



# МК

МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ

Общественно-политическая газета  
Распространяется в 85 субъектах РФ  
Цена в розницу договорная  
**06.10.–12.10. 2021 г.**  
**№186 (534)**  
ИЗДАЕТСЯ С 11 ДЕКАБРЯ 1919 ГОДА

**+ТВ ПРОГРАММА**

MOSKOVSKIJ KOMSOMOLETS

**ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК**



**БУЗОВА ПОЛУЧИЛА СЕРЬЕЗНУЮ ТРАВМУ НА КУХНЕ: ШРАМ НА ПАЛЬЦЕ ОСТАЛСЯ ПО СЕЙ ДЕНЬ**

Ольга рассказала про свои кулинарные таланты

11 стр.

## ЮЛЯ СКАЗАЛА «ПОЕХАЛИ!»

Пересильд пришлось набирать вес, поскольку минимальная шкала для космонавта — 60 кг



5 октября с Байконура стартовал космический корабль, на борту которого впервые в истории находятся кинематографисты — актриса Юлия Пересильд и режиссер Клим Шипенко. Такого далекого путешествия никто из непрофессионалов еще не предпринимал. Командиру корабля Антону Шкаплерову доведется сняться в игровой картине в космосе, и это тоже первый в истории опыт. Отметим: у необычных космонавтов сразу все пошло не по плану.

Читайте 3-ю стр.

## ЗЛОБА ДНЯ

Дмитрий ПОПОВ, обозреватель



В понедельник вечером можно было наблюдать наркоманскую ломку в мировом масштабе — главный барыга слег и не подогнал вовремя клиентам дозу: Фейсбук на семь с небольшим часов оказался недоступен. К сожалению, он восстановился...

В банальный технический сбой верилось с трудом, а зря, но об этом чуть ниже. Поэтому начали плодиться конспирологические теории. Логично, например, выглядела теория с Роскомнадзором. Он действительно дал Фейсбуку отсрочку по уплате штрафов до 4 октября. Фейсбук не заплатил — ну и вот. Тем более что после восстановления соцсети выяснилось, что ФБ таки снес по требованию нашего ведомства противоправный контент.

Но все оказалось проще — по словам главы ФБ Марка Цукерберга, была ошибка при конфигурации оборудования. Эксперты предполагают, что слетели таблицы DNS. Если совсем упрощать — это таблица представляет собой некое подобие телефонной записной книжки. Так вот фамилии в ней остались, а номера телефонов исчезли.

Читайте 2-ю стр.

## СВОБОДНАЯ ТЕМА

Евгений ЯМБУРГ, заслуженный учитель РФ



**ЧЕМ ПЕДАГОГ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЭФФЕКТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА**

Читайте 3-ю стр.

## СЕМЬ ЧАСОВ КАТАСТРОФЫ ПОНАРОШКУ



## ПУТИН ПОЗДРАВИЛ ФИНАЛИСТОВ КОНКУРСА «УЧИТЕЛЬ ГОДА РОССИИ – 2021»

Победа физики над лирикой

Конкурс на звание лучшего учителя страны завершен. Его победителем стала Екатерина Костылева — учитель физики из Тюмени. Приз — статуэтку Большого хрустального пеликана — Екатерине вручат на торжественной церемонии в Государственном Кремлевском дворце 10 октября. А сегодня победитель и призы принимали поздравления от Президента РФ Владимира Путина. Встреча была организована в рамках онлайн-трансляции.

Читайте 2-ю стр.

## ЗАКЛЮЧЕННЫМ ПРОПИСАЛИ СЕКС-ПЫТКИ

Ужасы тюремной больницы попали на видео. Появившееся в Сети видео, на котором шваброй насилуют осужденного, шокировало и ужаснуло. Мужчину истошно кричит: «За что? Мучители в черной робе отвечают: «Есть че сказать? Давай вспоминай!».

Таким зверским образом, если верить видео, «активисты» принуждали к сотрудничеству с администрацией и выбивали признания в ОТБ №1 Саратова (областная туберкулезная больница ФСИН). Делали они это по заданию оперативников или по своей

собственной инициативе — выяснит специальная проверка. В Саратов экстренно выехала группа проверяющих из центрального аппарата ФСИН России. Если видео не фейк (что скорее всего), то будут возбуждены очередные уголовные дела и «сделаны оргвыводы».

Но возможно ли вообще остановить насилие за решеткой — в материале обозревателя «МК».

Читайте 6-ю стр.



## НОВЫЕ ТАЙНЫ ГАНГСТЕРА МАВРИДЫ

Убийца «колбасного короля» не планировал бежать из ИВС

За историей с побегом из истринского ИВС обвиняемого в убийстве «колбасного короля» Александра Мавриды и четверых арестантов-грабителей следила, можно сказать, вся страна. Одного за другим всех переложили на протяжении нескольких недель. Дольше всех (чуть больше месяца) продлился Мавриды, который снился славу самого матерого и опасного из всех преступников.

Но оказалось, что это далеко не так. Мавриды, которого многие считали организатором побега, не имел ни четкого плана, ни сколько-нибудь надежных сообщников. Да и убийство комманданта Владимира Маргуева совершил только со второй попытки, научившись стрелять из арбалета... за несколько часов до нападения. Когда Мавриды задержали, оказалось, что параллельно с подготовкой

убийства он обтупывал еще одно дельце — удерживал в плену адвоката Загороднего и пытался завладеть его недвижимостью.

Следователь по особо важным делам ГСУ СК по Московской области, капитан юстиции Сергей Баканов рассказал «МК» о криминальной биографии, личной жизни и неудачах Александра Мавриды.

Читайте 5-ю стр.

## СТИЛИСТ СОВЕРШИЛА СМЕРТЕЛЬНУЮ ОШИБКУ, СПАСАЯСЬ С ДОЧКАМИ ИЗ ПОЖАРА



лет назад дама стала набирать вес и загорела в квартире перед иконами. Эта семья на плохом счету у жильцов, так как ходили слухи об их пристрастии к наркотикам. Тем не менее жилище выглядело прилично — племянница пенсионерки сделала в квартире ремонт.

Из загоревшейся квартиры пошел густой едкий дым, который заполнил лестничную клетку и поднялся до верхних этажей. Многие жильцы предпочли не покидать квартиры. — Мы живем на 8-м этаже, нас в семье трое. Решили не выходить из квартиры, вышли на балкон, хватая ртом воздух. В один момент думали зайти в ванную, чтобы намочить ткань и освежиться, но даже не смогли с балкона зайти в квартиру — настолько она была задымлена, — рассказали москвичи.

К сожалению, Ольга с 9-го этажа, которая жила с двумя дочками 10 и 4 лет от роду, приняла решение

спасаться и выйти из квартиры. Она смогла спуститься лишь на полпролета. Дым стал душающим, Ольга и старшая дочка потеряли сознание и скончались от отравления угарным газом, младшая дочка в тяжелом состоянии была госпитализирована. Медицинская помощь понадобилась 80-летнему пенсионеру с верхних этажей. Он не покидал жилища, однако надыхался ядовитыми продуктами горения. Еще несколько жильцов обратились к врачам с подобной проблемой, их также отправили в больницу.

Погибшая Ольга была имидж-консультантом и стилистом по гардеробу. Эту квартиру она купила вместе с мужем Александром, оператором видеосъемки, 5 лет назад в ипотеку. Полгода назад супруги разошлись, хотя официально не развелись. Александр съехал в Подмосковье. О ЧП мужчина узнал утром во вторник — ему позвонили бывшие соседи. Кстате, с Ольгой он общался в роковой день, они обсуждали вопросы воспитания детей. Младшую дочку после выезда из квартиры мужчина планирует взять к себе.

Что касается старшей, чья квартира сгорела, то ее забрал к себе сын.

telegram:@mk\_srochno

## В НОМЕР! ГИБРИДНОМУ ТИГРУ ПРИДЕТСЯ ЗАБЫТЬ ПРО ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ



У «контрабандного» тигра, который недавно приехал в Московский зоопарк, не будет потомства. Генетики полагают, что из-за сложной «родословной» он не способен к оплодотворению.

В зоосад Степан прибыл вместо другого полосатого — Мартина, который по состоянию здоровья уехал в Центр воспроизводства редких видов животных под Волоколамском.

Степану сейчас 6 лет, по словам сотрудников зоопарка, он очень любит плавать и у него хороший аппетит. Одиночество Степан переносит хорошо: активно общается с кипером и основное время проводит в бассейне. Оно и к лучшему: в зоопарке рассказали, что подсаживать к тигру подружку не планируют. Оказалось, что Степан — гибрид амурского и суматранского тигров. В возрасте одного года его изъяли из контрабандистов, и он попал в государственный центр

реабилитации под Устьюгом, а оттуда — в Московский зоопарк.

Зоогенетики предполагают, что, скорее всего, Степан родился в неволе — пока более логичного объяснения его гибридности нет. Кандидат биологических наук Алексей Куликов рассказал, что гибриды близкородственных видов выживают, но в большинстве случаев оказываются стерильными, то есть не способны к размножению. Также ученый отметил, что для Степана лучше условий, чем в зоопарке, не придумать — в неволе выжить ему будет сложно.

Гибриды ослаблены, менее приспособлены к окружающей среде, так как у родителей особенности разные. Суматранский тигр привык к жаркому климату, поэтому Степану будет холодно в местах обитания амурского тигра, а амурские привыкли к холоду, поэтому на жару ему тоже будет плохо, — добавил Куликов.

## УЧАСТНИКИ НАПАДЕНИЯ НА БАНК «МЕТАЛЛУРГ» ЗАПУТАЛИСЬ В МИЛЛИОНАХ

Более 4 миллионов рублей «потерялись» в Московском военном гарнизонном суде, где рассматривается громкое дело о нападении сотрудников ФСБ на банк «Металлург». Ахмад Дзуцев, девятый обвиняемый, которого задержали в феврале 2021 года, рассказал, что получил и потратил гораздо меньше денег, чем ему якобы передал подельник Хетаг Маргиев.

Напомним, что уголовное дело Ахмада Дзуцева, задержанного на границе Южной и Северной Осетии в начале этого года, было выделено в отдельное производство и сейчас рассматривается Гагаринским районным судом. Об обвиняемом известно, что он учился в университете с одним из фигурантов и шапочно

был знаком с некоторыми участниками нападения на банк. Сам мужчина родом из Беслана. До нападения на банк Дзуцев продавал алкогольную продукцию, но незадолго до спецоперации остался без работы.

По его словам, за день до мероприятия, 9 июня 2019 года, Хетаг Маргиев предложил Дзуцеву поучаствовать в спецоперации, но в подробности не вдавался.

— Насколько я понял, был банкир, который хотел выйти из бизнеса. Нужно было устроить так, чтобы от него отстали. Маргиев сказал, что отблагодарят, но сумму не обговаривали. Мне было просто интересно поучаствовать... Если человек мне предложил, я далеко не думал. Я не шел ради денег, — рассказал

Дзуцев. Дзуцев приехал к банку с Маргиевым и сотрудником управления «К» ФСБ Артуром Власовым в гражданской одежде. У банка ему предложили надеть маску, чтобы выглядеть, как остальные вое. Оружия, нашивок ФСБ, глушителя сотовой связи обвиняемый не видел. Кроме того, по его словам, «абсолютно никакой силы не применялось».

После спецоперации Дзуцев сел в такси и приехал к себе домой. Чуть позже Маргиев привез ему пакет с деньгами. Примечательно, что обвиняемый не стал изучать содержимое пакета, а пошел на свидание с девушкой.

Судья резонно поинтересовался, не вызвало ли вопросы у Дзуцева столь щедрое вознаграждение

и не хотел ли обвиняемый вернуть его.

— Раз он их мне дал, зачем возвращать? — ответил вопросом на вопрос подсудимый и сказал, что ему просто повезло.

Между тем обвиняемый Маргиев, который и позвал Дзуцева с собой, рассказал суду, что сделал это для массовки, ему не хватало людей для нужного эффекта. Но бывшие товарищи не сошлись в сумме вознаграждения. Если Дзуцев отмечал, что получил два миллиона рублей, то остальные уверяли, что положили столько же, сколько и всем, — по 6,5 миллиона рублей. Маргиев заверил суд, что деньги делил Власов, а он получил от него только пакет для Дзуцева, вес которого его несколько не смутил.

## ДЕТСКАЯ ГОРКА ПРЕВРАТИЛАСЬ В ЯДОВИТЫЙ АТТРАКЦИОН

Двухлетняя девочка получила серьезные химические ожоги глаз при катании с горки на северо-западе столицы. Кто-то обратил детскую площадку горки хлором, в результате в конце горки образовалась ядовитая лужа.

Как стало известно «МК», 4 октября около 18.00 молодая мамочка в ожидании старшего сына, который находился на дополнительных занятиях, пришла с дочкой на детскую площадку на улице Штурвальная. Девочка захотела скатиться с горки. Женщина помогла малышке взобраться по лестнице и пошла встречать ее с другой стороны. Скачавшись по горке-трубе, в самом ее конце малышка угодила в лужу из какой-

то пенящейся жидкости, часть которой попала на ее лицо. Ранее эту лужу молодая мамочка не успела заметить. Ребенок заплакал, начал капризничать и протирать лицо и глаза руками, вдобавок маме показало, что дочка начала задыхаться.

Вероятно, жидкость попала и в рот. Кроме того, женщина поняла, что от лужи исходит устойчивый запах хлора. Поняв, что дело серьезное, женщина сразу же вызвала бригаду «скорой помощи», а пока ее ждали, добродушные соседи с первого этажа близлежащего дома пустили маму с ребенком домой, чтобы умыться. Прибывшие медики сразу же оказали первую неотложную помощь девочке,

а потом срочно госпитализировали ее вместе с мамой в детскую больницу. У ребенка диагностировали химические ожоги роговицы 2-й и 3-й степени и глазного яблока 1-й степени, а также аллергический отек век.

На площадке еще играли дети, их родители тоже были рядом. Они сразу же запретили другим ребятишкам пользоваться горкой и вызвали наряд полиции. Стражи порядка нашли рядом с площадкой пустую пятилитровую бутылку с запахом хлора. На месте также были вызваны сотрудники управляющей компании, которые моментально начали отмывать детскую площадку, огорожив ее сигнальными лентами.



В настоящее время полицейские ищут тех, которые нанесли хлор на детскую горку. Пострадавшая девочка остается в больнице под присмотром врачей.

## САНТЕХНИК ОТ ТОСКИ ВЗЯЛСЯ ЗА РЕМОНТ СВОЕГО ДОСТОИНСТВА

На рискованные сексуальные эксперименты решился сантехник, недовольный низкой зарплатой. Мужчина нацепил на половой орган сантехническую деталь, а результате едва не лишился своего достоинства!

Как стало известно «МК», интимный курьез произошел с 57-летним жителем Зеленограда. Во вторник

онцельный день сокрушался крайне невысочким жалованием — всего 20 тысяч рублей. Ему вроде бы пообещали повышение, но в итоге благосостояние слесаря не изменилось. Тогда мужик с горя выпил три рюмки водки, раздухался и нацепил на член... муфту от полотенцесушителя. А вот снять деталь уже не смог.

Более того, естество распухло — бедняга потерял возможность даже сходить «по-маленькому».

Запаниковав, несчастный поехал в травмпункт. Но и там не смогли ему помочь. В итоге экспериментатор оказался в больнице, где кольцо наконец сняли. Но медики заставили недотепу провести на больничной койке целый день.

NON-STOP

Подготовила Екатерина ПИЧУГИНА



Францисанец благословляет домашнюю кошку во время мессы в честь святого Франциска Ассизского в праздник этого католического святого в Бразилии. Франциск Ассизский в католической религии считается покровителем животных.

ПАНДЕМИЯ

Возможно, в ближайшем будущем школьникам Москвы придется проходить экспресс-тесты на ковид для допуска к очным занятиям.

ГИГАНТСКИЙ ЧЕРЕП КАШАЛОТА ОБОСНОВАЛСЯ В ЗВЕНИГОРОДЕ

Гигантский череп кашалота доставили в Звенигород на специальной автопоезде. Пятиметровый артефакт преодолел по российским дорогам более 9 тысяч километров.

КРИМИНАЛ

Подозреваемого в совершении особо тяжкого преступления нашли и задержали в Ломоносове Ленинградской области.

ФОТОФАКТ



В штате Аризона, США, в одном из местных ресторанов от съедения спланированного лобстера — его передал океанариуму.

РЕКОРД



Британский подросток Трэвис Ладлоу попал в Книгу рекордов Гиннеса, поскольку стал самым молодым пилотом, облетевшим земной шар на легкомоторном самолете Cessna 172R в одиночку.

СТАТИСТИКА

Table with 2 columns: Регионы лидеры и аутсайдеры по экономическому росту в 2021 году. Lists top 5 subjects with growth rates.

КАКИЕ РАБОТНИКИ ОПАЗДЫВАЮТ НА РАБОТУ ЧАЩЕ ВСЕГО

Table showing professions that are late for work: Маркетологи (64%), Офис-менеджеры (50%), Программисты (46%), Главные бухгалтеры (46%).

КАКИЕ РАБОТНИКИ ОПАЗДЫВАЮТ НА РАБОТУ РЕЖЕ ВСЕГО

Table showing professions that are late for work less often: Медсестры (11%), Охранники (12%), Водители (13%), Диспетчеры (16%).

СЕТЬ ЦИФРОВОЙ КОНЕЦ СВЕТА

Проблемы в работе глобальных IT-гигантов ударят по российской экономике

Создатель самой большой соцсети в мире Марк Цукерберг потерял 6,6 млрд долларов и опустился с третьего на шестое место в списке богатейших людей планеты на фоне сбоев в работе его Facebook и Instagram.

Задел глобальный сбой и крупный российский бизнес. Вечером понедельника был зафиксирован всплеск жалоб на некорректную работу крупнейших российских операторов мобильной связи.



Марк Цукерберг в своем офисе.



Петр Лапухов.

К глобальному сбою могут быть причастны двое русских

К глобальному сбою Facebook, Instagram и WhatsApp могут быть причастны специалисты, занимавшиеся маршрутизацией центра обработки данных Facebook.

ЖИТЬ В ОФЛАЙНЕ НЕ СМОГУ!

Блэкаут соцсетей выявил интернет-наркоманов

Казалось бы, всего-то несколько вечеров часов не грузился сайт соцсети и не отправлялись сообщения.

ОБРАЗОВАНИЕ

Всероссийский конкурс «Учитель года» проводится в нашей стране с 1992 года. Все это время участники демонстрировали свое педагогическое мастерство.

ПУТИН ПОЗДРАВИЛ ФИНАЛИСТОВ КОНКУРСА «УЧИТЕЛЬ ГОДА РОССИИ – 2021»



Говоря о смене поколений в образовании, Владимир Путин отметил, что «от учителей требуется постоянный профессиональный рост, обогащение своих знаний».

СЕМЬ ЧАСОВ...

Пользователь пишет у себя на компьютере «Фейсбук», а сервер смотрит в записную книжку и не может этому Фейсбуку позвонить — номера-то нет.

Пока искали болгарку, пока пилили замки, у пользователей началась паника. Ведь вместе с Фейсбуком «легли» и Ватсап с Инстаграмом.

А ведь катастрофы не произошло. Напротив, Диванный воин Ваня отвлекся от битвы за то, чтобы Россия была свободной.

Это только кажется, что соцсети объединяют. За последние 15 лет, при лавинообразном росте числа пользователей сетей, мы тут в России, если верить свежим данным ВЦИОМ, стали гораздо более разобщенными.

Конечно, соцсети удобны для решения прикладных задач. И люди подсаживаются на это удобство и в какой-то момент начинают верить, что мир — он именно так, в сети.



Потом вдруг выскочила вся такая возбужденная и что-то мне говорит про какое-то глобальное падение, которое 15 минут назад прекратило какой-то аноним, все думали шутка, а оно случилось...

А примерно через минут 40 дочка Ирины вышла вся бледная, в холодном поту, пожаловалась на тошноту.

Соседка-врач дала одной интернет-зависимой ноотропный (улучшающий мозговую деятельность) препарат и наполнила горячим сладким чаем.

О том, что бюрократическая работа значительно снижает качество педагогической отдачи у учителей, известно давно.

потом прошибает. Думаю, что пришла пора избрывать таблетки от интернет-абстиненции.

Обесценивать шутками зависимость от Интернета не только неграмотно, но и опасно для здоровья.

Медики напоминают: если без иных видимых причин у человека при внезапном отключении Интернета возникли такие симптомы, как возбуждение, чувство безотчетного страха вплоть до панической атаки, апатия, переходящая в слабость и заторможенность, тремор, головокружение, потливость, тошнота вплоть до рвоты и спутанность сознания вплоть до галлюцинаций, это не что иное, как абстинентный синдром — реакция центральной нервной системы на резкое прекращение контакта с тем, на что наш организм уже успел сформировать зависимость.

Жанна ГОЛУБИЦКАЯ.



Евгений ЯМБУРГ, заслуженный учитель РФ

## ЧЕМ ПЕДАГОГ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЭФФЕКТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Послесловие директора школы ко Дню учителя

Отдаю себе отчет в том, что среди современных директоров школ я зачастую выгляжу несправимым чудачком. Почему? Потому что испытываю огромную радость, посещая уроки педагогов. «Вам что, заняться нечем? — написал мне один из коллег, руководитель школы, причисляющий себя к эффективным менеджерам. — Наше дело — финансы, материальное снабжение и строительство. А на уроки пусть ходят завучи».

Тем не менее вот уже почти полвека, находясь на своем посту, я продолжаю чудачить, получая от этого огромное удовольствие. Вот и сегодня я посетил урок в первом классе, который вела опытная учительница Ирина Викторовна Нурмухамедова. Малыши только пару недель провели в школе. И, по сути дела, цель педагога состоит в том, чтобы максимально адаптировать их к школьной жизни. Но адаптировать, развивая и обучая, не тратя время на сюсюканье и заигрывание с первоклашками. Что ни говори, а образование — дело серьезное от первого и до последнего дня обучения в школе.

Тема урока достаточно серьезная: слова и слог. В классе произведена групповая рассадка. Дети расположены не по старинке: ровными рядами лицом к учителю и спиной к задней стенке, а сгруппированы по пять человек за квадратными столами, что оптимально для совместной проектной деятельности. А как иначе, ведь русский язык это не свод мертвых правил, которые надо вы зубрить, а средство коммуникации. Малышам предстоит научиться коммуницировать в группах: обсуждать возникающие в ходе урока проблемы и искать коллективные решения. К слову сказать, этот формируемый буквально с младших ногтей опыт пригодится в дальнейшем при решении любых проблем во всех сферах человеческой деятельности.

Потому содержательный разговор с первоклашками и начинается с обсуждения проблем коммуникации. Но как же существенно отличаются нынешние дети от их предшественников из прошлых поколений. Они легко выходят на вывод о том, что коммуникация бывает устная и письменная в Интернете (!). На вопрос учителя: «Чем отличается человек от животного?», — они говорят о разных языках общения. Обращая внимание читателей на то, что дети, еще незлые с зоопсихологией, тем не менее из своего личного опыта наблюдений на даче, в лесу, в дельфинарии отмечают, что животные и птицы общаются, но на своем языке.

«А как же традиционное обучение слоговому чтению? — спросит встревоженный дедушка, обучавшийся в первом классе в середине прошлого века. — Не уйдет ли в тень эта сторона обучения, будучи подмененной общими абстрактными рассуждениями о коммуникациях людей и зверей?»

Спешу успокоить своего озабоченного ровесника. Дети естественно и органично подходят к сердцевине урока. Старый как мир методический прием. Тыльной стороной кисти учитель, а следом за ним и дети, поддерживают подбородок, произнося: ма-ма, де-душ-ка, ро-ди-те-ли. К слову сказать, когда поборники инновационной шизофрении утверждают, что урок, которому уже четверть века, устарел и поэтому от него надо отказаться, я отвечаю весьма просто. Колесо еще древнее, но современные автомобили до сих пор используют эту архаическую деталь. Применяя разумное новое, мы не должны отказываться от проверенных временем методик обучения. Это и будет оптимальным сочетанием традиций и новаторства.

Однако дети начинают уставать, внимание их падает. Необходимо так называемая физкультминутка. Но это не формальное «растягивание на четыре счета», типа производственной гимнастики для взрослых. Опытный учитель умудряется так организовать физкультпаузу, что и она работает на содержание данного урока. По команде учителя все вытягивают руки над головой. Во время произнесения педагогом слов по слогам дети должны хлопать в ладоши. Один слог — один раз, два слога — два раза, три слога — три раза. Учение с увлечением продолжается.

### КУРЬЕР КУЛЬТУРЫ

## ГЛАВНЫМ В «ЛЕНКОМЕ» ОСТАЕТСЯ ВАРШАВЕР

Ширвиндт больше не войдет в свой кабинет. С самого начала нового театрального сезона Москву сотрясают новости о переменах в корпусе худруков и директоров Москвы. Что из этого соответствует действительности, а что лишь желаемое, выдаваемое за действительное? Кто остается, кто уходит, а кто придет на новенького? В одних случаях ответов нет и все туманно, в других — все конкретно.

Так, худрук «Сатиры» Александр Ширвиндт, возбудивший неделю назад общественность своим заявлением об уходе, обозревателю «МК» и теперь подтверждает: «В кабинет больше не войду». Но это вместо него сидит в кресло творческого руководителя, так и остается невнятным: по словам Александра Анатольевича, решение за учредителем, то есть Департаментом культуры Москвы. А он, похоже, как Чапай, думает, чтобы не промахнуться с кандидатом.

Зато в другом столичном театре — «Ленком», вокруг которого с прошлого сезона не утихают разговоры о смене руководства, не ждут у моря погоды. Коллектив сам принимает решение. Стало известно, что в «Ленком» на днях состоялась заседание творческого совета при директоре театра. На нем присутствовали ведущие артисты — Александр Збруев (председатель совета),

Дети расслабились, внимание восстановлено, можно продолжать урок. На интерактивной доске животные и птицы, а под ними квадратики по числу слогов. «Дети, что это за квадратики?» — спрашивает учитель. «Слоги», — догадываются первоклашки. «Нет», — поправляет их педагог, — это не слог, а схема слова. Глубочайшая мысль, ибо она подготавливает развитие абстрактного мышления у ребенка. После чего учитель переключает своих питомцев на работу с учебником, в котором они заполняют таблицы необходимыми слогами.

Но они вновь начинают уставать, необходима новая пауза. И тогда педагог дает новую установку детям. Она предупреждает о том, что будет произносить команды: руки вверх, руки в стороны, руки вниз. Но ее собственные движения не будут совпадать с голосовыми командами и даже им противоречить. Первоклашки должны будут повторять движения учителя, не обращая внимания на слова. Прием не нов, он используется во всем мире вот уже пятьдесят лет и способствует концентрации внимания ребенка.

После очередной паузы дети приступают к самому важному заданию. На столе у них конверты, в которых лежат рассыпанные слоги. Каждой команде предстоит составить текст, который состоит из предложенной. Предварительно педагог дает упражнения, позволяющие детям убедиться в том, что хаотичный набор слов не составит предложение, ибо теряется его смысл. То же и с текстом сказки в целом, поскольку любая сказка имеет начало, продолжение и конец. После чего дети по группам приступают к созданию текста. В каждой группе идет обсуждение, дискуссия. В классе необходим рабочий шум, гораздо более продуктивный, нежели так называемая железная дисциплина, воспитывающая не творческую личность, а послушного исполнителя. Ура! Первоклашки всех групп успешно справились со сложным заданием. В финале урока их ждет приятный сюрприз.

Им предлагается открыть желтый конверт, в котором веселые улыбающиеся колобки на магнитиках. У всех детей прекрасное настроение, они устремляются к магнитной доске, прикрепляя к ней колобки. Милые дети непосредственны. По дороге один мальчик обнимает учительницу, прижимаясь к ней. Улыбаются дети, распыляясь в улыбку педагога, напоминая выражением лица колобка. Почти все первоклашки благодарят учителя за урок.

Наступает мой выход. Я благодарю педагога за выполнение сложной и трудной работы. И тут встает мальчик и, протягивая мне ладоны для рукопожатия, глядя мне прямо в глаза, произносит: «А вы нам тоже понравились!» Ей же богу, такая оценка дорого стоит.

Почему я столь подробно описал этот урок? Он записывался на камеру и, разумеется, будет расслан в семьи детей этого класса. Родители, бабушки и дедушки будут иметь повод похвалить своих детей, чем, безусловно, повысят их самооценку и мотивацию к учению. А еще, посмотрев видеозапись, получив представление о современном уроке, старшее поколение перестанет опираться в своих суждениях о современном образовании на страхи, слухи и фобии, почерпнутые из собственного опыта прошлого века.

Я верю в открытое образование, без которого наша страна не станет открытой и, следовательно, успешной.

Что же касается так называемых эффективных менеджеров, считающих ниже своего достоинства посещать уроки учителей своей школы, то спешу добавить, что от хозяйственных дел нам, директорам, действительно никуда не деться. Но, распределяя финансы, укрепляя материальную базу школы, закупая новое оборудование, мы должны помнить, что это всего лишь создание условий для успешного обучения и воспитания детей и раскрытия творческого потенциала педагогов. В хозяйственной деятельности руководителя школы невозможно ограничиться холодной калькуляцией. Какие средства и куда вкладывать на перспективу развития школы, мы определять лишь директор, остающийся в первую очередь педагогом.

## МАРИНА РАЙКИНА

Сergeй Степанченко, Татьяна Кравченко, Олеся Железняк, Виктор Равок, Елена Шанина, Игорь Миркубанов, а также сотрудники театра Инна Бомко и Дмитрий Кудряшов. К ним дистанционно присоединились Мария Миронова, Андрей Соколов и Игорь Фокин.

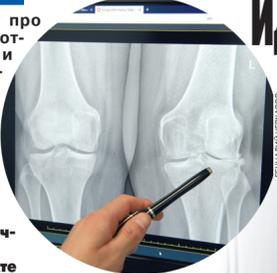
Вопреки слухам об ограничении посещений массовых мероприятий (включая культурные учреждения) «Ленком» первым среди московских театров готов в ноябре принять 100 процентов зрителей (естественно, при наличии QR-кодов). А учитывая ситуацию с угрозы четвертой волны ковида, в театре активно идет работа со вторыми составами (более 80 вводов в спектакли).

Из творческих планов — в новом сезоне на постановки приглашены три режиссера — Леонид Трушкин, Александр Морфоров и Александр Молочников. Но самый главный вывод, сделанный коллективом, — «Поддержат сложившиеся за два года административное устройство и творческую политику руководства театра. 42-летний опыт работы в одном театре, многолетнее уникальное сотрудничество с М.А.Захаровым позволяют М.Б.Варшаверу соединять в управлении новейшие экономические идеи и высокие художественные критерии. Профессионализм и репутация директора театра не подлежат никакому сомнению» (конце цитаты). Так что «Ленком» со своим окончательно определился.

## СЕГО ДНЯ

### СПРОСИ У ДОКТОРА

Сейчас много говорят про важность партнерских отношений между врачом и пациентом. От того, насколько слаженно будет работать этот тандем, эффективность проводимого лечения зависит самым непосредственным образом. А иногда «работа в паре» приводит к настоящим чудесам...



## ИДЕАЛЬНЫЙ ПАЦИЕНТ: ВРАЧ ОПИСАЛ ПЕНСИОНЕРА, ВЫЛЕЧИВШЕГО КОЛЕНИ В 76 ЛЕТ

Секрет оказался простым: скрупулезно выполнять все рекомендации



**Артур Глумаков, врач-ортопед «Открытой клиники» на проспекте Мира, делится с читателями историей своего пациента.**

— Хочу рассказать показательную историю одного своего пациента в возрасте, который, благодаря тому что он оказался очень ответственным, скрупулезно выполнял все мои назначения, в том числе по домашней реабилитации, которую он должен был выполнять самостоятельно, смог избежать оперативного лечения и поправить свое состояние консервативными методами.

Итак, ко мне обратился мужчина 76 лет с жалобами на сильные боли в коленных суставах. Жалобы возникали при нагрузках; кроме того, у него отмечались стартовые боли (нужно было расхаживаться с утра), а основной пик болей возникал в ответ на повышенную физическую нагрузку, например, после длительного перемещения или подъема тяжестей. Боли заставляли его постоянно останавливаться во время ходьбы, чтобы перевести дух.

Я назначил ему стандартное в таких случаях инструментальное обследование. Рентген под нагрузкой выявил у него финальную стадию артроза с минимальным сохранением суставной щели. Кроме того, ему было проведено УЗИ, которое подтвердило приличный износ хрящевой ткани, менисковой ткани. В итоге складывалась неглядная картина: по факту его колени стали почти не опорными, а его суставы были даже старше по возрасту, чем он сам, — настолько они были изношены. Этот пациент всю жизнь занимался тяжелым физическим трудом, и этот факт с большой вероятностью ускорил этот износ. Ситуация осложнялась тем, что помимо внутрисуставных у него были и окколосуставные изменения.

После проведения обследования мы наметили план лечения. Я сразу оговорил, что есть показания к замене сустава. И предложенная мною схема консервативного лечения, которую мы впоследствии применили, была всего лишь попыткой поправить общее состояние. Мужчина прекрасно понимал, что особых надежд возлагать на нее не стоит и что гарантий, что после лечения все исправится и станет как раньше, нет и быть не может.

Мы определили стандартное поэтапное лечение. Начали с противовоспалительной

терапии с помощью различных физиотерапевтических методик и подобранных исходя из анамнеза, возраста и сопутствующих заболеваний медикаментозных средств.

Затем начался основной этап лечения, который занял около 3 месяцев. Он включал в себя курс инъекций, как внутрисуставных, так и окколосуставных. Только внутрисуставных было явно недостаточно: как я уже отмечал, у пациента были серьезные изменения мягких тканей связок и сухожилий, а в месте прикрепления мышц к коленному суставу были признаки хронического воспаления; при пальпации это проявлялось яркой болезненностью. Поэтому раз в неделю мы выполняли инъекции по точкам крепления связок около сухожилий всех мышц колена. Все инъекции проводились под УЗИ-навигацией, ведь важно было понять, на какую глубину вводить препарат, особенно около сухожилий — сухожильная ткань привередлива к любым механическим повреждениям. Для внутрисуставных инъекций я выбрал биополимеры — только они могли исправить ситуацию при такой степени износа сустава, препараты гиалуроновой кислоты просто не сработали бы. А вот окколосуставные инъекции как раз проводились препаратами гиалуроновой кислоты, которые в таких случаях эффективно работают.

После проведенного курса инъекций наступил следующий этап лечения — нужно

было привести в порядок мышцы, окружающие коленные суставы, чтобы в дальнейшем их можно было тренировать. Обычно в таких ситуациях прибегают к помощи массажа, которому нужно объяснить, какие мышцы надо обработать: какие тонизировать, а какие расслабить.

И вот после всех проведенных манипуляций настало время физической реабилитации, по ней понимается восстановление, которое пациент постигает самостоятельно в домашних условиях. Я имею в виду определенные упражнения, позволяющие проработать те мышцы, которые мы готовили на массаже. Эти упражнения необходимо было выполнять с оптимизмом: пациент должен был купить в спортивном магазине утяжелители, эспандер-ленты, нужные для изолированной проработки конкретных мышц.

Мы договорились с ним, что раз в полгода будем делать УЗИ-контроль — проверять состояние суставов, толщину хряща, состояние окколосуставных тканей, чтобы трезво и адекватно оценивать, насколько была эффективна вся терапия. Однако после первого УЗИ мы увидели, что ситуация в суставе не меняется в лучшую сторону. Зато при этом не наблюдалось дальнейшего износа. А главное — пациент чувствовал значительное облегчение, и свое состояние до и после лечения он оценивал как «небо и земля».

### СОБЫТИЕ

## ЮЛЯ СКАЗАЛА «ПОЕХАЛИ!»

Накануне вылета они посмотрели «Белое солнце пустыни» — это традиция у космонавтов. Еще до вылета на Байконур посетили музей Королева, возложили цветы на Красной площади. Вслед за Климом и Юлей на Байконур отправилась неформальная группа поддержки — 600 человек, и среди них актеры и режиссеры — Владимир Машков, Александр Петров, Стася Милославская. Ближний круг — родители Юлии, две ее дочки, их отец Алексей Учитель, который от переживаний едва сдерживался. Клима провожала жена — режиссер и актриса Соня Карпунина, их дочка Клементина. Во время трансляции перед стартом показало, что в кадре раздался крик ребенка. Вплоть до момента, что это был сын Клима и Соны, родившийся чуть больше года назад. Теперь у космонавтов есть возможность связаться со своими близкими из космоса по телефону.

Пока мы наблюдали на большом экране, как идет предстартовая подготовка, напряжение достигло накала. На глаза наворачивались слезы. Продюсер Наталья Мокрицкая вспоминает, как работала с Юлей Пересильд на картине «Битва за Севастополь»: «Она бесстрашная. Нам приходилось ее однажды откупавать из земли, но она мужественно себя вела».

Психолог Наталья Филиппова, работающая с космонавтами, рассказала, как происходила ее встреча с Юлей Пересильд: «Она своей энергией наполнила пространство. Цельность натуры выделяла ее среди других. В ней чувствовалась сила. Обычно мы просим кандидатов в космонавты рассказать о себе. Длится это минут десять. Юлия поделилась с нами моментами своей театральной деятельности. Чувствовалось, что она очень любит свою профессию. Мы наблюдали за ней по ходу всех испытаний. Могу вам сказать, что у нее запас прочности огромный. У нас глаз заточен на профессиональных космонавтов. Юлия продемонстрировала целый комплекс качеств, которые подходят под определение «космонавт», но она отвечала, что прежде всего актриса». Бесстрашие Юлии Пересильд многих поражает, на что она отвечала, что времени на страх нет. «Я ничего не боюсь. Хочу, чтобы



получилось хорошее кино, а наше здоровье не подало».

Юля перед стартом выглядела прекрасно. Она сделала легкий макияж, захватила в космос косметические принадлежности. Тут следовало придерживаться определенных требований: никакого стекла, ничего сыпучего. С этим она и пришла в магазин, чтобы собрать косметичку в космос. Консультанты странно восприняли ее пожелания. Что в этот миг пронеслось в их голове, можно только предполагать.

Через 12 дней Юлии и Климу предстоит вернуться на Землю уже на другом корабле. И возвращение, по словам Сергея Рязанского, окажется гораздо труднее с физической точки зрения, чем взлет. «Мировоззрение в космосе меняется. Я готовился к первому полету десять лет и прилетел на Землю человеком мира», — сказал он.



### ЧТО БЫЛО НАКАНУНЕ

Космонавт Сергей Рязанский, находившийся с нами во время трансляции, говорит, что Клима Шипенко не надо обучать снимать кино. А вот тому, как обслуживать себя в космосе, особым правилам гигиены и питания в космосе обучить было необходимо. Толщина стенки космической станции — 1,5 см, и надо точно знать алгоритм своих действий в случае непредвиденных обстоятельств.

Как сообщил глава Центра подготовки космонавтов Максим Харламов в одной из телепередач накануне старта, после прибытия на Байконур актриса Юлия Пересильд и режиссер Клим Шипенко для подготовки к невесомости. А включаться в работу они должны будут с первых минут полета. Впрочем, испытания в летающей лаборатории, где моделируется невесомость, показали, что «участники полета» выдержали ее блестяще.

Еще до вылета Клима и Юля продегустировали еду из космического меню. Клима сказал, что она вкусная, голодать не придется. Пришлось научиться пользоваться космическими ложками. В ближайшие 12 дней кинематографисты будут есть харчо, блюда русской и кавказской кухни. «По-старому, чтобы еда не разлеталась по

МКС. Мы тренировались в невесомости. Немного распылили, но это был наш первый опыт», — рассказал перед полетом Клима Шипенко.

Накануне старта казалось, что Юлия сильно похудела, но все ровно наоборот — ей пришлось набирать вес, поскольку минимальная шкала для космонавта — 60 кг, которых у Юли не было. А вот Климу Шипенко — высокому и могучему мужчине, весившему 90 кг, пришлось сбросить вес до 70 кг.

Перед самым стартом, по словам начальника ЦПК, Пересильд и Шипенко соображали обычный режим сна и отдыха, не придерживаясь никаких диет. «Им можно есть все вкусное и побольше», — сказал Харламов. Однако, по словам космического врача Владимира Алексеева, это заявление несколько преувеличено. Все-таки для космических экипажей, даже если в них входят непрофессионалы, существует определенное меню — продукты, которые не вызывают у них проблем с пищеварением. К примеру, космонавтам не рекомендуют перед полетом есть яблоки, бобовые, которые могут вызвать газообразование.

В последнюю ночь перед стартом всем участникам полета должны были очистить желудок после пробуждения, поскольку стартовать в космос абсолютно на голодный желудок рискованно — может возникнуть тошнота.

### ЧТО СЛУЧИЛОСЬ В КОСМОСЕ

Пристыковать «киногруппу», прилетевшую на МКС в 15.12 по московскому времени, не удалось в автоматическом режиме. Это произошло по причине отказа системы сближения и стыковки «Курс-НА». Командир корабля «Союз МС-19» Антон Шкаплеров вынужден был перейти на телоператорный режим стыковки, что он и сделал весьма успешно.

В итоге в настоящее время «Союз» с космонавтом Антоном Шкаплеровым, актрисой Юлей Пересильд и режиссером Климом Шипенко находится в пристыкованном положении к модулю «Рассвет». Открытие люков и переход на станцию запланирован после 17.00 по Москве после проверки герметичности стыковки и выравнивания давления между кораблем и станцией.

Сбой в работе системы сближения и стыковки случается не так часто, но не является для космонавтов нештатной ситуацией. Это то, чему экипаж обучают очень хорошо на Земле. Система представляет собой программу, заложенную в корабле, собственное радиолокационное устройство. Если в какой-то момент система дает сбой и камеры не могут «захватить» корабль в поле зрения, командир берет управление процессом на себя. Двое других членов экипажа, которые находятся в корабле, никаким образом не участвуют в ручной стыковке.

Как прокомментировал «МК» ситуацию космонавт Геннадий Падалка, он лично, будучи командиром корабля, стыковался с МКС в ручном режиме дважды — в 1998 году и в 2009-м. В 2009-м с ним в корабле присутствовали Майкл Барретт и американский космический турист Чарльз Симони. Кстати, у американцев, по словам Падалки, автоматическая система стыковки появилась только на корабле Crew Dragon — до него все пилотируемые шаттлы стыковались исключительно в ручном режиме. Грузовые корабли NASA и Японского космического агентства до сих пор стыкуются только при помощи руки-манипулятора.

Светлана ХОХРЯКОВА, Наталья ВЕДЕНЕВА.



# ГРОМКОЕ ДЕЛО



**Александр Мавриди.**  
В ночь на 2 ноября 2020 года в доме своего отца в Истринском районе Подмосковья был убит 54-летний бизнесмен Владимир Маругов — основатель таких компаний, как ООО «МПК «Мясная империя» и ООО «МПК «Озерские колбасы». Двое неизвестных в масках ворвались в баню на дачном участке, где находились Владимир и его сожительница Сабина Газиева. Сабине удалось сбежать и вызвать сотрудников полиции, после чего неизвестные выстрелили в Маругова из арбалета, добились колючей и скрылись. Рядом в доме находились отчим Владимира, его жена, домработница и двое маленьких сыновей — они не пострадали.



Арбалет, из которого был застрелен Владимир Маругов.

## НОВЫЕ ТАЙНЫ ГАНГСТЕРА МАВРИДИ

— Вряд ли Мавриди просто бездействовал. Наверняка он пытался что-то предпринять, с кем-то связывался, у него был какой-то план. Что именно он намеревался сделать?  
— Он планировал покинуть территорию России. Через разные мессенджеры связывался со своими знакомыми, находящимися за границей. К знакомым здесь он решил не обращаться, так как понимал, что может подставить их в случае своего задержания, поэтому и укрывался в «заброшках». Мавриди планировал незаконно пересечь границу. Рассматривались разные страны, но выбор пал на Незалежную. Вариант с Казахстаном и Молдовой не рассматривался.  
— При задержании у Мавриди была изъята довольно-таки крупная сумма денег. Когда и где он смог ее достать?  
— Да, у него было изъято 3000 долларов, 1350 евро и 70 тысяч рублей. Как пояснил задержанный, эти деньги он получил от одного иностранного друга. С помощью своих связей тот поместил наличку в тайник, а потом Мавриди получил сообщение о конкретном месте и фото тайника.  
— И все-таки получают ли обещанное вознаграждение бдительные граждане, которые сообщили о том, что видели Мавриди?  
— Вознаграждение в размере 1,5 миллиона рублей за поимку или информацию о преступнике, насколько я знаю, было обещано Министерством внутренних дел, а не Следственным комитетом. Но, несмотря на это, сейчас мы готовим соответствующие документы для передачи в МВД, чтобы наградашла своего героя. Что это за человек и даже кто он по профессии, я не могу рассказать в целях безопасности этого гражданина.  
— После побега Мавриди охраняют усиленно?  
— Сейчас он содержится в спецблоке. Вообще к лицам, склонным к побегам, большое внимания. В их личные дела ставятся специальные отметки. А здесь человек уже совершил побег. Сейчас, если есть необходимость проведения у Мавриди каких-то следственных действий за пределами СИЗО или ИВС, то конвой усиливается — вызывается ОМОН.  
— После повторной поимки Мавриди стал более разговорчив?  
— Да, он и до побега нормально общался, рассказывал обо всех обстоятельствах совершенных им преступлений. Вот некоторые неосведомленные СМИ писали, что Мавриди готов сделать заказчиков убийства «колбасного короля» Маругова, но это все полная чушь. Никаких заказчиков нет, убийство он совершил из личных неприязненных отношений и даже, можно сказать, из любви к женщине — бывшей жене Маругова Татьяне.



Следователь по особо важным делам ГСУ СК по Московской области Сергей Баканов.

приходить какие-то подростки. Побоявшись быть обнаруженным, Мавриди сменил место жительства. Его пристанищем стал недостроенный фитнес-клуб. А когда его спугнули и оттуда, он четыре дня, до самого задержания, прятался в заброшенной церкви, расположенной неподалеку. А задержан он был 13 сентября при выходе из гипермаркета на улице Дубравная.  
— Кто-то сообщил о местонахождении Мавриди или это была какая-то оперативная разработка спецслужб? Везде за информацией о нем обещали вознаграждение.  
— Можно сказать, что все вкуче. 13 сентября в обед мне позвонили бдительные граждане и сообщили, что недавно видели человека, похожего на Мавриди, в районе метро «Коломенская». Выехав на место и просмотрев камеры видеонаблюдения, мы с оперативниками удостоверились, что это действительно был Мавриди. Далее мной было дано поручение оперативным сотрудникам, они с помощью технических средств Мавриди и уже через 4-5 часов он был задержан.

### Побег

— Давайте начнем с истории побега. Как он планировался, кто был его инициатором?  
— На самом деле Мавриди бежать не планировал. Для него все произошло спонтанно. За день до этого он находился вместе с четырьмя подсудимыми из соседней камеры в прогулочной зоне ИВС, с которыми ранее знаком не был. Услышал, что они планируют убежать. Во время разговора один из них (Тетера) признался, что при переезде из СИЗО в ИВС прихватил с собой гаечный ключ, который нашел в половой щели под обеденным столом в камере. С помощью него арестанты хотели осуществить побег. Каким образом они пронесли гаечный ключ в ИВС и почему его не обнаружили сотрудники изолятора, остается загадкой. Мавриди дал понять новым знакомым, что не против бежать вместе с ними.  
— Почему они вообще оказались в одной камере?  
— На следующий день Мавриди, пытаясь привлечь к себе внимание сотрудников изолятора, начал очень громко вести себя в своей камере и просить, чтобы его перевели в соседнюю камеру к гражданам Молдовы, якобы поиграть в нарды. Служивые, вопреки инструкциям, исполнили его просьбу — лишь бы орать перестал. В этой камере, в нарушение всех инструкций, содержались шесть человек, проходящих по одному уголовному делу. Какое-то время они действительно играли в нарды, но потом, убедившись, что по коридору ИВС никто из сотрудников уже не ходит, решили действовать. Достали гаечный ключ, который прятали за батареей, и через открытое окошко-«кормушку» попытались открыть болты замка. Охранники специально, по просьбе содержащихся в ИВС, не закрывали окошко, чтобы камера лучше вентилировалась. Ключ не очень подходил, и еще целый час они его подтачивали. Потом ключ все-таки подошел, и замки смогли отпереть. На самом деле Мавриди даже не знал, что побег произойдет именно в тот день, он был посвящен лишь в то, что «операция» в принципе планируется. Это подтверждает и то, что одет он был лишь в шорты, майку и шлепанцы. Для него это стало сюрпризом, иначе бы он переоделся. За многие километры, что они прошли пешком, он натер себе кровавые мозоли.  
— Насколько мы помним, бежали не все заключенные из этой камеры?  
— Да, в камере остались два человека, которые не побежали. Один из них рассказал, что отказался от побега в связи с тем, что прокурор лично для него завписал самый маленький срок, у него есть семья и он

не хотел бы усложнять себе жизнь, а потому попросил подельников не втягивать его в это. А второй сослался на то, что крепко спал и ничего не слышал, а его не разбудили.  
— Расскажите о планах Мавриди, когда он оказался на воле. По какому маршруту он следовал?  
— Покинув территорию ИВС, впятером беглецы шли пешком вдоль реки до рассвета. Потом, переждав светлое время суток, вновь двинулись в путь и добрались до Новорязского шоссе, где поймали такси и поехали к знакомому Цуркану в Лобню. Хозяин приютил их в частном доме на своем участке и накормил. После этого Мавриди и Бутнару, испугавшись быть обнаруженными сотрудниками правоохранительных органов, решили переночевать в лесу, а остальные остались в доме. Вернувшись утром, Мавриди и Бутнару обнаружили, что остальные их подельники покинули временное убежище.  
— Будет ли привлечен к уголовной ответственности знакомый Цуркану, который спрятал сбежавших у себя?  
— Конечно. За пособничество и укрывательство он будет привлечен к уголовной ответственности. Всего за пособничество сбежавшим к уголовной ответственности будут привлечены четверо человек.  
— Куда дальше направился Мавриди?  
— Мавриди и Бутнару двинулись в сторону церкви, расположенной неподалеку. Там их пути тоже разошлись. Бутнару предложили поехать к его знакомому, но Мавриди отказался, сказав, что у него своя дорога, и двинулся пешком в сторону Химок. Денег у него не было совсем, и по пути у встречных работяг со стройки Мавриди просил хоть какие-то деньги. Некоторые жалели его и давали по 100-150 рублей. Дойдя до МКАДа в районе Алтуфьевского шоссе, он «поймал» дальнობийщика, который согласился отвезти его до московского района Митино.  
— Почему именно этот район выбрал Мавриди? Там жили какие-то его знакомые?  
— Этот район он хорошо знал. Там же проживали его бывшая супруга и сын. Но он не решился обращаться к ним за помощью, так как понимал, что при его обнаружении они тоже будут привлечены к уголовной ответственности. Уже в Митине, на радиорынке, он приобрел сотовый телефон и сим-карты. Далее его путь пролегал в сторону деревни Путилково Красногорского района, где он нашел убежище в заброшенной автозаправке. Он отремонтировал дверь, натянул пленку на окна, чтобы было теплее, и прожил там около двух недель. Но и оттуда пришлось уйти после того, как на эту заправку стали

### ПРОЦЕСС

Печально известные вратчи калининградского роддома №4 Элина Сушкевич и Елена Белая, которых вот уже три года обвиняют в убийстве недоношенного младенца, отправлены в СИЗО. Московский областной суд арестовал их на три месяца из-за того, как стало известно «МК», что свидетели обвинения начали приходить эсэмэски с угрозами. Заседание Мособлсуда прошло в закрытом режиме, что совершенно необъяснимо, если учесть огромный общественный резонанс, в Википедии есть даже отдельная статья, посвященная делу Сушкевич/Белой.



Мария Костреба.



Обвиняемые в убийстве младенца Элина Сушкевич и Елена Белая.

## СУДЬБА ПЛОДОВ ЧЕЛОВЕКА

СК и Госдума намерены резко ужесточить отношение к врачам обстоятельствам рождения и смерти недоношенных детей  
До этого медики находились под домашним арестом. В декабре прошлого года присяжные оправдали обеих. Однако мать, потерявшая ребенка, обжаловала приговор, и вот новый поворот — в августе 2021 года Верховный суд постановил изменить подсудность и направил дело в Московский областной суд. Не исключено, что это станет прецедентом, и в самое ближайшее время российский законодательство ждет жесточеские наказания за врачебные ошибки, прежде всего касающиеся перинатальной гибели недоношенных детей.  
Тем более что на днях Следственный комитет России все-таки возбудил уголовное

дело по факту убийства Владимира Маругова. В одном из разговоров она пожаловалась ему, что очень от всего устала, особенно от имущественных разборок с бывшим мужем, и хочет от всего отстраниться. Тогда Мавриди сказал, что у него есть влиятельный человек, который может воздействовать на Маругова, чтобы тот от нее отстал. Татьяна ответила, что это было бы отлично. Как бы незначительная Александр начал узнавать у нее о месте жительства Маругова, его имуществе, маршрутах передвижения. Ничего не подозревавшая Татьяна спокойно обо всем рассказывала — ей и в голову не приходило, что Мавриди замыслил убийство.  
— При нападении Мавриди и его сообщники требовали у Маругова сказать, где хранятся деньги. Это был ход, чтобы запутать следствие?  
— Еще раз повторю, конкретной целью было убийство, ни о каком завладении имуществом или денежными средствами речи не шло. Ему нужно было избавиться от Маругова, чтобы построить дальнейшие спокойные отношения с Татьяной. Хотя сначала он говорил, что хотел просто похитить Владимира и попутать, возможно, применить к нему физическую силу, лишь бы он отстал от Татьяны. Но когда они с подельником Ахмедовым увидели Маругова (а тот был крупного телосложения), то поняли, что просто так вдвоем с ним не справятся. Тогда уже и возник конкретный план убийства «колбасного короля». Да и чтобы погубить Маругова, хватило бы самодельного пистолета, который имелся у Мавриди, а они приобрели арбалет. Так что слова о «погубить» — думаю, лукавство.  
— Искренне ли чувства питал Мавриди к Татьяне или это была корысть?  
— Я думаю, что корысть. Он видел, как она живет, в каких светских кругах общается, ему это очень понравилось. Поэтому он и хотел жениться на ней.  
— Расскажите, пожалуйста, про этот арбалет, из которого стрелял Мавриди. У него были навыки обращения с этим необычным оружием?  
— Расскажу, почему вообще возникла идея купить арбалет. На самом деле Мавриди с Ахмедовым пошли на дело еще за сутки до убийства. Тайком забравшись на участок, они спрятались в елках. Им хорошо было известно, что территория оборудована камерами и датчиками слежения, поэтому они и поджидали Маругова, который в этот момент находился в гараже. Когда он все-таки вышел из гаража и направился в сторону дома, Мавриди начал подавать сигнал Ахмедову, чтобы тот набросился на жертву, но он промедлил, возможно, даже испугался. В итоге Маругов ушел в дом, а им пришлось отступить. По дороге домой они обсуждали свои неудачные действия. Тогда-то Мавриди и заявил, что если бы у них был арбалет, то они спокойно и тихо могли покончить с Маруговым. А уже утром, выбрав в Интернете магазин, они направились покупать арбалет и стрелы. Продавец-консультант объяснил им принцип работы арбалета: как заряжается, как натягивается тетива и ставится на предохранитель. Они его даже правильно держать не умели, а на вопрос, для чего им он нужен, ответили, что для охоты. Для покупки этого арбалета никакие документы нужны не были, он находился в свободной продаже, и в итоге

за 30 тысяч рублей они приобрели оружие. Еще они прихватили стрелы, железные наконечники для них, стелд и мишени, также Ахмедов взял себе охотничий нож. Уже из магазина они поехали в съемный дом в Одинцово, где удерживался адвокат Алексей Загородний, и там тренировались в стрельбе. А вечером отправились убивать Маругова с арбалетом в Истринский район.  
— В Маругова из арбалета стрелял именно Мавриди?  
— Да, именно он. Но Маругов не сразу упал, после чего Мавриди схватил колючку и нанес ею четыре удара по его голове. Далее Мавриди и Ахмедов связали Газиеву, чтобы та не сообщила об их действиях в полицию, и покинули территорию дачного участка Маругова. Подойдя к машине, на которой они приехали, Мавриди завесил номера своей машины целлофановыми пакетами, и они направились в сторону Одинцова. Но по пути встретили сотрудников полиции, которые успели вызвать сожительницу Маругова — Газиеву, после того как смогла развязаться. Началось преследование, но им все-таки удалось скрыться, бросив машину. Но в салоне остались документы. По ним выяснили личность Александра Мавриди. Далее с помощью дорожных камер и системы «Безопасный город» удалось установить местонахождение подозреваемого.  
— Такие предметы, как арбалет, видимо, не часто попадают в базу вещдоков. Какова его судьба?  
— Его хотят забрать в свой музей и МВД, и ЭКЦ, да и музей СК тоже. Я не знаю его дальнейшую судьбу, так как судьбу вещественных доказательств определяет суд.

### Похищение

— Получается, что после задержания Мавриди было раскрыто не только убийство, но еще и похищение адвоката Загороднего? Зачем вообще Мавриди понадобилось похищать юриста?  
— Скажу больше: он не только похитил, но и удерживал его на протяжении двух лет. А началось все с того, что Мавриди обратился знакомым по каким-то спорным земельным вопросам, а у того уже откуда-то была визитная карточка адвоката, которую ему кто-то когда-то оставил. Они сообразили и встретились. Мавриди оставил приятное впечатление, и Загородний предложил стать его помощником либо Мавриди сам напросился в помощники. Так и началось их общение, в ходе которого адвокат рассказал об имеющемся у него дорогостоящем имуществе. Через какое-то время Мавриди и придумал план с его похищением и вымогательством этого имущества. Чтобы поддаться волю пленивца к сопротивлению и заставить его подписывать бумаги, его просто били. А чтобы он вел себя спокойно, опаивали лекарственными препаратами. Чтобы не мог позвать на помощь, запирали в комнате без окна.  
— Но обнаружили его в квартире в Митине?  
— После убийства Маругова Мавриди поехал в Одинцово. Там он собрал все свои вещи, документы, некоторые из них уничтожил и вместе со своим другим сообщником, Константином Барским, который приглядывал за Загородним, перевез жертву на съемную квартиру в Митине. Там его держали всего день. Сразу после задержания Мавриди во время обыска в этой квартире обнаружили похищенного адвоката.  
— Что стало с недвижимостью, которую Мавриди отнял у Загороднего? Как здоровье адвоката — ведь он перенес инсульт?  
— Загородний перенес инсульт еще до похищения. На сегодняшний день ему вернули пока только одну квартиру, но самую дорогостоящую, на Зоологической улице. Сейчас его юристы в судебном порядке пытаются вернуть остальное имущество. В настоящее время Загородний чувствует себя лучше, но продолжает проходить реабилитацию в Лондоне, где у него живет дочь, то в России.  
— В убийстве Маругова, в похищении адвоката, в побеге — Мавриди везде признал свою вину?  
— Да, во всех этих преступлениях он полностью признался и сотрудничает со следствием.

Дмитрий БОЛЕНКОВ, Сергей БОРИСОВ.



Владимир Маругов.

группой лиц по предварительному сговору. В случае реального приговора обеих женщин способны отратить в места не столь удаленные лет на 15.  
По версии Следственного комитета РФ, умерщвлением недоношенного младенца бывший главный врач роддома №4 Елена Белая и анестезиолог-реаниматолог Калининградского перинатального центра Элина Сушкевич хотели избежать ухудшения статистических показателей по младенческой смертности в их регионе, так как были уверены, что малыши все равно не выживут. Но если он умрет уже после того, как будет реанимирован, врачам попадет. Поэтому в медицинские документы задним числом якобы внесли фальшивые данные о том, что мальчик скончался в утробе, а ему самому, как следует из материалов дела, ввели смертельную дозу магния сульфата через пупочный катетер.  
Скандал был настолько громким, что во многих регионах термин «младенческая смертность» был вскоре исключен из базовых статистических показателей демографии, чтобы медики не гнались за результатами, а спасали недоношенных в любом случае.  
Новость об аресте двух фигуранток, мало того, перевозе их из Калининграда в СИЗО Московской области, чтобы у себя на родине они никак не могли повлиять на ход нового судебного процесса, была с возмущением встречена медицинским сообществом. Российские врачи считают, что наказывать Сушкевич и Белую нельзя. Причем не только их, а вообще людей в белых халатах. Как будто бы наличие медицинского диплома делает любого врача неподсудным. Хотя чем оуполнонств доктора, из-за которой не стало человека, к примеру, отличается от ошибки строителя, по вине которого рухнул дом?  
Увы, если врачи не станут бояться привлечения к уголовной ответственности за то, что они сделали или не сделали ради спасения больного, то качество оказания медицинской помощи останется только на их совести. А совесть, как известно, категория гибкая.

Тем более что в абсолютном большинстве случаев все экспертизы по уголовным делам проводятся их же товарищами по принципу коллегальности.  
Что при этом чувствуют матери погибших детей и дождутся ли они справедливости, рассказывает потерпевшая Мария Костреба:  
«Отношение врачей в самом перинатальном центре, как только они узнали о возбуждении моего уголовного дела, если честно, оставляет желать лучшего. Недавно мне нужно было туда зайти по делам, так они вообще отказались со мной говорить, никто даже не вышел. И в женской консультации такое же отношение, мол, зачем я все это разворошила... К сожалению, я не могу рассказать о том, как продвигается само расследование, с меня была взята подписка о неразглашении».  
В общем-то очень удобно не выносить на обсуждение общественности такие дела, зачем будоражить народ, особенно по такой неприятной теме, ведь только в 2020 году Минздравом РФ были зафиксированы более 70 тысяч врачебных ошибок, большая часть которых не дошла до суда.  
И все-таки лет тронулся. По крайней мере в вопросе, касающемся судьбы останков нерожденных младенцев. В настоящее время в Московской городской думе идет разработка законопроекта, как раз и посвященного погребению человеческих плодов.  
«С этической, нравственной точки зрения эта ситуация, когда нерожденные дети утилизируются как биоматериал, совершенно ненормальная и идет вразрез с опытом многих стран, где погребение человеческих эмбрионов защищено на самом высоком государственном уровне, — говорит депутат Магомед Яндиев. — В ближайшие два месяца планируется внести этот законопроект в Московскую городскую думу, а уже Мосгордума имеет право юридической инициативы обратиться с нашим предложением в парламент и принять его на российский уровень».  
Екатерина САЖНЕВА.





Table with 12 columns representing different TV channels (1, 1, ТВУ, НТВ, 5, РОССИЯ К, СТС, НТВ, ТВ3) and rows listing programs with their start times and titles.

Table with 12 columns representing different TV channels (ЗВЕЗДА, ОТР, ОМАШНИЙ, ПЯТНИЦА!, 360°, КАРУСЕЛЬ, МПР, МАТЧ!) and rows listing programs with their start times and titles.

Table with 12 columns representing different TV channels (1, 1, ТВУ, НТВ, 5, РОССИЯ К, СТС, НТВ, ТВ3) and rows listing programs with their start times and titles.

Table with 12 columns representing different TV channels (ЗВЕЗДА, ОТР, ОМАШНИЙ, ПЯТНИЦА!, 360°, КАРУСЕЛЬ, МПР, МАТЧ!) and rows listing programs with their start times and titles.



Table of TV programs for Wednesday, October 13, 2021. Columns include channel logos (Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, etc.), program titles, and time slots.

Table of TV programs for Wednesday, October 13, 2021. Columns include channel logos (Звезда, ОТР, ОМашиний, Пятница!, 360, Карусель, МТР, Матч!), program titles, and time slots.

Table of TV programs for Thursday, October 14, 2021. Columns include channel logos (Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, etc.), program titles, and time slots.

Table of TV programs for Thursday, October 14, 2021. Columns include channel logos (Звезда, ОТР, ОМашиний, Пятница!, 360, Карусель, МТР, Матч!), program titles, and time slots.



Table with 10 columns representing different TV channels (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, МТЧ, ТВ3) and rows listing program titles, times, and descriptions.

Table with 10 columns representing different TV channels (Звезда, ОТР, ОМашинный, Пятница!, 360, Карусель, МТР, МТЧ) and rows listing program titles, times, and descriptions.

СУББОТА, 16 ОКТЯБРЯ

Table with 10 columns representing different TV channels (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, МТЧ, ТВ3) and rows listing program titles, times, and descriptions.

Table with 10 columns representing different TV channels (Звезда, ОТР, ОМашинный, Пятница!, 360, Карусель, МТР, МТЧ) and rows listing program titles, times, and descriptions.



Table of TV programs for October 17, 2021, listing channels (Россия 1, ТВУ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, ТВ3) and program titles like 'Поздний срок', 'Любовь и роман', 'Психология преступлений'.

Table of TV programs for October 17, 2021, listing channels (Россия 1, ТВУ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, ТВ3) and program titles like 'Альпы-баты, шили солдаты...', 'Идеальная жена', 'Орел и решка'.

Неделя с Александром Мельманом. Когда Юлия Пересильд приземлится... И Клим Шипенко... и командир корабля... Что же будет в России? Такая всеобщая радость безразмерная, без руля и ветрил.



Предполетная кампания превратилась в кич, мощный пиар. А на Первом по-другому и не бывает. Но только на Первом. Как он ни старается, никто не ждет, не отсчитывает секунды, минуты, часы, дни до старта.

Это космос! На самом деле этого ничего не будет, никогда. Проехали. Когда он, Гагарин, 12 апреля 1961 года сказал «Поехали!», тогда да, было. А теперь...



Реплика Андрей НАМАНИН, обозреватель отдела политики. Скудно жить на свете, господа. Но если бы на свете не было Госдумы с ее забавным содержанием, было бы право, куда скучнее.

Здравствуйтесь, я ваша дума! Когда борьба депутатов с пропагандой содомии дойдет до политической проституции. «Это мерзко, — поделился своими переживаниями с изданием «Подъем» депутат Госдумы от «Единой России» Михаил Романов.

Как известно, больше всего Штирлиц любил стариков и детей. Максим Галкин любит то же самое. Про стариков не будем, но к детям он действительно относится очень хорошо. В принципе.

Лучше всех

С детьми он общается просто прекрасно. Смотришь, и душа радуется: ну как же они раскрываются через него, а он через них. Это какой-то особый дар, возможно, идущий от его собственных ребятишек, таких долгожданных для него самого. Это «Лучше всех!», конечно.

На этот раз не о программе, а всего лишь о проморолике. Когда из Нагиева получился Штирлиц. Уже смешно. Вот он сидит под свечкой и рисует образы под бессмертную музыку Микаэла Таривердиева.

Да здравствует Штирлиц!



Но Малахов ушел, и уже давно, в другую сторону, на другой канал. А Галкин оказался тут как тут. Он ровно такой же: светлый, светский, чуткий, и так же понимающий этот народ, традиции... Да что там, родню, как громко это бы ни звучало.



То, что чувство юмора не мешает, а скорее способствует формированию правильной сексуальной ориентации, замечено далеко не сегодня. Известно, например, что знаменитый советский актер Ефим Колелая на вопрос, мог бы он стать гомосексуалистом, отвечал: «Для этого я слишком смешлив».



**Рак по-прежнему считается самой страшной болезнью XXI века. Особенно ужасно, когда недуг поражает молодых, успешных женщин: еще вчера жизнь была прекрасна и удивительна, а сегодня ты со страхом ждешь смерти и боишься взглянуть на себя в зеркало. Один из способов поддержать пациенток онкологических клиник — как ни странно, фотография. Поддержать женщин через объектив фотокамеры, помочь им не сломаться под гнетом тяжелой болезни — это особое искусство. Наш собеседник Ольга Павлова побывала по обе стороны объектива. Онкологический диагноз в 20 лет, через три года рецидив. А потом она поменяла вектор жизни: освоила профессию фотографа, вышла замуж за великого любви и родила троих детей. В начале этого года она взялась за очень тяжелую тему — начала снимать женщин, которых не спомнил рак. Ведь эта история и про нее тоже.**



Когда Ольга узнала свой диагноз, не сразу осознала, что это очень серьезно. Какой рак в двадцать лет? Она влюбилась, тусовалась, веселилась. Может быть, поэтому она прожила первый эпизод болезни достаточно легко. В больнице ее навещали друзья.

Химия съела волосы, но Ольга ни-сколько не стеснялась стрижки под ноль. А потом рак вернулся. Неожиданно. Громом в безоблачный день. И тогда началась борьба за жизнь. К счастью, не в одиночку. Ей не говорили дежурных слов типа «держись». Просто близкие люди, семья и друзья, в самый важный момент встали рядом.

— Ольга, вам лично понадобилось 15 лет, чтобы рассказать публично о том, что вы болели раком. А тогда вы бы согласились сниматься?

— Я была очень молодая тогда и любила фотографироваться лысой. Все мои знакомые, и ближние и дальние, знали, что у меня рак. Тогда не было соцсетей, чтобы об этом говорить публично. К тому же я не была известным человеком, а когда стала звездным фотографом, мне и в голову не приходило рассказывать про свой рак.

— Помню, как много лет назад журнал «Штерн» печатал откровенные фотографии женщин, переживших ампутацию груди. Меня потрясла их смелость.

— На Западе эта тема давно перестала быть запретной, что, конечно, очень важно. Рак молочной железы — наиболее частая форма болезни. Это очень инвалидизирующая и травмирующая история для женщины — оказаться без груди. Сегодня для женщин с этим диагнозом существуют многочисленные группы поддержки. Но рак разнообразен. Тем, кто заболел другим видом рака, куда деваться? Женщинам со злокачественной опухолью желудка вообще некуда пойти. Для них ничего нет.

— Все-таки болезнь, особенно тяжелая, — дело интимное. Что именно вас подтолкнуло показать женщинам в самый драматичный момент их жизни?

— За двадцать лет работы фотографом я делала много разных важных тем, но меня ни в одной из них не устраивал размах, очень мало людей об этом узнавало. А потом на одном мероприятии я услышала жуткие истории женщин, заблестевших раком: про ушедших мужей, принуждение к сексу, увольнение. Мы знаем, мужья часто уходят от больных детей, но фраза, что вот жена стала лысой и страшная и потому жить с ней нельзя, меня просто разозлила. Злость — очень продуктивное чувство. Мне захотелось, чтобы красоту женщин, прошедших через тяжелое лечение, увидела вся страна.

— Кто они — женщины, решившиеся не только открыто говорить о своей болезни, но и сниматься?

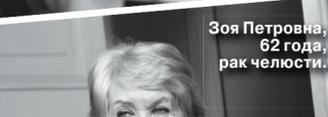
— Они жизнелюбивые, очень открытые, азартные. Мне хотелось снять тех, кто выздоровел, чтобы показать: рак не приговор. Нас много — живых, здоровых, родивших детей, влюбленных, успешных. А потом вдруг пришли те, кто сейчас на поздних стадиях болезни, и сказали, что им обидно: они ведь продолжают лечиться. Самые жизнерадостные люди с четвертой стадией. Одна женщина мне написала: «Завтра у меня операция, хочу сфотографировать свои сиськи на прощанье!»

— А звезды готовы открыться?

— С ними огромная проблема, потому что они все молчат. Говорят еднички. Я всегда привожу в пример звезд Голливуда. Там болел раком каждый третий, никто не делал из этого секрета.

## ЖЕНСКИЙ ПОРТРЕТ НА ФОНЕ РАКА

**«Мне хотелось умереть от ужаса, когда я узнала диагноз...»**



Юлия Ш. актриса, знакомая многим по популярным сериалам. Ей 37 лет, рак груди. ...Ее история ей самой казалась киносюжетом. Плохим, приземленным, тягостным. Потому что с самого начала это было как в кино. Врач, который торопился и отводил глаза. Он сказал: «У меня две новости, плохая и хорошая. У вас рак. Стадия ранняя. Вот список анализов на операцию. Следующий». Юлия была для него очередной пациенткой. Одной из многих женщин, что с опрокинутыми лицами и взглядами, обращенными внутрь, ждали своей очереди в кабинете с табличкой «врач-онколог».

Ей сразу захотелось переснять это кино, сыграть свою роль. «Сейчас понимаю, что это была самозащита. Как актриса, ушла в термины, которые люблю и понимаю. — Юлия рассказывает свою историю. — Пост еще в соцсетях написала, мол, утвердили на главную роль. Запутала всех. Но мне тогда так было нужно. Эта «игра в кино» давала дистанцию для наблюдения и сопереживания. Если рак с тобой, то сразу страшно и тяжело. Если с персонажем — страшно и интересно. Я же делом занята, все внимание там: что Она сейчас чувствует, что новое в себе открывает (спойлер — ничего), как Она справляется, чем Ей можно помочь. Разговоры в очередях и советы «профессиональных пациентов» не помогают. Подробности чужих операций, протоколов, ИГХ не помогают. Сообщения «как ты?» и «держись!» не помогают. Спотворные и успокоительные — без толку. Зато помогают шутки про рак и разговоры с любимыми. Можно еще объявлять саппер-фрие завтрак. Это когда хотя бы 20 минут в день хотя бы один раз в неделю нельзя говорить про рак. Навероятно трудно, но можно».

— У нас мужчины в этом плане смелее. Мы знали о болезни Дмитрия Хворостовского, Михаила Задорнова, Иосифа Кобзона.

— Знаменитости всегда в центре внимания, к ним прикован интерес общества, они всегда на виду. Им очень трудно что-то скрыть. Вспоминается история с одним известным бизнесменом. Когда он молчал, у него стали падать акции — слухи-то ходили. Но стоило ему публично озвучить свой диагноз, как акции пошли вверх.

— Все-таки для участия в фотосессии необходим определенный внутренний ресурс, не только желание, но и силы. Приходили женщины, которые очень плохо себя чувствовали?

— Приходили. Одна практически лежачая больная пишет: «Я так хочу сняться, но мне надо встать! Мне подбирают новую терапию!»

Вскоре получаю от нее сообщение: «Я встала и неделю буду себя нормально чувствовать. Давай скорее планировать съемку!» Приехала Мария Л. из Зеленограда со словами: «Утром думала не встану!» Она сидеть не может, ей либо лежать, либо ходить. Я спросила, как она добиралась? На такси? Нет, приехала на электричке! Потом она снова стала хуже себя чувствовать, и я подумала: «Как здорово, что мы успели!» Была героиня, которая принесла с собой туфли на очень высокую каблук. Рассказывает: «Моя побочка была после химии, ноги отнялись. Только что начала ходить, поэтому в туфлях просто посижу!» Она пришла просто тихонечко взмакнуть этой юбкой. Через полчаса мы танцевали. Это не чудо из разряда «встала и пошла», просто во время съемки так увлеклась, что забываешь о боли.

— Рак не лечится одним уколом, но именно он вызывает настоящий ужас. Диагноз до сих пор как стигма, как клеймо. Хотя есть болезни, на мой взгляд, ничуть не легче, даже тяжелее, с травмирующими последствиями. Инсульт, рассеянный склероз...

— Деменция тоже хуже рака. Проблема в том, что рак по-прежнему считается приговором, а лечение от этого заболевания очень тяжелое. Даже врачи говорят «страшный диагноз». Он не страшный, а сложный. Можно вылечить, если человек не запустил свою болезнь до 4-й стадии. Но сегодня и это не приговор.

— У вас уже десятки историй с фотографиями. Какая произвела самое сильное впечатление?

— Я не снимала еще эту героиню, но ее история меня потрясла. Это Ана Мелия, она журналист и писатель, сейчас живет в Мюнхене. Она написала книгу про свой рак «Стучись, открыт!» Как я боролась с раком, потеряла надежду и нашла себя. Она написала мне, что хочет разместить у нас свою историю, потому что считает очень важным не делать культ победителей — тех, кто расстался с химией. Огромное количество людей живут с 3-й и 4-й стадиями и продолжают борьбу за жизнь.

— Ваши героини выглядят победно, от них свет идет. А какие они в жизни?

— Я не приукрашиваю, не обрабатываю в фотошопе — они такие и в жизни. Меня удивляло, что мол, у богатых женщин другие возможности, они могут получить помощь в лучших западных клиниках. Большинство моих героинь лечились по ОМС в России. У всех этих женщин общая черта — они любят жизнь, не ноют, не стонут. Были такие, приходили с претензиями: «Почему вы не говорите про взятки, молчите про плохую медицину, про очереди?» Это люди, которые всем недовольны, и они ко мне не приходят, отваливаются.

А пример моих героинь, которые принимают жизнь во всех ее красках, очень вдохновляет других. Мне писали: «Где ж вы были, когда я только собиралась лечиться? Мне тогда хотелось умереть от ужаса...» Конечно, в одиночку бороться тяжело. Важна поддержка семьи, друзей, общества.

— Не у всех есть эта поддержка. И с работы по разным причинам увольняют, и мужья бросают. Или от жизни остаются

...Ане сейчас 37. В 29 лет ей поставили диагноз рак груди. Она прошла более 200 курсов химиотерапии, десятки операций, облучение. Испробовала все методики и лекарства, которые сегодня доступны. Сейчас участвует в клиническом исследовании нового препарата. «Признаться честно, даже спустя столько лет мне больно осознавать, что не повезло — не повезло проскочить, выжить, оставить эту историю позади, но я поняла, что, видимо, это и есть мой путь — стать поддержкой для тех, кто оказался в похожей ситуации. Я много пишу на эту тему. Мой манифест — это безусловная поддержка женщин, которые оказались втянуты в эту борьбу. Я искренне считаю, что это требует особого мужества и стойкости — отвечать на вопросы «ты же уже лечилась, почему опять химия?», «может, тебе стоит сменить врача?» или (мое любимое!) «а может, дело в психосоматике?» Я ценю каждый прожитый день, я благодарна лечению, что смогла увидеть, как мои дети подросли, и быть с ними, я и дальше хочу жить несмотря ни на что».

— Зои Петровне 63 года. Диагноз рак челюсти. Она заболела зимой 2017 года. Все началось с удаления зуба-восьмерки. Когда ранка не зажила к осени, а мази, полоскания, витамины не помогли, стоматолог направил женщину в онкодиспансер. Очередь к онкологу особая. Тихая, молчаливая, полная отчаяния и страха. «Биопсия подтвердила рак слизистой альвеолярного отростка справа. Паники не было, — рассказывает Зоя Петровна свою историю. — Да, внутри стало холодно, но я не психовала. Нет, я не та женщина, которая в ответственный момент не может взять себя в руки. Ужас, скорее, был в голове, а снаружи ничего такого. Первое, что я подумала: ну что ж, значит, буду принимать меры. Второе: значит, вот сколько мне отмерено... А потом — интересно, а смогу ли я что-то изменить? Зависит ли что-то от нас в нашей судьбе?»

Она буквально заставляла себя двигаться, выгуливала собаку старшей дочери, английского сеттера. Иногда удавалось даже пробежаться, пусть всего несколько шагов. И случилось чудо — силы стали возвращаться. Тогда Зоя Петровна, ни с кем не советуясь, даже с мужем, решила взять собаку из приюта. Она чувствовала, что для нее это очень важно. Свою Грушу она полюбила безмерно, с первых минут знакомства. В ней крепло желание перемены, хотелось действовать. И Зоя Петровна поняла, что впервые в жизни хочет сесть за руль, водить свою собственную машину. Права она получила еще в молодости, в 20 лет, но почему-то практически не ездила, опасалась. Теперь прыгает в свою «Ниву», усаживает рядом Грушу и отправляется на дачу. У человека словно второе дыхание открылось, будто крылья выросли за спиной. Хотелось жить не оставившись. Потом она приняла решение о переезде с мужем в другой город.

— Были героини, для которых эта съемка стала последней, кто ушел навсегда?

— Я не люблю слово «ушел», предпочитаю говорить «умер». Одна девушка умерла, я не успела ее снять, но не от рака, а от ковида. Мы не можем повлиять на смерть, но в наших силах сделать жизнь этих женщин чуточку лучше. Внешность для женщин очень важна. Они болезненно переживают потерю волос, последствия операций. Им кажется, что они потеряли себя. Но это не так. Некрасивых людей не бывает. Важно увидеть и передать эту красоту.

— Елена СВЕТЛОВА.



**ПОЧТА БАНК**

**СЧИТАЙТЕ ВЫГОДУ ОТ ПЕНСИИ!**

до **7,5%** ГОДОВЫХ НА ОСТАТОК ПО «СВЕРЕГАТЕЛЬНОМУ СЧЁТУ»

- 5% бонусами с каждой покупки в продуктовых магазинах
- Бесплатное снятие наличных в банкоматах любого банка

«Сберегательный счёт» — текущий счёт с ежемесячным начислением процентов на минимальный остаток средств, находящихся на счёте в течение календарного месяца. В рамках тарифа «Пенсионный»: для счетов, владельцами которых являются клиенты в возрасте от 14 до 22 лет (включительно): на сумму от 0,01 руб. до 999,99 руб. (включительно) — 0% годовых; на сумму от 1 000,00 руб. до 9 999,99 руб. (включительно) — 3,5% годовых; на сумму от 10 000,00 руб. до 1 000 000,00 руб. (включительно) — 7,5% годовых; при сумме остатка от 1 000 000,01 руб. и выше: на часть суммы остатка до 1 000 000,00 руб. (включительно) — 7,5% годовых; на часть суммы остатка от 1 000 000,01 руб. и выше — 3,5% годовых; для счетов, владельцами которых являются клиенты в возрасте от 23 лет: на сумму от 0,01 до 999,99 руб. (включительно) — 0% годовых; на сумму от 1 000,00 до 49 999,99 руб. (включительно) — 3,5% годовых; на сумму от 50 000,00 до 1 000 000,00 руб. (включительно) по «Сберегательному счёту»: при совершении в предыдущем периоде квалифицированных операций на сумму до 10 000,00 руб. — 3,5% годовых; на сумму от 10 000,00 до 1 000 000,00 руб. (включительно) по «Сберегательному счёту»: при совершении в предыдущем периоде квалифицированных операций на сумму от 10 000,00 руб. — 5% годовых; на сумму от 50 000,00 до 1 000 000,00 руб. (включительно) для клиентов, впервые открывших «Сберегательный счёт» с 01.02.2021, в течение первых 6 месяцев устанавливается повышенная ставка на 2,3% по всем тарифным планам, при сумме остатка от 1 000 000,01 руб. и выше: на часть суммы остатка до 1 000 000,00 руб. (включительно) — согласно вышеуказанным значениям для каждого тарифа для минимального остатка от 50 000,00 до 1 000 000,00 руб. (включительно) при совершении в предыдущем периоде квалифицированных операций на сумму от/до 10 000,00 руб. на часть суммы остатка от 1 000 000,01 руб. и выше — 3,5% годовых. Условием применения тарифа «Пенсионный» является поступление на счёт пенсионных выплат. Комиссия за выдачу средств, относящихся к отдельной категории, а также комиссия за выдачу средств, не относящихся к отдельной категории при сумме до 100 000 руб. в календарный месяц: в банкоматах и ПН АО «Почта Банк» и банков группы ВТБ — 0%; в банкоматах и ПН других банков по тарифу «Пенсионный» в пределах 10 000 руб. в календарный месяц — 0%, свыше 10 000 руб. — 1% от суммы (мин. 100 руб.); комиссия за выдачу средств, не относящихся к отдельной категории, при сумме выдачи свыше 100 000 руб. в календарный месяц — 7,5% от суммы (мин. 100 руб.). ПН — пункт выдачи наличных. Начисление бонусов осуществляется по программе лояльности «Мультибонус» (далее — Программа) с 01.02.2020 — бессрочно. Порядок начисления бонусов, информация об организаторе — на rochtbank.ru. Начисление бонусов за покупки в продуктовых магазинах и гипермаркетах осуществляется в рамках Акции «Бонусы за покупки в категории «Супермаркеты» для пенсионных клиентов» в рамках Программы. Сроки проведения: с 01.06.2021 по 31.12.2021. Организатор Программы — АО «Почта Банк». Информация о полных условиях Программы и акций — на rochtbank.ru. Условия действительны на дату публикации. Лицензия ЦБ РФ №650. АО «Почта Банк». Реклама.

## СОБЫТИЕ

### МГТ ГОТОВИТ ПРЕМЬЕРУ СПЕКТАКЛЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ МАРМЕЛАНА»

**Работа над постановкой стала новым опытом для артистов театра**

Сказку про забавного человечка Мармелана и его друзей, которые живут в зарослях трав и цветов на обоях, сочинил Григорий Кружков — известный поэт, переводчик, эссеист. Режиссер постановки — Юрий Алесин.

Живые актеры в спектакле взаимодействуют с плоскими куклами — «обойными человечками», превращая эту сказочную историю в яркую, увлекательную игру, которая покорила не только ребят, но и взрослых, напомнив им о детстве.

Ведь когда тебе 6–7 лет, вокруг тебя катит волны Океан Фантазии, приключения ждут на каждом шагу, и даже обои на стене комнаты могут стать картой, ведущей к невероятным открытиям.

Новая постановка Губернского театра — история об удивительной Первой кругостенной экспедиции обойного человечка Мармелана. Однажды он предположил, что мир состоит не из одной стены, как все думали, а из огромного количества стен. Тогда он пригласил своих друзей — художника



Птициана, поэта Бутербродского и силча Как Вам Дама — отправиться в путешествие, рискнуть оторваться от своей родной стены и совершить настоящее открытие — мир огромный и прекрасен!

Отважных зрителей, рискнувших принять участие в этой опасной экспедиции,

ждут невероятные приключения. Вместе с героями они откроют «закон Мармелана»: мир можно обойти кругом и вернуться на то же самое место, откуда ушел, — если только идти все время вперед и вперед, ничего не боясь и никуда не сворачивая.

Анна АНИКИНА.



Сосуды и сердце — одни из главных мишеней нового коронавируса. При этом вирус может как запустить сердечно-сосудистые заболевания, так и серьезно ухудшить прогноз пациентов, у которых они были до инфицирования.

# КОВИДОМ ПО СЕРДЦУ

Эксперты прогнозируют резкий рост случаев сердечной недостаточности



— Как пандемия повлияла на ситуацию со смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний?

— К сожалению, мы опять наблюдаем рост количества новых случаев заболевания COVID-19. Сердечно-сосудистые заболевания не увеличивают риск заболеть COVID-19, однако их наличие при COVID-19 повышает риск смерти в 2,4 раза, так как коронавирус SARS-CoV-2 дестабилизирует состояние сердечно-сосудистой системы вследствие развития так называемого гиперкоагуляционного синдрома с тромбозами и тромбоэмболиями.

ангиотензинпревращающего фермента, например, обладают защитным действием при COVID-19. Более того, набралось достаточное количество свидетельств о том, что если пациент с артериальной гипертензией заболел новой коронавирусной инфекцией, то регулярный прием препаратов этой группы значительно уменьшает риск госпитальной смерти.

Во-вторых, повышение уровня медицинской грамотности самих пациентов. Это самоконтроль состояния, соблюдение профилактических рекомендаций и правил личной гигиены, изменение образа жизни, модификация факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, например, отказ от курения.

— Недавно Российское кардиологическое общество включило статины в методические рекомендации по лечению COVID-19. С чем это связано?

— Во-первых, новая коронавирусная инфекция может вызвать нестабильность атероматозной бляшки с последующим развитием инфаркта миокарда, что увеличивает летальность инцидированных больных. Поэтому у больных с атеросклерозом коронарных артерий и COVID-19 абсолютной оправданной терапией являются статины.

— Вы упомянули об остром COVID-19 — ассоциированном сердечном

сосудистом синдроме. У кого он чаще развивается и как он проявляется?

— Любой инфекционный процесс может спровоцировать развитие острых сердечно-сосудистых заболеваний, COVID-19 не является исключением. Около 40% пациентов, умерших от новой коронавирусной инфекции, имеют острое повреждение миокарда, при этом механизмы вовлечения сердца самые разнообразные. Вероятность острого повреждения сердца наиболее высока у пожилых пациентов при наличии артериальной гипертензии или хронической ишемической болезни сердца.

— Развиваются ли сердечно-сосудистые осложнения после ковида у пациентов, у которых ранее не было проблем со стороны сердечно-сосудистой системы?

— С уверенностью ответить на этот вопрос невозможно, пока не будут проведены специально спланированные исследования. Уроки, извлеченные из предыдущих пандемий гриппа, заключаются в том, что сердечно-сосудистые заболевания являются основным источником постинфекционных осложнений. После COVID-19 у большого количества людей выявляется повышение уровня высокочувствительного тропонина, свидетельствующее о повреждении миокарда, которое может быть краткосрочным или долгосрочным с драматическими последствиями для прогноза.

— Прогнозируется ли рост количества пациентов с сердечной недостаточностью после пандемии?

— Да, поскольку между новой коронавирусной инфекцией и сердечной недостаточностью имеется тесная и интригующая взаимосвязь, выходящая за рамки патофизиологии. Во-первых, в период длительной самоизоляции многие пациенты были лишены квалифицированной медицинской помощи, поэтому COVID-19 мог ухудшить течение имеющихся заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых с развитием сердечной недостаточности. После национальной изоляции в Дании наблюдалось снижение на 47% числа зарегистрированных новых случаев фибрилляции предсердий с достоверным повышением риска развития различных осложнений.

Екатерина ПИЧУГИНА.



# ПАН ИЛИ ПРИВИТ

Что стоит за статистикой летальности вакцинированных

Чем больший охват приобретает вакцинация в мире, тем больше появляется тревожных сообщений о том, что соотношение вакцинированных и невакцинированных в реанимациях ковидариев составляет едва ли не 50 на 50. Истории о привитой дочери соседки соседки или привитом племяннике знакомого таксиста, которые попали на ИВЛ, множатся и в Сети, и в офлайне.

утром, что теперь лично он должен решать, кого подключить к ЭКМО, а кого нет, он должен выбирать, кому жить, а кому умирать. И, собственно, все, что надо было сделать, чтобы мы не были в данной ситуации, сократить количество данных вирусологов и пройти вакцинацию.

В России, как, пожалуй, нигде в мире, огромная популярность пользуются новости о том, что в других странах мира среди привитых умирает столько же людей, сколько и среди непривитых. Особенно щедры на такие новости русскоязычные «желтые» сайты Израйла, которые в самом Израйле мало кто читает и уж совсем мало кто воспринимает всерьез.

Врачи из больницы Ихилов (Израиль) Михаил Бурдечский рассказывает в своей соцсети: «Сегодня к последнему свободному аппарату ЭКМО подключена больная, 22 года, непривитый, без сопутствующих заболеваний. В настоящее время на аппаратах ЭКМО нет ни одного привитого больного. Четверо моложе 50 лет. На 14 аппаратах искусственной вентиляции нет ни одного больного, привитого хотя бы двумя дозами. Количество тяжелых больных в данную волну ниже, чем в предыдущую, 617 против 1200, но недостаток аппаратов ЭКМО значительный. Это связано с тем, что многие, требующие ЭКМО, значительно помолодели, их выживаемость выше, соответственно, каждый больной занимает аппарат значительно больше времени, соответственно, аппараты не освобождаются. Из-за занятости помпистов (технических специалистов по работе аппаратов «искусственное легкое»), которые работают также на аппаратах «сердце-легкие», планируются сократить количество операций на открытом сердце. Заведующий реанимацией д-р Нирмод с болью сказал сегодня

Директор отделения и лаборатории инфекционных заболеваний в больнице Шибя профессор Галия Рахав в интервью «Израэль Хайом» сообщила, что «60–70% тяжелых больных не вакцинированы, но отделения интенсивной терапии вынуждены лечить более молодых пациентов, которые в основном не вакцинированы, а в некоторых случаях занимают места пожилых вакцинированных пациентов, и это возмутительно».



Но, разумеется, антиваксеры есть и в Израйле. Один из лидеров антипрививочного протеста, Хай Шулиан, умер на днях: он с больной койки призывал ни в коем случае не поддаваться, снимал видео для соцсетей, задыхаясь и кашляя. В видео он рассказывал, что не может пройти без обморока и трех шагов, но до конца оставался уверенным в том, что его отравила полиция... «Смертность антиваксов очень высока, у нас даже публиковал отчет по этому поводу», — продолжает Нина Леви.

Молекулярный биолог Ольга Матвеева отмечает, что ситуация с пандемией в Великобритании массовая вакцинация изменила кардинально: если сравнить смертность на Туманном Альбионе и в России на протяжении трех волн, то в первые две в Великобритании она была значительно выше, а вот в третьей — все наоборот. В опубликованном на днях правительством Британии отчете говорится, что «риск смерти, связанной с COVID-19, неизменно ниже для людей, которые получили две дозы вакцины, по сравнению с теми, кто получил одну, или невакцинированными, как показывают ежедневные стандартизированные по возрасту показатели смертности (ASMR)». Введение массовой вакцинации в этой стране привело к снижению смертности от ковида в 28 раз.

Швеция, которая всю пандемию добивалась «естественного стадного иммунитета», взяла и дружно привилась: сегодня тут полностью вакцинировано 63,7% населения. И если в декабре 2020 года смертность тут достигала 14 на миллион населения, то сегодня — меньше 1 на миллион.

Как говорит дата-аналитик Дмитрий Коз-



лов, по мере того, как доля вакцинированных в популяции будет стремиться к 100%, доля нековидных смертей в целом и в этой группе тоже будет также стремиться к 100%: «Потому что люди смертны, вакцина не является эликсиром бессмертия и даже не может защитить человека пить меньше, быть аккуратнее в вождении и пр.» Иными словами, чем больше будет вакцинировано на планете Земля людей, тем больший процент среди умерших будут составлять привитые.

Екатерина ПИЧУГИНА.

## РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА НА «МК» В ЧЕСТЬ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ!

Во всем мире в начале октября отмечается Международный день пожилых людей — День старшего поколения. «Московский комсомолец» традиционно присоединяется к торжественному чествованию и дарит всем возможность подписаться на газету в центрах социального обслуживания населения города Москвы по выгодным сниженным ценам:

«Московский комсомолец» 6 месяцев (5 выходов в неделю, индекс: МК277) — 1200 рублей, «Московский комсомолец» 6 месяцев (5 выходов в неделю, индекс: МК277В) для инвалидов I и II группы и ветеранов ВОВ — 1000 рублей. Подробности по телефону 8-495-665-40-80.

ПОДПИСКА В ЦЕНТРАХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

- 6 октября, с 10.00 до 14.00
Метрогородок, Открытое шоссе, д. 24, корп. 1, 6 подъезд, в ЦСО
Преображенское, 1-й Зборовский пер., д. 11, в ЦСО
Савеловский, ул. 1-я Хутурская, д. 5А, в ЦСО
Аэропорт, ул. Чернышевского, д. 14, в ЦСО
Бирюлево Восточное, ул. Липецкая, д. 17, к. 1, в ЦСО
Москворечье-Сабурово, Каширское ш., д. 60, к. 2, в ЦСО
Косино-Ухтомский, ул. Святоозерная, д. 11, с авто Новогиреево, ул. Кусковская, д. 23, к. 2, в ЦСО

- 7 октября с 10.00 до 14.00
Чертаново, ул. Красного Маяка, д. 4, корп. 5, в ЦСО
Ломоносовский, Ленинский пр-т, д. 87, в ЦСО
Академический, ул. Новочеремушкинская, д. 20/23, в ЦСО
Ясенево, ул. Голубинская, д. 32, корп. 2, с АВТО
Пресненский, Тверской б-р, д. 14, стр. 2, в ЦСО
Бутырский, Огородный пр-д, д. 21, в ЦСО
Северное Тушино, ул. Вилиса Ладиса, д. 25, корп. 1, в ЦСО
Тушино, ул. Новоселовская, д. 56, в ЦСО

- 8 октября с 10.00 до 14.00
Северное Измайлово, Щелковское ш., д. 24, в ЦСО, вход со двора
Богородское, ул. Бойцовская, д. 10, корп. 5, вход со двора в ЦСО
Бирюлево Восточное, ул. Липецкая, д. 36/20, в ЦСО
Гагаринский, Ленинский пр-т, д. 60/2, в ЦСО, вход от Университетского проспекта
Преображенское, ул. Краснобугарская, д. 87, «МОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР», в фойе
Сокольники, ул. Бабаевская, д. 6, «МОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР», в фойе
Тимирязевский, ул. Тимирязевская, д. 10/12, в ЦСО
Сокол, ул. Сальвадора Альенде, д. 1, вход со двора, с авто

- 9 октября с 10.00 до 14.00
Сокольники, ул. Стрельниковская, д. 19, корп. 2, в ЦСО
Печатники, ул. Гурьянова, д. 49, в ЦСО
Коптево, ул. Профсоюзная, д. 88/20, в ЦСО
Нагатинско-Садовники, пр-т Андропова, д. 42, корп. 1, в ЦСО
Хамовники, ул. Тимур Фрунзе, д. 3, стр. 4, в ЦСО
Чертаново Южное, ул. Чертановская, д. 60, в ЦСО

- 11 октября с 10.00 до 14.00
Теплый Стан, ул. Профсоюзная, д. 142, в ЦСО
Черемушки, ул. Нагатинская, д. 9, в ЦСО
Покровское-Стрешнево, ул. Подмошковая, д. 5, в ЦСО
Курино, ул. Соловьиная Роща, д. 10, в ЦСО
Марьино, ул. Люблинская, д. 159, в ЦСО
Северное Бутово, ул. Старокачаловская, д. 3, корп. 1, в ЦСО
Бутово, ул. Веневская, д. 2а, «Мой социальный центр», в фойе
Новогиреево, ул. Кусковская, д. 23, к. 2, в ЦСО

- 12 октября с 10.00 до 14.00
г. Щербинка, ул. Бурислова, д. 17, в ЦСО
г. Троицк, микрорайон «В», д. 40, в ЦСО
Выхино, Рязанский пр-т, д. 64, к. 2, в ЦСО
Хорошево-Мневники, пр-т Маршала Жукова, д. 47, в ЦСО
Щукино, ул. Маршала Бирюзова, д. 4, к. 2, в ЦСО
Митино, Пятницкое шоссе, д. 6а, в ЦСО
Строгино, Строгинский бульвар, д. 5, в ЦСО

- 13 октября с 10.00 до 14.00
Чертаново Северное, ул. Чертановская, д. 1а, корп. 1, в ЦСО
Зябликово, ул. Мусы Джалиля, д. 25а, в ЦСО

- ПОДПИСКА В АВТОМОБИЛЬНЫХ ПУНКТАХ «МК»
6 октября с 15.00 до 19.00
р-н Дмитровский, Дмитровское ш., д. 133, стр. 3, у ярмарки
р-н Ивановский, ул. Челябинская, д. 15
р-н «Савеловская», ул. Бугурьская, д. 6
7 октября с 15.00 до 19.00
м. «Алма-Атинская», ул. Братевская, д. 16, к. 1
м. «Савеловская», ул. Азовская, д. 24, к. 2
м. «Щукинская», ул. Маршала Василевского, д. 15/1
8 октября с 15.00 до 19.00
м. «Перово», Зеленый пр-т, д. 20, напротив Управы, на автостоянке
м. «Коломенская», пр-т Андропова, д. 27, у к/т «Орбита»
р-н Ховрино, ул. Фестивальная, д. 8, у супермаркета «EUROSPAR»
9 октября с 15.00 до 19.00
р-н Ярославский, Ярославское шоссе, д. 6, у м-на «Петровка»

## ВОПРОС—ОТВЕТ

Я нахожусь в преклонном возрасте, причин для радости все меньше и меньше. Можно ли самостоятельно поднять у себя гормоны радости (дофамины)?

Отвечает врач-невролог Ирина Волкова: — За ваше настроение отвечают вполне конкретные химические вещества, которые называются гормонами счастья или радости. Это так называемые С, которые снимают стресс: смех, счастье, секс, сон, спорт, спирт. Если серьезно, то составляющими нас делают два вещества: дофамин и серотонин, которые вырабатываются в нашем организме. Если организм дает сбой, то и эти вещества вырабатываются в малом количестве.

— Какие есть способы профилактики для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями?
— На мой взгляд, эти следующие меры. Во-первых, лечение самого заболевания в рамках существующих клинических рекомендаций. Необходимо контролировать артериальное давление, пульс, сахар в крови, общий холестерин и липопротеиды низкой плотности и т.д. Например, возьмем больного с ишемической болезнью сердца. В соответствии с рекомендациями он должен регулярно принимать малые дозы ацетилсалициловой кислоты, высокие дозы статинов, если у него гипертоническая болезнь — ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента. В связи с тем, что ангиотензинпревращающий фермент 2-го типа является функциональным рецептором для SARS-CoV-2, ранее было высказано предположение, что это может объяснять высокий риск летального исхода при COVID-19 у пациентов с артериальной гипертензией, принимающих препараты этой группы. Сегодня уже установлено, что ингибиторы

Я очень люблю сладкое, достаточно съезд десерт, и через несколько минут придут силы, только мысли, улучшится настроение, захочется жить, творить и любить в мой 60 так же, как в 20. Правда ли, что сахар вреден, особенно людям в возрасте? Какая дневная норма?

Отвечает эндокринолог-диетолог Татьяна Бочарова: — Дневная норма сахара для взрослого человека — 25–50 граммов. Это примерно пять-шесть ложек сахара. И это не только сахар-песок, который мы кладем в чай, но и десерты, кетчупы, соусы, консервированные овощи, готовые завтраки и обезжиренные молочные продукты. Если человек съедает больше сладкого, то количество калорий из таких продуктов не должно превышать 10% от общей калорийности рациона. Если это число будет больше, то существенно возрастает риск диабета второго типа.

Отвечает кандидат медицинских наук, уролог Дмитрий Александрович Охоботов: — Регулярная половая жизнь очень важна для полноценного существования человека.

Участников, отобранных в фокус-группу, тестировали на аппарате МРТ, который показал, что после оргазма обе половины мозга начинают создавать больше импульсов. К тому же улучшается приток крови к голове и к сердцу. Таким образом, тренируется сердечно-сосудистая система, улучшаются мозговые процессы. Чтобы не ждать долго и не потерять интерес, можно попробовать стимуляторы (но только после консультации с врачом). Они бывают как пролонгирующего действия, так и экстренного приема, действие которых не заставит себя ждать долго. Например, спрей Джент и ему подобные. Не стоит забывать, что оргазм укрепляет иммунитет, помогает при проблемах со сном, улучшает эластичность кожи. Вырабатывается больше эндорфина и окситоцина, которые позволяют достичь состояния эйфории и счастья, пусть и кратковременного. Поэтому половая активность важна в любом возрасте. Желание и потребность не падают, а за счет опыта и уже зрелого уровня раскрытости качества секса становится совершенно иным.

Я женился в своем молодом возрасте, после длительного периода одиночества, я нашел счастье. Жена умница, красавица, родная душа. Только сами понимаем, возможность для близости у меня уже не так много. Главный минус — не всегда получается. Может, ваш уролог-профессионал посоветует что-нибудь или в нашем возрасте уже поздно?

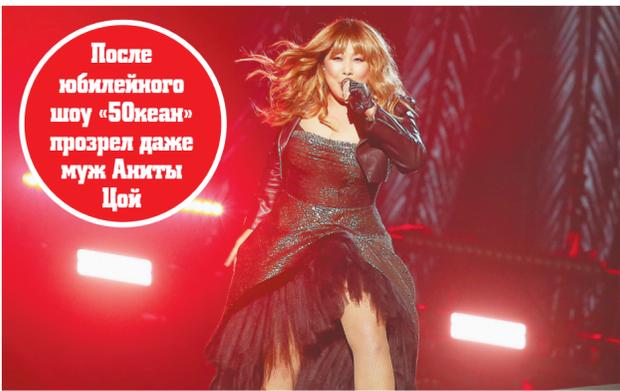
ВНИМАНИЕ! Ветеранам ВОВ и инвалидам первой и второй группы для оформления льготной подписки необходимо предъявить оператору оригинал соответствующего документа. Подробности по тел. 8(495)665-40-80

ЗД-КАДР НЕДЕЛИ



Упорная борьба Аниты Цой с ковидным драконом завершилась взятием Кремля, хотя в начале битвы все грозило тотальным провалом.

«ПОЙ СВОЙ РОК СКОЛЬКО ХОЧЕШЬ»



После юбилейного шоу «50кеан» прозрел даже муж Аниты Цой. Обсуждению посвящена статья о ее творчестве.

Залом грохнула три бокала шампанского, обескуражено рассуждала потом певица — а для меня-то вообще и бокала хватит, я не сильно пьющая...

Насчет королевы — истинная правда. Артистка и прежде любила «нарваться» на карнавалы и фестивали, устраивая неизменно красочные и неповторимые шоу...

Единственной зрительницей стали ноги артистки. Вопреки зловещим утверждениям поэта Пушкина о том, что «вряд найдется в России целой три пары стройных женских ног»...

Но любящая красивая женская ножка требует правильного обмундирования, и этим Анита всегда умела распорядиться, акцентировав природную стать изящной обувью...

Пятьдесят прожитых лет, облеченных в златый «50кеан» — океан музыки, в котором живет артистка, — она фантазией разделила по десятилетиям, каждое из которых — с 70-х годов прошлого века...

Если и была ирония от цойкиной настырности, от того, что носилась с этим шоу как с писанной торбой, то по ходу спектакля ирония растворялась в бурных волнах «Пятого океана».

#35 Звуковая Оружка

Страница Артура Гаспарина и Илья Легостаева о модной и популярной музыке

Полина Гриффис не теряет танцевального энтузиазма и, кажется, даже не думает о смене курса на более уважаемый.

Сейчас Полина, как она сама замечает, застряла в Америке, но создает музыку, которая готова путешествовать по всем странам...

Вы из тех певцов, кто умеет одинаково убедительно петь и на английском, и на русском. Какой рынок вам сейчас интереснее? Мне интересен весь мир...

Наверное, были опасения, что спустя четыре года звук может безнадежно устареть... Сейчас музыка — скоропортящийся товар. К тому же слушают ее не долго, и точно знаю, что мой альбом, как и почти все, которые в наше время выпускаются, не для вечности...

ВАН РОМАН



Казалось, что уже и расслабиться могла: ну на крыльях Кремля в феврале ковидным тазом, но она уже отыграла это шоу в студионом павильоне...

Авторская колонка Романа Рябцева. Кстати, возможно, что Лолита, Бузова, Лазарев и кое-кто еще, замеченные в неоднократных, а значит, воздвигнутых в сознательную системную деятельность концертах в гей-клубах...

Ох и растекается же я позитивной мыслью по древу научно-технического прогресса, описывая Прекрасные Концерты Будущего в своей предыдущей статье...



ПОЛИНА ГРИФФИС — О СКОРОПОРТЯЩЕЙСЯ МУЗЫКЕ

Вы из тех певцов, кто умеет одинаково убедительно петь и на английском, и на русском. Какой рынок вам сейчас интереснее? Мне интересен весь мир...

Наверное, были опасения, что спустя четыре года звук может безнадежно устареть... Сейчас музыка — скоропортящийся товар. К тому же слушают ее не долго, и точно знаю, что мой альбом, как и почти все, которые в наше время выпускаются, не для вечности...

ПРЕКРАСНЫЕ КОНЦЕРТЫ БУДУЩЕГО И ЗА ЧТО ПОСАДЯТ ЛОЛИТУ

окужающая действительность так и норочит кинуть бумажником и сбить время с этого самого древа на суровую почву российской действительности...

Плюс, конечно, масса подзаконных запретительно-неупотребительно-карательных актов, тоннами выплывающих взбесившимся принтером за последние годы...

такие планы? Если я найду тексты, которые меня вдохновят (сама я на русском не пишу), то обязательно придумаю для них мелодию. Очень надеюсь, что это прозвучит органично.

Звезда NU-диско выпустила альбом «Path» и обвинула Моргенштерна в «отуплении народа».

не было никогда. По поводу молодежи, которая вот-вот тебе сменит, страх есть у каждого артиста, и каждый артист, познавший популярность, через это проходит.

Об услугах и продажах Classifieds

Москва, ул. 1905 года, д.7, (ст. м. «Улица 1905 года») с 10.00 до 19.00. РЕКЛАМА. Тел.: (495) 781-47-43, 781-47-32. E-mail: classifieds@mk.ru

Classifieds advertisement listing various services like book exchange, legal aid, and real estate.

