ингредиентов, входящих в кофейный напиток. Производители экспериментируют, ищут интересные вкусовые сочетания - пусть и дальше это делают», - сказал один из

разработчиков нового ГОСТа, генеральный директор ассоциации «Росчайкофе» Рамаз Чантурия.

По его словам, кофейный напиток исторически никогда не был кофе. «Можно провести аналогию с чаем: никто ведь не ждет, что в травяном чае или в ромашковом будет собственно чайный лист», - провёл аналогию Чантурия. К тому же по рос-

сийскому законодательству соблюдение ГОСТа не является обязательным, поэтому и раньше каждый производитель мог делать с напитками все, что ему заблагорассудится. Другое дело, что заветные слова на этикетке «Сделано по ГОСТу» вызывали у людей куда больше доверия. Теперь писать это сможет любой производитель.

Между тем падение спроса на кофейные напитки не прогнозируется. Более того, количество специализирующихся на производстве в России чая и кофе компаний за год выросло на 77%. «На фоне экономических сложностей, которые есть в ряде секторов, кофейный сектор и вообще сектор горячих напитков представляет собой островок стабильности. Поэтому многие компании, которые ранее не обращали внимания на этот рынок, предпочитают инвестировать в сектор. Это касается не только компаний, но и индивидуальных инвестиционных решений», - добавил Рамаз Чантурия.

Эксперты не скрывают, что при массовом закрытии ресторанов - только в Москве в январе прекратили работу 45 популярных заведений - люди переходят в куда более доступные кофейни, поэтому этот бизнес сейчас становится наиболее прибыльным. «Люди из верхних сегментов, к примеру ресторанов, переходят на что-то более дешёвое. Кофейни как раз хорошо замещают рестораны на этом поприще», - заметил директор сети кофеен Максим Гуральник. По этой причине снижение требований к кофейным напиткам оказалось как нельзя кстати.

Наталья Владимирова



25 марта - квадратура Меркурия и Марса: в этот день нам будет не хватать терпения и выдержки, чтобы довести начатое до конца. Возможны разочарования в амурных делах. 29 марта соединение Меркурия и Нептуна сделает интуицию особенно чуткой. Удачный день для поэтов, музыкантов, психологов. 31 марта - секстиль Венеры и Сатурна: день для выгодных решений в бизнесе. Аспект даёт потенциал для достижения успеха.

## АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ОТ ВИКТОРИИ ЗВЕЗДНОЙ

<p><b>21.03</b> <b>20.04</b></p> <p><b>ОВЕН</b></p> <p>В этот период система ценностей Овнов может несколько сместиться. Вы неожиданно поймете, что жизнь - это не только работа. Звезды советуют вам действовать не раздумывая. Наиболее предпочтительными будут нетрадиционные решения. В пятницу посетите выставку. Постарайтесь не говорить лишнего в понедельник. Благоприятные дни - <b>25 и 29</b>. Неблагоприятные дни - <b>27 и 31</b>.</p>	<p><b>21.04</b> <b>20.05</b></p> <p><b>ТЕЛЕЦ</b></p> <p>Тельцам придется действовать быстро. Этот период открывает новые возможности, но даёт мало времени на размышления. Нелишним в данном случае будет попросить совета у более опытного наставника. В среду можете рассчитывать на деловые предложения и подписывать важные бумаги. Субботу проведите с любимым человеком. Благоприятные дни - <b>27 и 28</b>. Неблагоприятные дни - <b>25 и 30</b>.</p>	<p><b>21.05</b> <b>21.06</b></p> <p><b>БЛИЗНЕЦЫ</b></p> <p>Люди ценят практический подход Близнецов к решению проблем, так что используйте этот навык в свою пользу. Взвесьте все плюсы и минусы, правильное решение не заставит себя долго ждать. В четверг воздержитесь от незапланированных расходов. В понедельник возможны проволочки в делах. Благоприятные дни - <b>25 и 30</b>. Неблагоприятные дни - <b>27 и 31</b>.</p>	<p><b>22.06</b> <b>22.07</b></p> <p><b>РАК</b></p> <p>Хорошее время для учебы, занятий, способствующих расширению кругозора и личностному росту. Кроме того, Ракам придется пересмотреть свои отношения с близкими людьми и, возможно, пойти на компромисс. В выходные займитесь любимым делом. Вторник - отличное время для покупок. Благоприятные дни - <b>27 и 28</b>. Неблагоприятные дни - <b>25 и 29</b>.</p>	<p><b>23.07</b> <b>23.08</b></p> <p><b>ЛЕВ</b></p> <p>Неделя для Львов обещает быть щедрой на приятные финансовые сюрпризы. Вы усиленно трудитесь и любите свою работу, и она отвечает вам взаимностью. В четверг может заметно ускориться продвижение в сложных делах. В понедельник не стоит принимать все слишком близко к сердцу. Благоприятные дни - <b>25 и 29</b>. Неблагоприятные дни - <b>26 и 27</b>.</p>	<p><b>24.08</b> <b>23.09</b></p> <p><b>ДЕВА</b></p> <p>На этой неделе у Дев возможны разногласия с членом семьи или деловым партнером. Причиной, скорее всего, будут финансы, но так или иначе вы найдете приемлемый компромисс. Четверг - хороший день для отдыха и релаксации в компании друзей. В понедельник возможны финансовые потери. Благоприятные дни - <b>26 и 30</b>. Неблагоприятные дни - <b>25 и 29</b>.</p>
<p><b>24.09</b> <b>23.10</b></p> <p><b>ВЕСЫ</b></p> <p>Для Весов - прекрасный период для встреч и прогулок с друзьями и возлюбленными. Свидания пройдут легко и весело. Настало время, когда во главе стоят взаимоотношения, энергия бьет ключом, поэтому не сидите на месте! В четверг у вас появится покровитель. Будьте готовы к борьбе с препятствиями в понедельник. Благоприятные дни - <b>25 и 30</b>. Неблагоприятные дни - <b>28 и 31</b>.</p>	<p><b>24.10</b> <b>22.11</b></p> <p><b>СКОРПИОН</b></p> <p>Неделя для Скорпионов будет напряженной и во многом по их вине. Перестаньте всерьез переживать из-за пустяков и не принимайте близко к сердцу мелкие происшествия. В четверг лучше не проявлять инициативу открыто, действуйте через посредников. В понедельник не перенапрягайтесь. Благоприятные дни - <b>26 и 30</b>. Неблагоприятные дни - <b>25 и 28</b>.</p>	<p><b>23.11</b> <b>21.12</b></p> <p><b>СТРЕЛЕЦ</b></p> <p>Стрельцов ждёт непростой период. Головной болью могут стать сложные отношения с окружающими. Полагаться вам придется только на себя. В выходные нелишним будет усилить контроль за действиями ваших детей. Во вторник будьте внимательны с деловой перепиской. Благоприятные дни - <b>25 и 29</b>. Неблагоприятные дни - <b>27 и 30</b>.</p>	<p><b>22.12</b> <b>20.01</b></p> <p><b>КОЗЕРОГ</b></p> <p>В результате борьбы с трудностями предыдущих дней Козерогам удастся заметно улучшить материальное положение и личный комфорт. В среду можете рассчитывать на деловые предложения и подписывать важные бумаги. Субботу проведите на природе с любимым человеком. Благоприятные дни - <b>27 и 30</b>. Неблагоприятные дни - <b>25 и 29</b>.</p>	<p><b>21.01</b> <b>19.02</b></p> <p><b>ВОДОЛЕЙ</b></p> <p>Водолеям рекомендуют много побаловать себя. Посетите сауну или бассейн, запишитесь на массаж и расслабляющие процедуры, это укрепит ваш организм на месяц вперед. В пятницу будьте осторожны на дорогах. В понедельник ваш ключ к успеху - выдержка и терпение. Благоприятные дни - <b>25 и 28</b>. Неблагоприятные дни - <b>26 и 31</b>.</p>	<p><b>20.02</b> <b>20.03</b></p> <p><b>РЫБЫ</b></p> <p>Рыбам сейчас будет трудно сосредоточиться и думать логически. Интуиция также может направить по ложному следу. Наиболее предпочтительными в данный период будут нетрадиционные решения. В среду не принимайте ответственных решений. В субботу займитесь спортом. Благоприятные дни - <b>27 и 31</b>. Неблагоприятные дни - <b>25 и 28</b>.</p>



**ТЕЛЕФОНЫ  
РЕКЛАМНОГО  
ОТДЕЛА**  
8 (499) 975-22-50,  
975-21-60

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Продавец свежей прессы. 7. Фрагмент судна после крушения. 10. Корабль в краю белых медведей. 11. Мать царевича Алексея. 12. Юг Кордильер. 13. Яд, с которым сражается Минздрав. 15. Угрюмый кузен совы. 16. Дымовая завеса на кухне. 17. Маленькая шапочка на макушке. 18. Терпкий плод, похожий на яблоко. 19. Порошок для шлифовки. 22. Гражданин с точки зрения КЗОТа. 25. Английская пивная. 26. Сердце Таджикистана. 29. Пьеса Цветаевой «Червонный ...». 31. Киров в начале прошлого века. 33. Приобретение всего подряд. 35. Сказочный жених лягушки. 36. Небесный лайнер из Америки. 38. Футбольный клуб из Махачкалы. 39. Изначальная профессия Коко Шанель. 41. Отец Индиры Ганди. 42. Альма-матер вузовца. 44. Товары повышенного спроса. 47. Краевой центр на Енисее. 49. Многократно жалящее насекомое. 50. Река Москвы и Владимира. 53. Растительная нить. 55. Большая находка Колумба. 56. Широкая часть масленки. 60. Спасительный бункер. 61. Место на печи, где греют косточки. 62. Ближневосточное государство. 63. Древность события.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Бандит с чикагским акцентом. 2. «Головоломка» в учебнике алгебры. 3. Самый крупный лосось Тихого океана. 4. Золотоносная река в Канаде. 5. Всякий с ложкой. 6. Паренек в просторечье. 7. Шеф рогатого поголовья на Севере. 8. «Опечатка» в речи оратора. 9. Клич селезня. 14. Правый приток Волги. 20. Преподаватель на дому. 21. Развлечение на досуге. 23. Старушка возле дедуся. 24. Поле, что желтеет колосьями. 27. Офицер не с линии огня. 28. Путеводитель автомобилиста. 30. Ликвидация прорех. 32. Рудковская или Чурикова. 34. Вещество для натирания смычков. 37. Валентин – супруг Остроумовой. 40. Аристократка из Лондона. 42. Благородный испанский рыцарь. 43. Звание, полученное в храме. 45. Поперечина для парусов. 46. стакан для торжества. 47. Рюмочная времен С. Есенина. 48. И голова, и рука как часть тела. 50. Неразборчиво написанные буквы. 51. Повозка с лошадьми. 52. Краски, любящие воду. 54. Торговля, в которой не мелочатся. 57. «Как дела?» – «Как ... бела!». 58. Чин дипломата. 59. Капитан в «Одиссее...» Сабатини.

Так зовут экранную Шевелеву	Потайной ход в горах	На ней стоит Пермь	Вулканическая масса	Мрачные нотки в сюжете	"Шахнаме" или "Василий Теркин"				
Зверек, похожий на хорька	Комиссар у Симеона	Самая близкая для младенца	Шумное сборище	Имя поэта Полонского	Детсадовский жалобщик	Отворот страницы	Завитые локоны	Резец, интересный стоматологу	Белый мишка из мультика
Полуостров в Западной Сибири	Рычащий знак зодиака	Судья в футболе	Пряная добавка в пряники	Джинн по отношению к лампе	Живет ради собственной выгоды	Супчик на рыбном бульоне	Лиственный толстяк из саванны	Птичка, украшающая тундру	Владелец меча Экскалибур
Боб для вегетарианских бифштексов	Столетник на подоконнике	Даровала забвение элианам	Эдуард с "Березовым соком"	Цветок, отдавший семена пирожке	Похититель Кларинных кораллов	Сырье для взрывчатки	Итальянец, наставник Шуберта	Покрытие кастрюли	Вал в механизмах

В больницу привозят человека с травмой головы. Сестра заполняет карту и спрашивает:  
- Женат?  
- Не, это в ДТП попал.

Детеныш обезьяны вырастает только в обезьяну, поросенок в свинью, осленок в осла, козленок в козла... и только человеческий младенец может вырасти в любого из вышеперечисленных.

Вовочка приносит из детского сада чужую игрушечную машинку. Отец:  
- Откуда у тебя эта машинка?  
- А... Это мы с Лешкой Сидоровым поменялись.  
- Алеша дал тебе машинку, а ты что ему дал?  
- По шее...

**ОТВЕТЫ**  
на суперкроссворд №12 (1682)

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Фабрика. 7. Паводок. 10. Единица. 11. Винодел. 12. Убор. 13. Ассорти. 15. Луи. 16. Кап. 17. Лукошко. 18. Нана. 19. Едкость. 22. Манифест. 25. Тик. 26. Нападки. 29. Обвал. 31. Рюмка. 33. Краков. 35. Агат. 36. Наина. 38. «Ауди». 39. Академик. 41. Оман. 42. Обмолвка. 44. Филантроп. 47. Воображала. 49. Ива. 50. Турнепс. 53. Зюганов. 55. Луноход. 56. Абдулов. 60. Вазелин. 61. Излишек. 62. Задание. 63. Иглесиас.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Фатализм. 2. Бабуин. 3. Каурка. 4. Терапевт. 5. Диас. 6. Диор. 7. Павильон. 8. Оболочка. 9. Колготки. 14. Оно. 20. Каталажка. 21. Сакура. 23. Навага. 24. Ежов. 27. Пианино. 28. Датировка. 30. Внуково. 32. Юта. 34. Обещание. 37. «Аида». 40. Кепи. 42. Обогрев. 43. Мир. 45. Лир. 46. Пирог. 47. Вазон. 48. Автосервис. 50. Тепловоз. 51. Непоседа. 52. Создание. 54. Ату. 57. Даль. 58. Леша. 59. Веки.

1, 5, 11, 16, 21 апреля  
в 19:00

Постановка  
Марка Захарова

## ЮНОНА И АВОСЬ

16+

Касса: 8 (495) 699-07-08  
lenkom.ru



# ТАЙНА «БЕССМЕРТИЯ» РАСКРЫТА! КАК ЖИТЬ ДОЛГО И ПРАКТИЧЕСКИ НЕ БОЛЕТЬ?

Сколько в среднем может жить человек? — Более 100 лет! Учёные твёрдо уверены, что и это далеко не предел! И что особенно важно, даже в этом возрасте можно сохранить отменное здоровье. А значит, вести активный образ жизни. Наслаждаться прогулками, воспитывать внуков и даже работать в огороде или саду. Да что там говорить — просто обслуживать себя самостоятельно. А самое главное — это по силам практически каждому человеку.

«Неужели такое возможно?» — спросите Вы. Вполне! Ведь механизм сохранения молодости заложен в нас самой природой. Просто нужно немного помочь организму. Представьте, что с каждым утром можно становиться моложе. Больше не скачет давление, не болит голова и не скрипят суставы. И даже сердце бьётся ровно и спокойно!

Как этого возможно достичь? Прочитайте эту статью до самого конца. Уверены, она может изменить жизнь!

Почему человек стареет? Учёные выяснили, что до определённого возраста организм способен омолаживаться самостоятельно. Благодаря замене старых клеток новыми в результате деления. К сожалению, количество таких циклов не бесконечно. И по достижению определённого возраста этот процесс замедляется. А значит, останавливается и омоложение.

В это трудно поверить, но постепенное увядание организма запускается уже в 25 лет.<sup>2</sup> Замедляется метаболизм, появляются первые морщины, а сами органы начинают хуже работать.<sup>3</sup> И уже через пару десятков лет в жизнь могут «постучаться» хронические болезни. Скачет давление, начинают ныть суставы, нарушается сон и всё чаще беспокоит головная боль и сердечный ритм. И как тут добиться долголетия?

## ЕСТЬ ЛИ ШАНС НА «ВЕЧНУЮ ЖИЗНЬ»?

Спешим обрадовать, у человека всё же есть шанс на «вечную жизнь»!



Приоткроем завесу тайны. Речь идёт об особом ферменте — теломеразе. Он вырабатывается самим организмом.

Не будем излишне вдаваться в подробности (оставим это для научных статей). Просто скажем, что именно теломераза способна существенно замедлить старение! И за открытие этого явления была присуждена престижная международная премия.<sup>4</sup>

Так почему же этот механизм работает далеко не у всех? А только у долгожителей? Всё дело в том, что с возрастом уровень выработки этого жизненно важного фермента сильно снижается.

А при воспалительных заболеваниях вообще падает почти до низких значений!

Слышали выражение «болезнь его очень сильно состарила»? Теперь понимаете, из-за чего это происходит?<sup>4</sup>

## ЭЛИТАРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ МНОГИМ

Впрочем, производство теломеразы можно простимулировать.

Как? За счёт омолаживающего воздействия на кровь. Помните, в средние века лекари пускали «дурную» кровь (кровопускания). И помогало ведь! Сегодня эти архаичные действия остались в далёком прошлом.

И современная медицина омолаживает кровь с помощью внутривенного лазерного облучения. Эти передовые технологии фотонной терапии демонстрируют просто ошеломительные данные! Забегая вперёд, скажем: «Он может поднять на ноги даже тяжело больных!» Скорее всего Вы и не слышали о нём. Ведь раньше эта элитная процедура была доступна далеко не всем. И возможна только в условиях стационара. Спасение пришло с возможностью создания компактных устройств. Так появление аппарата фотонной терапии «Спектр» сделало доступным некогда элитарное лечение.

С таким аппаратом забота о здоровье стала гораздо удобнее. И это ещё не всё! Медицинский аппарат «Спектр» использует щадящее воздействие — надвенное (без прокола!) облучение крови. И это в корне меняет многое!

## СКАЗАТЬ НЕТ ИНФАРКТАМ И ИНСУЛЬТАМ!

«Спектр» можно смело назвать верным помощником! Ведь стоит аппарат сравнительно недорого. А главное — всегда может быть под рукой. К тому же, он не так сложен в применении. Представьте, пользоваться им, словно надеть часы на руку! Собственно, так оно и есть. Внешне аппарат действительно напоминает наручные часы.

Внутри корпуса которых скрыт источник фотонов красного спектра света. Нужно закрепить его на локтевом сгибе или запястье. И всё! Дальше аппарат «Спектр» сделает всё сам! Прежде всего он способен наладить текучесть крови. В том числе ликвидировать слипание эритроцитов. А ведь такие сгустки могут провоцировать образование тромбов! Нужно ли напоминать, чем они опасны?<sup>5</sup>

А дальше можно почувствовать, как снимается спазм сосудов и происходит их расширение. Тиски головной боли разожмутся, и снизится давление. А значит, нагрузка на сердце будет минимальной. Пройдёт одышка и успокоится бешеный стук сердцабиений. Это ли не вклад в здоровье всей сердечно-сосудистой системы?

## У БОЛЕЗНЕЙ НЕТ ШАНСА!

Что же ещё сможет «обновленная» кровь? Она несёт органам долгожданный кислород и питание! А это способствует оздоровлению организма! Возьмите, к примеру, суставы. Они бывает, могут напоминать о себе. А представьте, если бы колени беспокоили меньше? Не скрипели, как телега. Движения были бы проще!

Неужели это возможно? Вполне! «Спектр» буквально заставляет «проснуться» лимфатическую систему. И она начинает работать с новой силой. Доставляя иммунные клетки к очагам боли и воспаления. В том числе избавляет от токсинов и продуктов жизнедеятельности. И значительное облегчение наступает гораздо быстрее всех, даже самых смелых ожиданий! Можно сказать, не оставляет болезни шанса!

С каждым днём появляются бодрость и необычайный прилив сил! Аппарат «Спектр», может дать надежду на избавление от множества недугов.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

1. Заболевания внутренних органов (ишемическая болезнь сердца, гипертония, хронические лёгочные заболевания, язвенная болезнь желудка и 12 - перстной кишки, дискинезии желчевыводящих путей, хронический панкреатит, острый холецистит, спаечная болезнь).
2. Заболевания кожных покровов (зудящие дерматозы, трофические язвы, воспалительные инфильтраты, фурункулы).
3. Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз позвоночника, артрозы, артриты).
4. Заболевания нервной системы (невралгии, невриты, сосудисто-мозговая недостаточность).

## СЕКРЕТ

### «ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ»

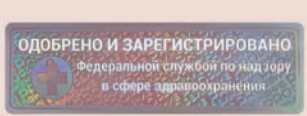
А ведь это далеко не полный перечень возможностей «Спектра». И в этом нет никакой фантастики! Ведь «обновлённая» кровь способствует выработке теломеразы, а значит открывает путь к омоложению!

И зеркало не врёт: даже морщинки на лице разглаживаются! Именно так аппарат «Спектр» работает над сохранением хорошего здоровья. Даёт реальный шанс на достижение активного долголетия!

Им можно воспользоваться уже сегодня. Не нужно откладывать заботу о здоровье на потом. Можно взять хронические недуги под контроль! Сделать шаг к лучшей жизни прямо сейчас! Ведь 70, 80 или даже 90 лет — это совсем не предел! Живите долго и счастливо!

Просто позвоните, и наши специалисты ответят на все Ваши вопросы. 8-(800)-333-89-85

**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК, КОТОРЫЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ!**  
Только на упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма



**Prodex**

ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШИ ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ:

### г. Москва

- м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18
- м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский просп., д. 8, корп. 1
- м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А

### г. Санкт-Петербург

- аллея Поликарпова, д. 2А

! (ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА СКИДКА 10% по промокоду: \* **НОВОСТЬ**

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. <sup>1</sup><https://reminder.media/post/kak-budet-vyglyadet-mir-v-kotorom-lyudi-zhivut-bolshe-100-let> <sup>2</sup><https://antiage-expert.com/ru/blog/factory-stareniya-organizma/> <sup>3</sup>[https://ru.wikipedia.org/wiki/Препер\\_Хейфлика](https://ru.wikipedia.org/wiki/Препер_Хейфлика) <sup>4</sup><https://ru.wikipedia.org/wiki/Теломераза> <sup>5</sup>Таспорт и руководство по эксплуатации ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Результаты могут отличаться \*Акция действует с 25.03.2026 г. по 20.04.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Перевод: продекс. Реклама. Свидетельство на товарный знак Prodex №949722 от 19.06.2023г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.