ISSN 1562-1987

# КАК МАМАМ ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ РОДОВ?

Читайте 8-ю стр.

Ежедневная общественно-политическая газета. Распространяется в 85 субъектах РФ. Цена в розницу договорная.

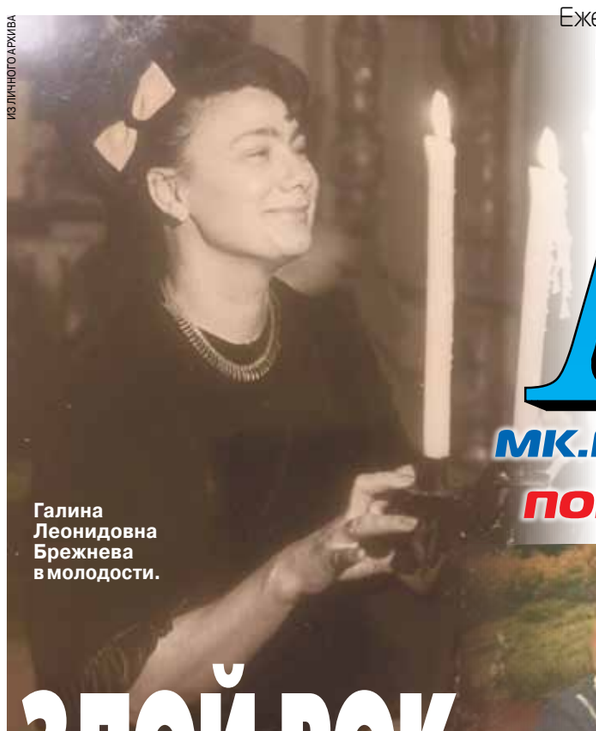
65 ДНЕЙ ОСТАЛОСЬ ДО СТОЛЕТИЯ «МК»

МК 100

MK.RU

МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 7 ОКТЯБРЯ 2019 №222 (28.094)



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Галина Леонидовна Брежнева в молодости.

# ЗЛОЙ РОК СЕМЬИ БРЕЖНЕВЫХ

Наталья и Александр Милаевы.

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

## Приемные внуки генсека— «МК»: «Пришло время рассказать правду о маме, об отце, о наших взаимоотношениях»

**Это в Америке есть целые политические кланы — Кеннеди, Бушей, представители которых могут не находиться в данный момент у руля, и тем не менее их дети будут защищены от нищеты и суда толпы.**

**Те, кто держится за власть в России, прекрасно понимают: умри они сегодня, завтра их потомки пойдут по миру. Поэтому и выгрызают зубами место на олимпе. Как будто бы это способно что-то изменить. Так происходит сейчас, а раньше?**

**Семья Брежневых — самый беспощадный тому пример.**

**Александр и Наталья Милаевы, дети первого мужа Галины Брежневой, знаменитого циркового артиста Евгения Милаева, устали слушать ложь о своих близких. «Пора положить этому конец. Годами совершенно посторонние люди очерняют память наших родителей, а заодно и всех остальных Брежневых. Потоки грязи льются с экрана. Пришло время рассказать правду о маме, об отце, о наших взаимоотношениях».**

Читайте 12-ю стр.

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЛЫ РЕДЕЛЬ

## ПУГАЧЕВА ОТМЕТИЛА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НАЗВАНОЙ СЕСТРЫ

Одной из самых близких подруг Пугачевой считается бизнес-леди Алина Редель. Примадонна даже называет ее «сестрой». Поэтому нет ничего удивительного в том, что Пугачева приняла самое активное участие в праздновании дня рождения Алины Ивановны.Редель отметила уже 82-й день рождения, но выглядит при этом прекрасно. На празднестве присутствовали также Кристина Орбакайте, Марина Юдашкина и другие члены постоянной тусовки Примадонны. Кстати, дети Пугачевой и Галкина Лиза и Гарри очень любят Алину Редель и даже называют ее бабушкой. Сама же названая сестра Пугачевой человек очень разносторонний, в частности она кандидат философских наук.

ЗЛОБА ДНЯ

Татьяна ФЕДОТКИНА, редактор отдела репортеров

# НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ, ДА ВЛАСТЬ ПОМОГЛА

Не было бы счастья, да проект по распространению хороших новостей в Интернете помог, и пожалуйста вам — #счастьеесть! Именно с таким хештегом следует теперь распространять в Сети «позитивные эмоции». Об этом доложил руководитель Центра интернет-технологий Сергей Гребенников. Кто бы мог подумать, что можно вот так… просто...

Кремль сей флешмоб, предназначенный для осчастливливания населения, одобрил. Теперь уж точно #счастьеесть! Предлагаем со своей стороны ответный пароль — #егонеможетнебыть.

Уже принято решение о создании медиагруппы «Патриот», цель организации — «максимальное распространение информации о происходящих в России событиях для создания благоприятного информационного пространства, направленного на развитие страны».

Остался, собственно, один вопрос: кто заплатит за такое счастье? Потому что оно, конечно, есть, но существует сильно на задворках общественного интереса. Ведь что греха таить, где мы и где эти хорошие новости…

За плохие-то известия, как это ни печально, платит страшно уставший от них потребитель: ЧП, трагедии, смерти, кровавые преступления волнуют людей, увы, куда сильнее! Хотя бы из соображений «а не коснется ли это меня».

Впрочем, счастье — да еще народное! — оно же стоит своих денег, значит, убедить власть раскошелиться на него и выделить гранты труда не составит.

А дальше уже вопрос мастерства подачи информации.

Возьмем, например, Елену Малышеву. Как проникновенно, как светло, с какой нежностью сообщила она на днях радостную новость, что «благодаря созданию антибиотиков, вакцин продолжительность жизни людей увеличилась на тридцать-сорок лет». Ну правда же — #счастьеесть! И поднять по этому поводу пенсионный возраст до 67 лет известная телеведущая, готовая и состариться, и, возможно, даже умереть на своей страшно тяжелой и невероятно ответственной работе, предложила тоже не абы как, а «как в Европе».

Читайте 2-ю стр.

# «ВЫ ДУМАЛИ, ОН НАС ГЛАДИТ?»

## Появилось новое шокирующее подтверждение издевательств Михаила Хачатуряна над дочерьми

**История трех сестер, убивших в Москве своего отца Михаила Хачатуряна, похоже, стала народной. Вся страна следит за ней и каждый раз, когда открываются новые факты, пытается разгадать загадку случившегося. И вот снова новый поворот.**

**Напомним, что больше всего защищает Михаила его родной племянник Арсен. В десятках, сотнях телепередач и газетных интервью он рассказал и продолжает рассказывать, что Михаил был заботливым набожным отцом, никогда пальцем дочерей не трогал. На вопросы, знал ли о садистских и сексуальных наклонностях дяди, он неизменно отвечал — не знал и не верит в это. Арсен даже грозил обозревателю «МК», вашему покорному слуге, и требовал прекратить распространять про Михаила негативную информацию и защищать девочек. Вдруг он правда верил в святость дяди и берег его «честное имя»? Разгадка найдена.**

Читайте 3-ю стр.

# СВОБОДУ ЮЛИИ ЮЗИК!

## Скорое освобождение задержанной в Иране россиянки не подтвердилось

**Внешнеполитическое ведомство Ирана не подтвердило в конце прошедшей недели появившиеся было сведения о скором освобождении задержанной в Тегеране российской гражданки Юлии Юзик. Судьба журналистки вызывает большие опасения, тем более что внятных разъяснений из Тегерана услышать пока так и не удалось.**

Читайте 2-ю стр.

РЕПЛИКА

Ирина СЕЛИВЕРСТОВА, редактор отдела семьи и образования

## ГРАБИТЕЛЬ С ШОКОЛАДКАМИ

20-летнего Игоря, выпускника детдома, осудили на 2 года и 7 месяцев колонии за упаковку шоколадок стоимостью в 1600 рублей, похищенную из торгового зала магазина.

Я нарочно не пишу «украденную», потому что писать так нельзя: орлы из прокуратуры в суде настаивали на том, чтобы квалифицировать инцидент не как кражу (наказание за нее при такой сумме ущерба не предусмотрено), а как грабеж.

Читайте 3-ю стр.

СВОБОДНАЯ ТЕМА

Татьяна ШАБАЕВА, журналист, переводчик

## ПЕЩЕРНЫЙ ЧЕЛОВЕК И ШКУРНЫЙ ИНТЕРЕС

Читайте 3-ю стр.

## СТУДЕНТКА ВПУСТИЛА УБИЙЦУ В ДОМ НА ПРАВАХ РОДСТВЕННИКА?

**Погибшая в Домодедове 17-летняя студентка МГТУ им. Баумана, скорее всего, знала своего убийцу. Правоохранители проверяют на причастность к преступлению близких людей и родственников девушки.**

**Как ранее писал «МК», тело Алины (имя изменено) обнаружила родная сестра 5 октября вечером. Она нашла изрезанный тесаком труп родственницы, а горло девчушки стягивал брючный ремень. Женщина вызвала полицию и бригаду медиков.**

**Стражам порядка старшая сестра пояснила, что находилась в гостях. Родители в это время были у родственников в Воронежской области на выходных. Алина в гости не поехала — ей нужно было заниматься. Ближе к вечеру сестра попыталась дозвониться ей на сотовый телефон, но никто не подошел. Тогда она вызвала такси, помчалась домой, где и увидела страшную картину.**

**Алина воспитывалась вместе со старшей сестрой в семье предпринимателей (у отца студентки своя строительная фирма). В школе у ребенка была всего пара «четверок». Она обладала аналитическим складом ума и физико-математическими способностями. Поэтому никто из друзей и близких девочки не удивился, когда она выбрала для дальнейшего образования Бауманский университет. В школе ей дали весьма похвальную характеристику — лидер, с обостренным чувством справедливости. В младших классах Алина даже дралась наравне с мальчишками, защищала слабых. Одноклассники вспомнили, что в девятом классе школьница взяла под опеку парня, над которым все издевались, и после этого его больше никто не трогал. Алина никогда не кичилась своими богатыми родителями, однако к выбору друзей относилась разборчиво. Перед окончанием школы она выиграла конкурс юнармейской песни.**

**Стражи порядка проверяют на причастность к совершенному преступлению родственников и друзей погибшей. Они выяснили, что из дома не пропали ни ценные вещи, ни деньги, а также то, что убитая сама открыла дверь и впустила злодея в дом. Вообще семья Алины очень дружная, но в последнее время внутри семейства назревал конфликт в связи с разводом старшей дочери. Она вышла замуж несколько лет назад, у пары родилась дочь. Отец Алины взял зятя на работу в свою фирму водителем строительной техники. Но после того как зять перестал общаться с дочерью, работодатель выгнал его со своего предприятия. По словам соседей, мужчина отличался повышенной возбудимостью. Был склонен к употреблению спиртного. Накануне убийства Алины он приехал на работу к бывшей жене и закатил скандал.**

**«Он какой-то был неадекватный. Несколько лет назад пришел ко мне на разборки из-за поцарапанного автомобиля. Мол, мой внук это сделал. Орал на меня. Позже выяснилось, что поцарапала авто Алина. Так он после случившегося даже не извинился», — рассказал житель соседнего дома.**

**По данному факту возбуждено уголовное дело по статье УК РФ «Убийство», — рассказала «МК» старший помощник руководителя ГСУ СК России по Московской области Ольга Врадий.**

telegram:@mk_srochno

В НОМЕР! Срочно!

+7(495) 707-29-98, mknews@mk.ru

## ШКОЛЬНЫМ САДИСТАМ ОГРАНИЧИЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ БИТЬ ЛЮДЕЙ

**Садистов, окунувших на днях талантливого юного артиста головой в унитаз под «глаз» камеры мобильного телефона, может ждать наказание в виде ограничения свободы. По крайней мере, именно такой приговор вынес на днях суд обвиняемым в аналогичном преступлении. Свой срок получили школьники, которые изуродовали лицо однокласснику, талантливому танцору. Злодеи также выложили видео расправы в Сеть.**

**Как сообщал в свое время «МК», жестокая бойня произошла в октябре 2018 года возле торгового центра на улице Кировоградская. 15-летний Виталий (все имена изменены) назначил свидание своей подруге. Но на встречу помимо девушки пришли двое недругов молодого человека, Давид и Руслан. Дело в том, что за несколько дней до этого страничку Виталия в соцсети взломали, и от его имени нескольким одноклассникам парня были разосланы весьма нелестные тексты. Обиженные школяры решили разобраться с «грубияном». После словесной перепалки оболтусы начали избивать Виталия, снимая процесс на камеру. Сначала его ударили кулаком в лицо, сбили с ног, а потом начали бить ногами. К счастью, один из прохожих не остался равнодушным и отогнал негодяев от лежавшего без чувств подростка. Позже медики диагностировали у избитого подростка черепно-мозговую и лицевую травмы — кровоизлияние под обоими глазами, сотрясение головного мозга… Обезображенное лицо могло поставить крест на его профессии в будущем. Парень с детства серьезно занимался бальными танцами, достиг успехов в этой деятельности — получил первый спортивный разряд и мечтал стать профессиональным танцором. Но, к счастью, все обошлось.**

**Первоначально следователи квалифицировали действия школьников как покушение на убийство. Многих удивила такая чрезмерная суровость следственных органов: было очевидно, что подростки не собирались бить парня до смерти, а лишь издевались над ним. В итоге уголовное дело переквалифицировали по статье 112 УК «Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью, вызвавшее длительное расстройство здоровья, группой лиц по предварительному сговору». Данная статья предусматривает до пяти лет лишения свободы. Чертановский суд приговорил обоих 15-летних подростков к ограничению свободы сроком на год. Им нельзя появляться в общественных местах после 22 часов без сопровождения взрослых и необходимо являться на регистрацию в специализированный государственный орган раз в месяц.**

## КОБЕЛЮ, ИЗБИТОМУ ДО ПОЛУСМЕРТИ ХОЗЯЙКОЙ, УСТРОИЛИ СЛАДКУЮ ЖИЗНЬ

**Отвоевать у живодерки молодого кобеля породы шелти, кадры с избиением которого оказались в Сети, удалось зоозащитникам. Как выяснилось, горе-хозяйка решила наказать Лео за то, что тот попытался удрать от нее во время прогулки.**

**Как стало известно «МК», инцидент во дворе жилого дома по улице Ращупкина произошел 3 октября. Маргарита вывела на прогулку своих четырех собак (кроме Лео у нее был еще один шелти, шпиц и джек-рассел). Женщина начала вычесывать питомцев. В какой-то момент молодому псу стало скучно, и он решил прогуляться. Хозяйка собаки пришла в ярость и начала ее избивать. У подъезда женщина взяла пса за задние лапы и несколько раз со всей силы ударила его головой о железную дверь. Экзекуция сопровождалась визгом несчастного животного. «Воспитание» питомца на мобильный телефон сняла одна из соседок живодерки.**

**После этого началась операция по спасению пса и других питомцев неадекватной дамы. Неравнодушные жильцы подъезда вызвали сотрудника полиции, который принял заявление. В тот же день Лео под расписку о добровольной передаче отдали зоозащитнице Майе. Кроме того, у Маргариты удалось изъять оставшихся собак. Рыжую шелти вернули заводчику, туда же уехал и джек-рассел-терьер. Шпиц теперь живет у родителей женщины. Зоозащитники написали заявление в полицию с ходатайством о возбуждении уголовного дела по статье «Жестокое обращение с животными».**

**По словам зоозащитников, прежняя хозяйка взяла Лео летом этого года.**

**— По словам заводчика, женщина производила хорошее впечатление, никакой агрессии не проявляла, иначе ей бы не отдали собаку, — рассказала «МК» Майя Кирюхина. — Она позиционирует себя как любитель животных и даже дрессировщик.**

**Теперь у спасенной собаки новое имя:**

**— Мы не зовем его Лео, потому что это имя ему дала живодерка. Заводчик изначально дала ему другое имя, сокращенно Луня. Он хорошо на него реагирует и отзывается, — рассказала Майя.**

**В ближайшее время собака пройдет дополнительное медицинское обследование, есть вероятность того, что пес получил сотрясение мозга.**

**— У собаки была рвота, заторможенная реакция, дергается глаз. Есть гематомы и ссадины. В целом же Луник в нормальном состоянии, он очень дружелюбный и спокойный пес, — рассказала Кирюхина, добавив, что в воскресенье у собаки были спа-процедуры в груминг-салоне, а в понедельник его ждет окулист и невролог.**

## БОРОДАСТИКИ ПОДТВЕРДИЛИ, ЧТО ОКРЕСТНОСТИ БАЙКАЛА БЫЛИ ТРОПИКАМИ

**Ископаемые тропические птицы — бородастики, возрастом 16–18 миллионов лет впервые найдены на территории азиатской части России. Остатки этих пернатых обнаружили специалисты Палеонтологического института им. А.А.Борисяка РАН на западном берегу озера Байкал.**

**Как сообщили «МК» в институте, раскопки проводились на острове Ольхон, недалеко от поселка Худжир на обрыве у берега. Бородастики, которые обитали в конце раннего — начале среднего миоцена, крайне редко встречаются в ископаемой летописи. Ранее их находили в Европе и Северной Америке.**

**На этот раз сотрудники экспедиции обнаружили фрагменты коракоида (кости, соединяющей плечевую кость и грудину), плечевой и локтевой костей. Остатки были отнесены к ископаемому роду Capitonides. Несмотря на такие немногочисленные фрагменты ископаемого материала, палеонтологам удалось определить вид, сравнив их с костями современных птиц из имеющейся в институте коллекции.**

**Современные бородастики — небольшие ярко окрашенные птицы, которые живут сейчас только в тропических лесах Африки, Азии и Южной Америки. По современной систематике бородастики — близкие родственники туканов. Они питаются насекомыми и фруктами.**

**В эпоху миоцена на месте Байкала располагались мелкие теплые озера, по берегам которых бродили носороги и примитивные лошади — анхитерии, а также обитали экзотические для Северной Евразии и Северной Америки птицы, например, попугаи. Присутствие ископаемых бородастиков и попугаев на территории Сибири свидетельствует о более мягком и теплом климате в этом регионе в раннем и среднем миоцене.**

## ЖЕРТВА ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА ВЫИГРАЛА СУД С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

**Серьезными проблемами со здоровьем обернулась для жительницы Дальнего Востока операция по изменению формы век. Пенсионерка из Хабаровска решила воспользоваться услугами столичных чудо-докторов, а в итоге была вынуждена судиться с ними, чтобы хоть как-то компенсировать затраты на лечение.**

**69-летняя женщина заключила договор на блефаропластику с московской «Клиникой АВС». Дама всегда следила за своей внешностью, и почтенный возраст ее не смущал. Врачи пошли навстречу клиентке, не предупредив о возможных проблемах, которые влечет за собой простая в принципе операция. Появились боли, нарушилась симметрия расположения глаз, кроме того, произошел выворот нижнего века. Помимо неприятных ощущений налицо (точнее, на лице) была и чисто эстетическая проблема. Хирург отнесся к жалобам пенсионерки философски, заметив лишь, что, возможно, понадобится повторное вмешательство, но не ранее чем через полгода. Диагноз он ей так и не поставил. Поскольку пенсионерке нужно было улетать домой, в Хабаровск, ей все же провели операцию. Но желанного облегчения это не принесло. До сих пор почтенную даму мучают головные боли и бессонница, сухость в левом глазу заставляет постоянно использовать специальные гели и увлажняющие капли. Пенсионерка даже не может нормально моргать. Продолжить лечение ей пришлось уже на родине.**

**Как стало известно «МК», в ходе процесса представители клиники так и не признали своей вины. Они пытались доказать, что пациентка сама не следовала рекомендациям, и высказывались в таком духе, что «не стоит на склоне лет пускаться в такие авантюры». Но ошибки медиков были очевидны. По решению Савеловского суда клиника выплатит хабаровчанке в общей сложности 286 тысяч рублей.**

# NON-STOP

Подготовила Елена КОРОТКОВА

КАДР

СВЕТЛАНА БАСОВА

СВЕТЛАНА БАСОВА

**В воскресенье утром в Подмосковье** выпал первый снег. Однако, по уверению Гидрометцентра, речь о формировании снежного покрова пока не идет. Снег быстро растает. А вообще метеорологи сообщили о постепенном уменьшении зимнего периода в средней полосе России. Например, средние январские температурные показатели увеличились на два градуса.

ВЛАСТЬ

## ДОПРОС ДЕПУТАТА В США ДЛИЛСЯ ЧАС

**В МИДе России оценили допрос российского депутата сотрудниками ФБР как враждебную акцию. Об этом говорится в заявлении нашего внешнеполитического ведомства.** Напомним, в ночь с 5 на 6 октября (по московскому времени) в аэропорту Нью-Йорка сотрудниками ФБР была задержана для допроса депутат Госдумы Инга Юмашева. Юмашева как координатор парламентской группы Госдумы по связям с Конгрессом США направлялась на общественно-политический форум «Диалог Форт-Росс», который призван способствовать укреплению диалога между гражданами России и США. В отдельной комнате ей устроили часовой допрос, суть которого депутат не стала раскрывать. После общения с фэбээровцами она сообщила об инциденте послу России в Соединенных Штатах Анатолию Антонову. Россия потребовала объяснений от США по поводу задержания депутата. «Это очередная враждебная акция против России и ее представителей, явно нацеленная на дальнейшее ухудшение атмосферы российско-американских отношений», — заявили в МИДе.

WIKIPEDIA.ORG

ЦИФРА

## 344 года прожила самая старая черепаха в мире

**Черепаха Алагба, являющаяся ровесницей Петра I, скончалась на юго-западе Нигерии.** Она жила во дворце вождя племени Соуна Огбо-мосо, доставшись ему по наследству от предков. Согласно поверью, Алагба приносила удачу и помогала улучшать нравы. Считалось, что прикосновение к ней исцеляет болезни.

НАУКА

## ЭКЗОСКЕЛЕТ ДАЛ ВОЗМОЖНОСТЬ ХОДИТЬ

**Полностью парализованный 28-летний француз по имени Тибо начал самостоятельно передвигаться при помощи специального экзоскелета.** Конструкцию разработали ученые из Гренобльского университета вместе с исследователями французского центра Clinatec. После того как Тибо имплантировали два датчика в сенсомоторные области мозга, экзоскелет дал ему возможность передвигаться, обрабатывая сигналы в режиме реального времени и декодируя их в движения. «Я не могу пойти завтра домой в экзоскелете, но я добился того, что могу ходить. Я иду, когда хочу, и останавливаюсь, когда хочу», — рассказал журналистам «Би-би-си» Тибо. По его словам, сделав первые шаги в экзоскелете, он почувствовал себя «как первый человек на Луне».

FONDS DE DOTATION CLINATEC

ШОУ

КАДР ИЗ ВИДЕО

**Выступление группы «ДДТ» на «Газпром-арене» в Санкт-Петербурге в субботу вечером завершилось досрочно.** После того как классики русского рока исполнили несколько песен, включили свет и всех стали выпроваживать из зала. «Хотели, видимо, чтобы все поскорее успели уехать домой на метро. Все было штатно, просто для нас это было неожиданно», — рассказал информагентствам директор группы «ДДТ» Вячеслав Брюсов. Надо сказать, что концерт начался с задержкой. Лидер коллектива Юрий Шевчук со сцены объяснил это несколько иначе: «Дорогие друзья. Площадка сказала заканчивать... Я все понимаю. Мы не сыграли еще ничего, приготовили для вас хорошую программу. Но, к сожалению... какому-то чуваку в фуражке не понравилось...» — заявил он.

РЕБРЕНДИНГ

## НИДЕРЛАНДЫ НЕ ХОТЯТ БЫТЬ ГОЛЛАНДИЕЙ

**Нидерландские власти, как сообщают СМИ, хотят избавиться от названия Голландия.** Таким образом делается попытка «ребрендинга» образа страны, ибо Голландия в основном ассоциируется у туристов с легкими наркотиками и кварталом красных фонарей. И без того, впрочем, называть Нидерланды Голландией не вполне корректно, поскольку это название лишь одного из исторических регионов на нидерландском западном побережье (провинции Северная и Южная Голландия). И жители других регионов королевства — например, Зеландии, Фрисландии или Лимбурга — не всегда испытывали радость от того, что их страну называют Голландией (хотя именно в ней находятся Амстердам, Гаага и Роттердам). Новый имидж будет активно строиться вокруг названия Нидерланды, которое будет продвигаться на международных мероприятиях.

ДЕТИ

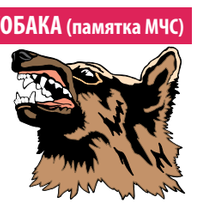
## ВАНЯ ФОКИН СДЕЛАЛ ПЕРВЫЙ ШАГ

**«Пошел! Потихоньку, но сам» — такую подпись выложила под домашним видео мама полуторагодовалого Вани Фокина, за чудесным спасением которого следила вся страна в начале этого года.** Ванечку достали из-под завалов дома в Магнитогорске, обрушенного взрывом газа 31 декабря 2018 года, спустя 35 часов. Все это время укутанный ребенок провел в кроватке на сильном морозе. Спецбортом малыша доставили в московский НИИ, где медикам удалось спасти его обмороженную ножку. Стопа у него все же была повреждена, поэтому Ване трудно было начать ходить. Но он сделал свой первый шаг. И это известие привело магнитогорцев в восторг. Ване и его семье желают здоровья и выносливости.

КАДР ИЗ ВИДЕО

СОВЕТЫ

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ НА ВАС ГОТОВА НАПАСТЬ АГРЕССИВНАЯ СОБАКА (памятка МЧС)



**1. Остановитесь и твердым голосом отдайте команды типа: «Место!», «Стоять!», «Сидеть!» или «Фу!». В некоторых случаях срабатывает серия команд, приводящих животное в растерянность.**

**2. Для защиты используйте зонтик, камни, палки, одновременно отступая к укрытию, забору или дому спиной и призывая на помощь окружающих.**

**3. Если ничего не помогает, обмотайте плащом или пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте по верхней челюсти собаки. Помните, что болевыми точками у собаки являются нос, пах и язык.**

**4. Если собака вас все же укусила, то промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Выясните у хозяев, сделана ли собаке прививка от бешенства. Обязательно обратитесь в ближайший травмпункт для получения квалифицированной медицинской помощи. Поставьте в известность о случившемся милицию и санитарные службы, указав, по возможности, точный адрес владельца собаки.**

ИВАНСКРИПАЛЕВ

ЗЛОБА ДНЯ

# ...ДА ВЛАСТЬ ПОМОГЛА

МИХАИЛ КОВАЛЕВ

**Даже в лесных пожарах при желании можно найти что-то хорошее.**

с 1-й стр.

Разве плохо, что у нас хоть что-то будет как в Европе? Это же счастье! #Егонеможетнебыть.

В принципе, любую новость можно подать позитивно или хотя бы с изрядной долей позитивности. Возьмем несколько громких из числа последних. Например, у нас целых два месяца горела тайга... Так это когда было? Зато известная российская авиакомпания собрала в сентябре деньги на посадку одного миллиона деревьев, и их планируют высадить до 2021 года — разве такое назовешь несчастьем?

Или попроще новость: у трети россиян не хватило в этом году денег на отпуск... Так это же прекрасно! Потому что два года назад денег на отпуск не хватало у 41% россиян! И так далее...

Но с другой стороны, если любую новость можно подать с точки зрения позитива, зачем тогда за это платить? Запретить негативную подачу — и дело с концом. А кто ослушается — с того штраф. Тогда или #счастьеесть или #деньгиесть не самый плохой вариант.

А для отслеживания позитива в российском сегменте Интернета ввести штатную единицу — «счастьеруб».

И создать министерство счастья. Потому что если не будет министра, то кого же тогда ругать несчастным россиянам?

***Татьяна ФЕДОТКИНА.***

СКАНДАЛ

# СВОБОДУ ЮЛИИ ЮЗИК!

YULIAYUZIK@FACEBOOK

с 1-й стр.

Посольство РФ в Исламской Республике запросило в субботу у иранского МИД доступ к задержанной журналистке и разъяснения. По словам представителя российской дипмиссии, посольство России в Тегеране по-прежнему исходит из информации о возможном скором освобождении Юзик, которую озвучил в пятницу иранский посол в Москве. Напомним, что, по его данным, Юлия Юзик была задержана правоохранительными органами для дачи пояснений по ряду возникших к ней вопросов и вскоре будет отпущена на свободу.

Наши источники сообщают, что российское консульство в Иране подтвердило: никакого суда в пятницу по задержанию Юлии Юзик не было, а иранская сторона так и не согласовала встречу представителей консульства с гражданкой России. Иранская сторона пообещала дать все необходимые разъяснения в ближайшее время. Однако по состоянию на вторую половину дня воскресенья никаких подвижек в скандальной истории с задержанием в Иране нашей соотечественницы так и не поступило.

Вполне вероятно, что процесс буксует в связи со спецификой сложно устроенной властной структуры Ирана, однако в данной ситуации важна прежде всего судьба конкретного человека. Начиная со 2 октября, когда Юлия была арестована в тегеранском отеле, мать четырех детей, испытывающая большие проблемы со здоровьем, уже несколько суток содержится в неволе. И что хуже всего, фактически женщина находится в изоляции, не имея ни связи с внешним миром, ни возможности позвонить своим близким, ни встретиться с соотечественниками. Отсутствие достоверной информации о том, что происходит с россиянкой в Иране, вызывает самое серьезное беспокойство не только у правозащитников, но и у коллег Юлии по журналистскому цеху. Хочется надеяться, что уже в понедельник иранская сторона даст разъяснения в связи с этим делом. В противном случае будет неудивительно и даже логично, если у стен посольства Ирана в Москве начнутся пикеты и иные акции в защиту арестованной журналистки.

***Станислав ЮРЬЕВ.***

ЗА БУГРОМ

# ТРАМП НАШЕЛ ВИНОВАТОГО

## Президент США надеется, что сенаторы не допустят импичмента

**Большая американская сага об импичменте президента Трампа с украинским акцентом продолжается. В игру вступил Государственный департамент в лице его главы Майка Помпео. Сам же Дональд Трамп надеется, что сенат не даст отстранить его от власти.**

AP

Госдепартамент США отправил в палату представителей ответ на запрос документов, касающихся телефонного разговора между Трампом и его украинским коллегой Зеленским. В конце прошедшей недели конгрессмены-демократы потребовали от Белого дома в рамках расследования, которое теоретически может привести к импичменту действующего главы Соединенных Штатов, представить материалы, связанные с состоявшейся 25 июля беседой между президентами США и Украины.

«Мы будем выполнять то, что требует от нас закон», — высказался по этому поводу госсекретарь Помпео, не раскрыв, впрочем, содержания письма. Глава госдепартамента ранее заявлял, что готов к сотрудничеству с конгрессом в рамках этого дела, но негативно отозвался о перспективах проведения слушаний в конгрессе с сотрудниками дипломатического ведомства.

При этом государственный секретарь США охарактеризовал как разумное требование Белого дома к Украине расследовать факты коррупции: «Расследование фактов коррупции необходимо для защиты американской демократии, правильного расходования средств, выделяемых Соединенными Штатами». Здесь легко усмотреть намек на входившего в состав директоров украинской энергетической компании «Бурисма» Хантера Байдена, сына бывшего американского вице-президента Джо Байдена, который в свою очередь рассматривается пока как главный соперник Трампа на президентских выборах-2020. Собственно, демократы пытаются уличить Трампа в том, что тот в ходе разговора с Зеленским пытался продавить расследование в отношении Байдена. Что было расценено как злоупотребление президентской должностью.

Позиция Помпео вызвала недовольство у многих сотрудников госдепартамента, уверяет Си-эн-эн: «Споры об Украине усугубили разногласия между политическими назначенцами и профессиональными дипломатами, многие из которых говорят, что департамент политизируется таким образом, чтобы подорвать связи США с другими странами». А Трампа недовольные дипломаты винят в том, что президент использует ведомство в своих политических целях.

Сам же Трамп на днях, кстати, поведал журналистам, что инициатором скандального разговора с Зеленским был министр энергетики Рик Перри: «Немногие знают об этом, но я даже не хотел делать этого звонка. Единственная причина, по которой я позвонил, то, что Рик попросил меня. Что-то насчет завода СПГ [сжиженный природный газ]».

Публично призывающий Киев и Пекин провести расследование деятельности Джо и Хантера Байденов соответственно на Украине и в Китае нынешний хозяин Белого дома вполне осознает, что демократы располагают в палате представителей достаточным большинством, чтобы принять резолюцию об импичменте. Но при этом он уверен, что сенат в ходе судебного разбирательства этого дела примет решение в его пользу.

Правда, как минимум два тревожных звонка от сенаторов-республиканцев для Трампа уже прозвучали — в виде резкой критики от однопартийцев в адрес президента. Так, Митт Ромни (сенатор от Юты) действия главы Белого дома назвал возмутительными.

Еще один малоприятный сигнал для Трампа — сообщения прессы о том, что есть еще один источник в спецслужбах, который располагает сведениями о неподобающем поведении президента США в ходе разговора с Зеленским. И если он подтвердит (или, хуже того, дополнит) сведения, сообщенные первым анонимным источником, вероятно сотрудником ЦРУ, не бывшим личным свидетелем телефонной беседы двух президентов, демократы получат еще больше оснований для продвижения своей идеи объявить импичмент главе государства.

***Андрей ЯШЛАВСКИЙ.***

# ИНДО-ПАКИСТАНСКИЙ АПОКАЛИПСИС

## Эксперты говорят об угрозе ядерной войны к 2025 году

**Конфликт между Индией и Пакистаном, который продолжается с 1940-х годов, в ближайшие годы перейдет в ядерную войну. Группа американских ученых, опубликовавших исследование в научном журнале Science Advances, спрогнозировала, что обмен ядерными ударами между двумя государствами произойдет в 2025 году. Ученые предположили, что новая война приведет к чудовищным человеческим жертвам, а ее последствия ощутит все человечество.**

Индо-пакистанский конфликт из-за спорных приграничных территорий продолжается уже многие годы и давно принял характер затяжной, вялотекущей приграничной войны. Вряд ли кто-нибудь уделял бы ему такое внимание, если бы не одно «но». Обе стороны конфликта обладают ядерным арсеналом в 200–300 боеголовок, и любое обострение грозит перерасти в ядерную войну. Фактически речь здесь идет о ядерной мине, заложенной под человечество.

Это мнение разделяют и авторы статьи «Быстрое увеличение ядерных арсеналов в Пакистане и Индии предвещает региональную и глобальную катастрофу», опубликованной в Science Advances. По прогнозам американских ученых, конфликт достигнет пика к 2025 году. Взаимный обмен ядерными ударами между Индией и Пакистаном за неделю приведет к смерти 50–125 млн человек. Однако это еще не самое страшное. Выброшенная в атмосферу сажа (приблизительно 16–36 млн т) за короткие сроки закроет доступ к планете солнечным лучам на 20–30%. Сократится выпадение осадков, упадут среднесуточные температуры. И это не говоря про облака радиоактивной пыли, которые накроют почти всю планету.

Мнение американских коллег о возможном конфликте не разделяет специалист по индо-пакистанским отношениям, научный сотрудник Центра анализа стратегических технологий (ЦАСТ) и автор книги «Пакистан — за рамками стереотипов» Тимофей Борисов. В интервью «МК» эксперт отметил, что угроза такого масштабного конфликта невелика, однако она сохраняется. И в случае если стороны дойдут до ядерных бомбардировок, последствия ощутит все человечество.

— В феврале, когда случилось очередное обострение между Индией и Пакистаном, все предрекали скорую ядерную войну. Мое мнение: обеим странам это категорически невыгодно. В случае такой войны можно говорить о полном уничтожении Пакистана и северных районов Индии как минимум. Это многомиллионные жертвы и катастрофа планетарного масштаба, — поделился мнением эксперт.

Борисов также отметил, что в случае глобального конфликта в стороне не останутся как региональные державы (в первую очередь Китай), так и другие государства.

— Китай сейчас выступает как стратегический партнер Пакистана и в случае чего поддержит Исламабад в конфликте с Индией. Однако традиционно в Пекине предпочитают выступать в роли миротворцев, прекрасно осознавая последствия возможной войны. Однако в военной стратегии Пакистана прописана возможность ядерного удара по противнику «в случае стратегической угрозы» стране или ее интересам. Совершенно неизвестно, что именно в Пакистане могут счесть такой угрозой, а значит, они оставляют за собой нанесение превентивного ядерного удара, исходя из своих собственных соображений. Учитывая, что города в Индии и Пакистане очень густо населены, людские жертвы такого конфликта и впрямь могут идти на сотни миллионов. О последствиях для планеты, думаю, говорить не приходится: ядерная война на то и ядерная война. Поэтому остальные страны до последнего будут удерживать стороны от такого шага.

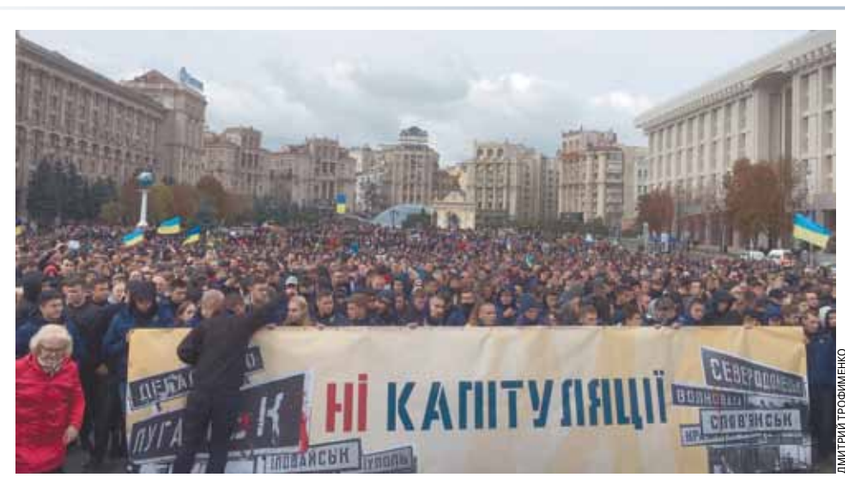
***Артемий ШАРАПОВ.***

SOSEDI

# «ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ»

## Радикалы готовятся к противостоянию с властью Зеленского

**Украина. Осень. Опять Майдан. На этот раз — «желтый», или «антиштайнмайеровский». В Киеве на площади Незалежности собрались те, кто считает согласие Зеленского на «формулу Штайнмайера», читай — на проведение выборов в ЛНР и ДНР и получение ими особого статуса — капитуляцией. Таких сторонников «победы до конца» в воскресенье в столице набралось до 10 тысяч. Плюс еще несколько тысяч по разным городам Незалежной. Сказать, что эти «кричалки» приведут к чему-то серьезному, пока нельзя. Но то, что очередной Майдан станет важным испытанием для власти Зеленского, — уже очевидно.**




ДМИТРИЙ ТРОФИМЕНКО

«Я бы на то, что Зеленский досидит до конца срока, денег не поставил! — говорит мужик на Майдане, расположившийся рядом с корреспондентом «МК». — У ветеранов льготы забирает, предпринимателей малых уничтожает, с МВФ из-за Коломойского ссорится... Тут еще и капитуляцию устроил. Не усидит он!»

Та скорость, с которой люди Владимира Зеленского подрывают поддержку своего президента, действительно может удивить любого непричастного к процессу. Игорь Коломойский бешеными темпами возвращает свои позиции в украинской экономике, эксперт президентской команды по налогообложению протащил в парламенте поправки, которые обещают уничтожить малый бизнес как таковой. Глава комитета Верховной рады по социальной политике, она же член партии «Слуга народа», вдруг заявляет о планах снять льготы с воевавших по контракту ветеранов ВСУ — они ведь там на войне «зарабатывали». Недовольные группы населения куются из аполитичной в общем-то толпы в максимально быстром темпе.

На всех недовольных претендуют организаторы нынешних патриотических протестов против мирного процесса в Донбассе — в версии Владимира Зеленского. А это и оставшиеся не у дел экс-депутаты Верховной рады, и националистические структуры, и, за кадром, партия Порошенко «Европейская солидарность».

Майдан против «капитуляции» и власти президента Зеленского в Киеве случился достаточно многолюдным — от 6 до 10 тысяч протестующих. Такой толпы не собиралось в столице Украины со Дня независимости. Народ набирался постепенно: не к 12, как предполагалось, а больше к обеду. На сцене все это время пел Сергей Василюк — фронтмен группы «Тень Солнца», которая проповедует особый «казацкий рок», популярный среди украинских националистов. Групп националистов было много, только и мелькали в толпе запрещенные в России нашивки — «Сокол», УНА—УНСО, партия «Свобода», «Национальный корпус». Официальной целью митинга было обозначение неких «красных линий» на пути Владимира Зеленского к миру. Как выглядит альтернатива этим линиям, тоже было видно — в толпе немало было парней в шлемах, балаклавах, медицинских повязках, глухих капюшонах с козырьками, скрывающими лица... Они пришли готовыми к драке. Между этими группами выделялись ветераны в камуфляже и без — среди них тоже много активно недовольных.

При этом на митинге раздавался призыв за призывом: «Не поддаваться на провокации, обезвреживать людей, которые призывают громить что бы то ни было!». А между призывами шли выступления типа спича ветерана добровольческого батальона «Айдар»: «При поддержке волонтеров мы зайдем на позиции, которые собирается оставить армия! Пусть это будет наша последняя акция, но мы на нее пойдем!»

И еще были видны партийные организаторы. Возле сцены — активисты «Европейской солидарности» Петра Порошенко, в толпе — раздающие листовки агитаторы националистической партии «Свобода», «Демократической сокиры» и прочих распространителей всевозможных газет. В центре воскресного митинга плотным строем готовых ко всему бойцов стояли люди Белецкого со своим огромным транспарантом «Нет капитуляции!». Их тут зовут «нацжены» — шутливо переиначивая название «Национальные дружины» (дружина — по-украински еще и «жена»). Нацжены силой очистили участок перед транспарантом, чтобы журналисты могли его фотографировать, их тут сторонятся как инородного тела и ждут любых неприятностей из-за очевидной связи движения с действующим министром МВД Арсеном Аваковым.

***Дмитрий ТРОФИМЕНКО.***

ГОРОД

# ВЛАСТЬ ПРОСЯТ ПОВЕРНУТЬСЯ К ИЗБЕ ПЕРЕДОМ

## Жители Северного округа бьются за местную достопримечательность

**С начала 2019 года жители сразу нескольких районов в окрестностях метро «Динамо» волнуются за одну из своих достопримечательностей — так называемую «избу на Масловке» (Верхняя Масловка, 18), оказавшуюся фактически бесхозной и потому уязвимой для хищнической застройки. Последнюю деревянную дачу Петровского парка может спасти государственная охрана в качестве объекта культурного наследия — и градозащитники уже подали соответствующую заявку. Пока что есть сомнения, достаточно ли она весома для признания избы памятником на городском уровне, но в любом случае дом настолько любим и знаком жителям САО, что его следовало бы охранять за одно это.**

НАТАЛЬЯ МУШИНКИНА

Жители САО опасаются за участь «избы на Масловке».

Дом на Верхней Масловке, 18, знаком всем, кто там ходит или проезжает, — он в этом районе единственная бревенчатая постройка. К тому же размещается здесь достаточно колоритное заведение — Центр ремесел САО, занимающийся продвижением того, что сейчас модно называть хендмейдом. Точнее, размещался до последнего времени: в самом конце 2018 года Центр ремесел пережил (или не пережил, как утверждает старая команда) смену правления, а сейчас проходит через процедуру банкротства. Хозяин «избы» — правительство Москвы — вскоре может расторгнуть с фактически недействующим Центром ремесел договор аренды, и если у дома не будет охранных обременений — никто не может поручиться за его будущее.

Понятно поэтому, что жители не только Савеловского района, но и окрестностей — Бегового, Аэропорта и Сокола — судьбой «избы» весьма озабочены. И заинтересованы, чтобы дом остался на своем месте — в той или иной функции. Летом ряд активистов — как районных, так и градозащитников из движения «Архнадзор» — запустили процедуру признания дома объектом культурного наследия. Первое, что делается в этом случае, — составление заявки, в которой описывается ценность здания.

«Загородная дача в Бутырском проезде (старое название Верхней Масловки) — двухэтажный жилой деревянный особняк, одноэтажные деревянные конюшни и каменный флигель для прислуги — была построена в 1906 году неизвестным архитектором по заказу московского предпринимателя и коннозаводчика, потомственного почетного гражданина Николая Малютина для своей гражданской жены Анны Гильбих), — отмечает в составленной заявке для Мосгорнаследия краевед Евгений Плисс. По его словам, страстью промышленника (среди активов которого были текстильные, химические заводы и даже золотые прииски) были конные бега, и его возлюбленная Анна Гильбих разделяла это увлечение. Поэтому одной из частей дачи была конюшня на 46 (!) лошадей — ее можно увидеть слева от избы, это одноэтажное невзрачное строение.

Интересно, что после 11 лет фактического брака с Малютиным Анна Гильбих влюбилась и вышла замуж за одного из его лучших наездников — Павла Чернова. Но дома в Петровском парке — подарка промышленника — не лишилась и жила в нем до своей смерти в 1918 году, а дочь Гильбих, Татьяна, обитала там и в 1949 году, в небольшой комнате (дом был при советской власти, конечно же, разбит на коммунальные квартиры). Расселили «избу» в 1971 году, здание передали расположенному в глубине этого же квартала заводу «Художественная гравюра» — продукцией этого завода были сувенирные и художественно оформленные значки, зажигалки, пудреницы.

С 1998 года дом находился в аренде у АНО «Центр ремесел» САО г. Москвы, продолжает Евгений Плисс. 14 декабря 2006 года Центр ремесел торжественно отметил столетие дома, а до 2018 г. в Центре ремесел проводились занятия по гончарному делу, краеведческие лекции и общественные мероприятия, работало кафе «Изба на Масловке». Но в декабре 2018 года, после смены состава учредителей и генерального директора АНО «Центр ремесел», деятельность центра была прекращена. По некоторым данным, планируется снос здания и постройка на его месте коммерческой недвижимости.

«Историческая ценность дома — в идентификации парка как места загородного отдыха состоятельных москвичей в начале XX века», — резюмирует краевед.

До конца 1970-х годов дом выглядел намного интереснее, чем сейчас: его крыша имела купол на правом крыле во вкусе русского модерна, мансарду; на фасаде имелось куда больше декоративных элементов. Все это было утрачено в пожаре начала 1980-х годов, после которого крышу восстановили в более простом варианте. И все-таки подлинных частей в доме гораздо больше: недавние ремонтные работы показали, что сохранились подлинные балки 1906 года из лиственницы, уцелела изначальная планировка и интерьеры дачи.

Основная проблема с постановкой дома на госохрану в том, что архитектурная и мемориальная ценность дома не того масштаба, который заставляет официальные органы и экспертов немедленно взять под козырек и признать здание памятником. Это типичный «дом, всем жителям знакомый» — районного масштаба, пользующийся любовью и сочувствием всех местных жителей, весомая часть истории — не Москвы в целом, но Северного округа и нескольких соседних муниципалитетов. И охрана таких домов Федеральным законом №73 «Об объектах культурного наследия…» обеспечивается: статья 4 этого закона предусматривает категорию памятников истории и культуры местного значения.

Вот только в Москве муниципалитеты (в составе которых должен, по идее, быть орган, уполномоченный на охрану памятников) — то есть районы города — полномочий ставить на охрану объекты культурного наследия не имеют: эти полномочия переданы на уровень выше, в региональный — московский — Департамент охраны культурного наследия. Который занимается одновременно всеми тремя категориями памятников: от федеральных до местных. На практике это значит, что все заявленные памятники рассматриваются как претенденты на региональную (как минимум) категорию — с соответствующей строгостью экспертизы. И местные памятники практически не выявляются и не ставятся на охрану как не имеющие уникальной ценности в масштабах всего города.

Но это положение необходимо менять: властями Москвы во всех остальных отраслях уже взят курс на «равноправие» районов, на то, чтобы в каждом муниципалитете столицы было все необходимое для комфортной жизни. Логично, чтобы и за историческими памятниками москвичам не нужно было бы ехать «в центр». Департамент культурного наследия в ближайшее время будет рассматривать заявку по поводу «избы на Масловке». Это отличный случай обкатать процедуру экспертизы и постановки на охрану памятников именно местного значения.

***Антон РАЗМАХНИН.***

РЕПЛИКА

# ГРАБИТЕЛЬ С ШОКОЛАДКАМИ

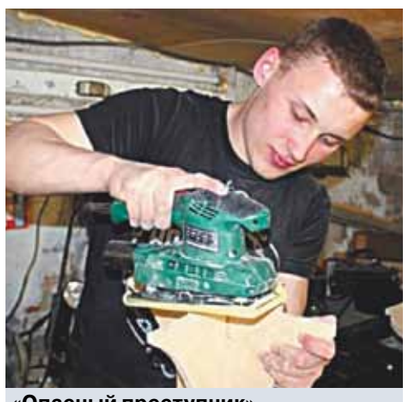
с 1-й стр.

Разница между двумя этими понятиями заключается в том, что кража совершается втайне, потихоньку, в надежде, что тебя не поймают. А грабеж — открыто, внаглую и по этой причине чаще всего с применением насилия.

Суд принял версию прокуратуры — мол, парень на глазах у всех схватил шоколадки и бросился с ними бежать, то есть совершил грабеж. И не согласился переквалифицировать его в кражу, ссылаясь на то, что преступление было совершено в общественном месте в присутствии других людей, следовательно, грабитель не мог быть уверенным, что его не заметят.

С судьей можно, конечно, поспорить и объяснить, что ежедневно в торговых залах магазинов совершается огромное число краж, остающихся незамеченными. Странно называть грабежом кражу, которую не удалось скрыть. Но спорить с судьей, понятно, дело тухлое.

Можно также поиронизировать над многочисленными случаями условных сроков, назначенных чиновникам за многомиллионные кражи. Погуглите — вас очень удивит их количество и число нулей, фигурирующее в суммах ущерба. Видимо, все эти деяния были квалифицированы как невинные кражи — ну в самом деле, конечно же, каждый чиновник надеется, что его не поймают…



**«Опасный преступник», грабитель Игорь.**

Но тут даже иронизировать не хочется.

А хочется обратить внимание на то, что осужденный является выпускником детдома. То есть фактически — инопланетянином, внезапно оказавшимся в нашем сложном и не слишком чистоплотном обществе. Человеком, совершенно не приспособленным к самой обычной, повседневной жизни.

Об этом говорят и пишут уже не первый десяток лет: детский дом не в состоянии подготовить своих выпускников к самостоятельной жизни. Даже самые лучшие детдома — те, что укомплектованы квалифицированными, неравнодушными воспитателями и учителями, те, где дети сыты, хорошо одеты и завалены подарками от спонсоров, — даже эти крайне немногочисленные заведения выпускают в жизнь в массе своей личностей незрелых, не имеющих представления о многих понятиях, очевидных для их «семейных» ровесников. Потому что нельзя узнать о законах предстоящей жизни, если ты отгорожен от этой жизни четырьмя стенами в течение долгих лет, если ходишь строем, если не у кого спросить совета, если даже чай ты заваривать не умеешь — возле твоего места в столовой утром он всегда уже налит в стакан и даже послащен…

В других странах детдомов не существует — сироты, неизбежно появляющиеся в любом обществе, воспитываются в приемных (замещающих) семьях. И только у нас, высокодуховных, институт приемной семьи приживается чрезвычайно медленно и трудно.

Поэтому до тех пор, пока мы упекаем своих сирот в детдома, подальше с глаз долой, давайте хотя бы относиться к ним снисходительнее.

Я бы предложила статус выпускника детдома считать смягчающим обстоятельством при совершении любого преступления.

Давно известна статистика — уделом 90% этих выпускников являются безработица, преступность, проституция и нары. И в этом нет их вины.

Честь и хвала тем из них, кто сумел выкарабкаться, самостоятельно всего добиться, стать нормальным человеком. Это очень трудно, они большие молодцы.

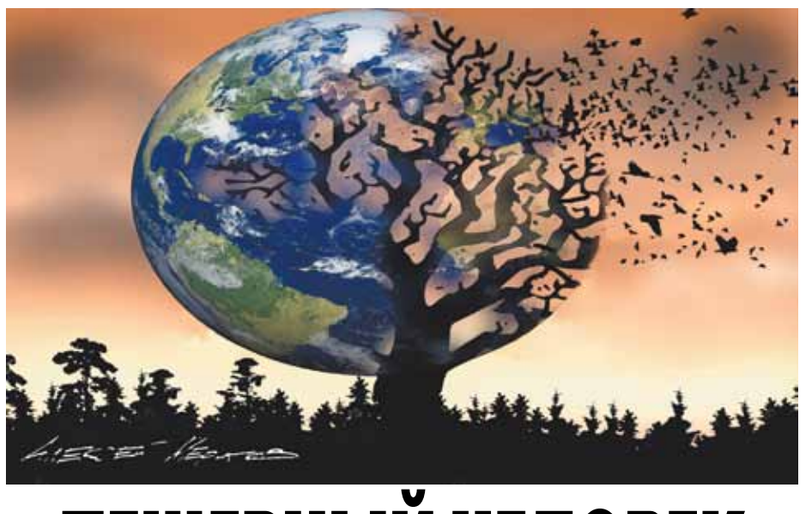
И, кстати, Игорь имел все шансы стать одним из этих 10% — он учился в училище, участвовал в профессиональном проекте, работал.

Но едва ли у него останутся шансы после выхода из колонии.

***Ирина СЕЛИВЕРСТОВА.***

СВОБОДНАЯ ТЕМА

Татьяна ШАБАЕВА, журналист, переводчик



# ПЕЩЕРНЫЙ ЧЕЛОВЕК И ШКУРНЫЙ ИНТЕРЕС

## Чем лучше люди управляют создаваемым вокруг себя микроклиматом, тем больше они зависят от природы

Выступление в ООН шестнадцатилетней шведки Греты Тунберг, многим показавшееся возмутительным по форме и провокационным по содержанию, тем не менее подхлестнуло обсуждение не только персонально Греты, но и поднятых ею вопросов.

Как редактор сайта, посвященного Арктике, я сама в течение некоторого времени собираю разные точки зрения на глобальное потепление.

Естественно, что люди, дающие ответы, обращаются к показателям, понятным для них. Точный ритм потепления мы не можем предсказать уже хотя бы потому, что регулярным метеорологическим наблюдениям за климатом планеты немногим более ста лет. То есть очень мало лет.

Однако палеонтолог скажет, что «последнее по счету оледенение в Европе закончилось всего 10–20 тысяч лет назад», что в Антарктиде когда-то росли леса, и предположит, что «вернуть лежащий мертвым грузом углерод обратно в биогеохимические циклы» — миссия человечества.

Географ или историк может сказать, что в Киевской Руси климат был, вероятно, схож с нынешним.

Океанолог, изучавший проводку судов по Северному морскому пути, скажет, что в 20–40-е годы XX века потепление уже было, но потом сменилось похолоданием.

Все они, вероятно, будут правы, но их правота имеет для нас неодинаковое значение.

Правота палеонтолога — это правота человека, лежащего в воздушном кармане под лавиной и думающего, что когда-нибудь масса снега сдвинется либо растает и человек окажется на поверхности. Вполне возможно, что когда-нибудь так и будет, но по сути это мудрое рассуждение бесполезно.

В эпоху, когда в Антарктиде росли леса, человечество не жило на планете Земля. Даже в пору Киевской Руси не было городов и трубопроводов, построенных на мерзлоте, не было и густонаселенных территорий, отвоеванных у Мирового океана. Возможно, на теплой Земле будущего существовать будет куда прекраснее, чем на нынешней, но какие катаклизмы предстоит пережить человечеству, пока (и если) оно доберется туда, — это вопрос, который должен бы интересовать не только экологов.

Парадокс, но чем лучше люди научаются управлять создаваемым вокруг себя микроклиматом, тем больше они зависят от природы. В наше время на Шпицбергене можно жить практически с теми же бытовыми удобствами, что и в средней полосе, а яркое освещение приполярных городов призвано возмещать недостаточность светового дня. Но любая катастрофа (то есть нечто выходящее за строго очерченные рамки) поставит город на грань выживания… А кочевники, живущие в чумах, могут остаться в чумах, как сотни лет назад.

В этом смысле пещерный человек, одетый в шкуры, был более приспособлен к климатическим изменениям, чем жители современных городов: при потеплении он мог сбросить шкуры и откочевать вслед за едой.

Другой вопрос, который заботит общественность: оказывает ли современное человечество своей деятельностью существенное влияние на климат. Иными словами, есть ли что-то, что мы можем изменить, — и нужно ли это менять? Тут, как ни странно, ответы еще более разнятся. Впрочем, почему странно? Во-первых, от ответа на этот вопрос зависят непосредственные интересы слишком многих — и трудно осуждать людей за то, что ближайшие двадцать лет им важнее, чем ближайшие сто. Думаю, именно здесь коренится желание некоторых ораторов назначить «дату конца света» совсем близко. Во-вторых, — осознайте это — нам элементарно не с чем сравнивать. Мы никогда не «возвращали углерод в биогеохимические циклы» с такой скоростью. В последние тридцать-пятьдесят лет она гораздо больше, чем все влияние людей на природу, которое было раньше, но велика ли эта скорость с точки зрения планетарной? Мы не знаем. В планетарном масштабе увеличение углекислого газа в атмосфере вроде бы не столь значительно, но безопасно ли это незначительное для человечества — уязвимого, с каждым поколением все меньше приспособленного для жизни вне привычной энергозатратной среды обитания? Мы не знаем и этого.

Экологи говорят: за последние сто лет потепление составило 0,8 градуса, если оно составит 2 градуса — изменения могут быть катастрофическими. Возможно, они ошибаются?

В краткосрочной перспективе люди делятся на тех, кому выгодно игнорировать экологов, и тех, кому выгодно, чтобы они могли видеть лучше. При этом сама юная Грета может «не видеть дальше своего курносого носика», как с удовольствием пишут о ней в России. Но если забыть о ней и посмотреть хотя бы на себя (не будем пытаться обнять весь мир), нельзя не увидеть, что мы — уязвимы. Торжествующая концепция нескольких десятков агломераций, которую продвигают современные урбанисты, сделает нас не менее, а более уязвимыми: население, сконцентрированное в огромных городах, утратит всякую адекватность в представлении об окружающей среде.

Вот вам еще один парадокс: бывая на посвященных Арктике конференциях, я часто — да можно сказать всегда — слышу восхваления традиционного образа жизни коренных народов Севера: они так естественны, так близки к природе, так способны к выживанию, нам надо у них учиться… Но ровно в то же самое время мы отбрасываем свои собственные практики выживания, накопленные также за много поколений. Мы делаем свой образ жизни все более и более «нетрадиционным», одновременно называем это «прогрессом, который нельзя остановить», и ругаем себя за оторванность от природы, говорим: «а вот посмотрите на коренных…». Воля ваша, есть в этом нечто нездоровое.

Еще мой отец ежедневно ходил в школу пешком за семь километров. Сегодня я слышу, что подобные подвиги могут совершать только «дети коренных народов, живущие на природе, у которых это в крови». Хочу быть понятой правильно: я ни в коем случае не призываю вернуться к образу жизни слиянного с природой пещерного человека, а в том, что детям далеко ходить в школу нет ничего прекрасного. Но мне кажется, что мы утратили чувство реальности, чувство своего положения в пространстве-времени, разучились видеть хотя бы на пятьдесят лет назад и не научились видеть на пятьдесят лет вперед. Если мы не хотим ходить строем в деспотическом мире, который грезится многим, когда они слышат чересчур напористую «недоучку Грету», — мы все равно должны иметь собственное представление о будущем, более гармоничное и менее эгоистическое, чем оно есть сейчас.

ОБСУЖДЕНИЕ СТАТЬИ на сайте mk.ru

ГРОМКОЕ ДЕЛО

# «ВЫ ДУМАЛИ, ОН НАС ГЛАДИТ?»

с 1-й стр.

Достижения современного мира (компьютерные технологии, социальные сети) способны пролить свет на многое. В свое время «МК» первый опубликовал расшифровку аудиоразговоров Михаила и дочерей, где он их оскорбляет, называет последними словами и грозит убить. Но если с отцом в принципе все понятно, то разгадать поведение племянника до сих пор было сложно. Единственным объяснением могло бы быть то, что он действительно ни о чем не догадывался и слепо верил в справедливого дядю.

Но вот в руки следствия попала переписка одной из сестер, Ангелины, и Арсена из соцсети ВКонтакте. Пожалуй, самый показательный тот день, когда Михаил ранил девушку. Предыстория такая: после ЧП младшая сестра Мария сфотографировала окровавленную Ангелину на свой телефон и послала снимок тетке. Та в свою очередь переслала другой родственнице, Марине, а уже она показала фото Арсену. Вот отрывки из их общения 29 марта 2018 года.

**Арсен:** «Что он сделал».

**Ангелина:** «Ну вот так вот. Что поделать».

**Арсен:** «В смысле чё поделать. С ума сошёл. И чё он часто. Такой .... страдает».

**Ангелина:** «Каждый день. Не было и дня чтоб он спокойно вел себя.

Да забей. Все нормально».

**Арсен:** «Да какой забей. он чё ....».

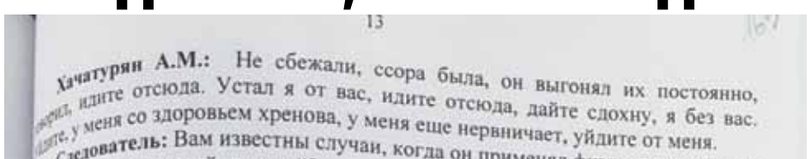
**Ангелина:** «Спасибо за переживание, но тут ничего не поделать».

**Арсен :** «Да это .....»

**Ангелина:** «Знаю».

**Арсен:** «Какого он себя так ведет».

**Ангелина:** «Просто ненормальный. И это ещё пустяки».



13

Хачатурян А.М.: Не сбежали, ссора была, он выгонял их постоянно, [illegible] идите отсюда. Устал я от вас, идите отсюда, дайте сдохну, я без вас. [illegible]те, у меня со здоровьем хренова, у меня еще нервничает, уйдите от меня.

Следователь: Вам известны случаи, когда он применял физическое насилие [illegible] своих детей, дочерей?

**Племянник Хачатуряна знал о крутом нраве дяди (отрывок из показаний).**

**Арсен:** «Нельзя такие вещи делать!»

**Ангелина:** «А вы думали, он нас гладит. И мы просто так шугаемся».

**Арсен:** «Он черт».

Читая последнюю фразу, вспоминаю слова Арсена про то, насколько дядя был верующим, и демонстрацию его фото из храмов в Иерусалиме, из святой реки Иордан и т.д.

— Я допускаю, что Арсеном движет чувство привязанности и долга по отношению к Михаилу Хачатуряну, — говорит адвокат одной из сестер Ярослав Пакулин.— Я также уверен, что его не посвящали в события, которые открылись только после смерти Михаила, что он регулярно склонял своих дочерей к сексуальным действиям, насиловал их. Но то, что Арсен отрицает откровенно жестокое и неадекватное поведение, нанесение побоев и оскорбления по отношению к своим дочерям и другим членам семьи, — это уже выглядит как нелепая попытка выгородить, оправдать такое обращение вынужденным воспитательным процессом и нервными срывами. Конечно, Арсен в своих попытках пойдет до конца. Но только после публикации его переписки с Ангелиной в чате ВК верить в его искренность и в «святость» Михаила уже никто не будет.

Но в этой переписке открылось и другое. Кто может быть большим защитником, чем брат? Разве не по самой природе своей братья должны ограждать сестер от любой беды? Арсен про горе девочек знал, он им сочувствовал (по крайней мере, в переписке). Так почему он не попытался остановить этот ад, который творил, как он сам выразился, его дядя-черт? А если пытался (выходит, безуспешно), то почему не расскажет нам об этом? И почему он всю ответственность за случившееся возлагает только на сестер? Почему требует для них самого сурового наказания?

Не хочется думать, что ответ кроется в борьбе за наследство, тем более что девочки от него отказались. Возможно, речь о сохранении статуса-кво. Один высокопоставленный армянин сказал мне: «Михаил Хачатурян — позор для своего народа. Но мы не можем так говорить и не можем позволить нашим женщинам поднимать руку на мужчин, а детям убивать отцов». Вряд ли эта философия стоит жизни трех девушек.

***Ева МЕРКАЧЕВА.***

КОНКУРС

# УЧИТЕЛЬ ГОДА: «УЧЕНИКИ ДАРЯТ КОЛБАСУ»

## Лучший педагог-2019 раскрыла «МК» профессиональные секреты

**В преддверии Дня учителя, как водится, страна узнала самого талантливого педагога России: во Всероссийском конкурсе «Учитель года-2019» победу одержала молодая, но уже добившаяся небывалой репутации в образовательных кругах Лариса Арачашвили, учитель русского языка и литературы из Волгограда. Она сумела покорить министра просвещения Ольгу Васильеву своим красноречием в самом сложном испытании конкурса — «Разговор с министром».**

Сразу же после объявления победителя на сцене Государственного Кремлевского дворца мы поздравили Ларису Гивиевну и задали ей несколько вопросов.

Ларисе Арачишвили 28 лет, она преподает ученикам 7–10-х классов.

— Многие мне говорили, будто я фаворит, но для меня эта победа была неожиданной, — рассказала Лариса Арачашвили «МК». — Потому что те люди, с которыми я вышла в пятерку призеров, — мегапрофессионалы. Это было неожиданно, правда! Я была уверена, что войти в пятерку победителей — это мой максимум.

**— Сколько лет вы работаете учителем?**

— Седьмой год. Сейчас у меня вторая школа. Я пять лет проработала в лицее №6, тоже в Волгограде. А потом в городе открылась новая школа «Долина знаний», и меня пригласил на работу ее директор Петр Васильевич Байкалов. А познакомились мы с ним на совете молодых педагогов. Он меня там увидел, заметил и позвал в новую школу. Было, конечно, очень тяжело расставаться со своими детьми в предыдущей школе. Я чувствовала себя предательницей! Дети не отпускали меня, писали в группе моей новой школы: «Верните нам Ларису Гивиевну!». Ко мне уже в эту новую школу постоянно приезжают мои выпускники, пишут, звонят… Мы стараемся поддерживать отношения. Мне это важно.

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

**— Вы с самого начала хотели стать учителем?**

— Нет. Моя бабушка — учитель русского языка и литературы, так что я примерно представляла, что это за работа. Мне казалось, что это не про меня. Система образования — достаточно жесткая система, а я человек творческий, импульсивный. Немного отличаюсь от стандартного представления о педагоге, поэтому было сложно. Но мне понравилась учеба в педагогическом вузе! И когда я там училась, я пошла работать вожатой. И вот именно тогда я поняла, как важна эта детская любовь, какой это непередаваемый драйв — работать с детьми!

**— Были у вас какие-то трудности, когда вы начинали?**

— С детьми у меня не было трудностей. Трудности были с администрацией школы, потому что я немножко нестандартный педагог. Меня очень активно пытались загнать в какие-то рамки, а я сопротивлялась. Я поэтому и поменяла школу, что Байкалов дал мне определенную свободу действий.

**— Расскажите о вашем самом приятном событии как у учителя.**

— Расскажу вам, как мои дети потрясающе поздравили меня с днем рождения. Это был второй год моей работы. У нас в школе всегда было очень сложно с расписанием, что-то передвинуть, поменять кабинеты. И однажды подхожу к тому кабинету, где я должна вести урок, а дверь закрыта. Мне говорят: у тебя изменения. А это день моего рождения. Я иду в другой кабинет, веду урок. Потом у меня следующий урок, иду в свой класс, а там как раз те дети, к которым я пришла совсем молодая-зеленая, они со мной с первого дня моей работы. Я открываю дверь ключом — а на меня начинают сыпаться шарики, меня встречают дети с цветами. Весь кабинет украшен плакатами с моими распечатанными фотографиями. На столе — огромный торт. Это было потрясающе, потому что дети уговорили администрацию поменять мне расписание, договорились по поводу кабинета. Это было счастье!

В прошлом году, уже в «Долине знаний», мои девятиклассники тоже сделали мне прекрасный подарок. Когда учителей поздравляют с Днем учителя, ведь что стандартно дарят? Конфеты и цветы. А они запомнили, как я обмолвилась, что больше люблю бананы, колбасу и соленые огурцы. И подарили мне на День учителя трехлитровую банку соленых огурцов и палку колбасы. Потом я еще как-то сказала, что очень хочу кигуруми — это такая мягкая пижамка в виде зверюшки, и они подарили мне эту пижаму-единорога со словами: «Вы тот педагог, которого не может быть, но вот он есть, как единорог!». Это такой индивидуальный подход детей к тебе! То есть они действительно хотели сделать приятное своему учителю. Просто сердце щемит от восторга!

**— Хотите сказать, что дети вас всегда слушаются и не бывает с ними конфликтов, даже с хулиганами?**

— С хулиганами я договариваюсь. Я разговариваю с ними предельно честно. Я им говорю: вот есть я как учитель, и моя цель — сделать то-то и то-то. Пожалуйста, помоги мне в этом. Если ты мне поможешь, у нас с тобой не будет никаких проблем. Мы будем жить в мире, согласии и добре. Когда ты приходишь к ребенку с поднятым забралом, он это ценит. Пока у меня получается. Ни в коем случае не думайте, что у меня дети все сплошь отличники. Это не так. Дети все разные. Просто конфликтов с детьми у меня нет. Мы все решаем с помощью разговоров.

**— Что бы вы посоветовали учителям, чтобы ученики их любили так же, как и вас?**

— Пытаться понять детей. Потому что термин «любить» — это такой абстрактный термин. А как ты можешь любить ребенка, если ты его не понимаешь? Ты не понимаешь, чем он живет, чем он дышит. Про детей говорят, что они другие, поверхностные. Они не другие, они не поверхностные. Просто мир вокруг немного изменился, соответственно, они тоже поменялись. Музыка изменилась, фильмы, но это не значит, что всё стало плохо. Стоит понимать ребенка, понимать его увлечения. И если ты поймешь, то ты полюбишь. А если ты полюбишь, то обязательно полюбят тебя.

***Ирина БРИЧКАЛЕВИЧ.***

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Гавриил ПОПОВ

# НЕПОРОТОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Лето 2019 года оказалось для России очень необычным. И в природном отношении. И в политическом. Вроде бы подтверждается гипотеза великого Чижевского о связи радикальных событий в человеческой истории и изменений на главной звезде «нашего космоса» — Солнце.

Я не компетентен судить о пожарах, тайфунах, извержениях вулканов, цунами, засухах, наводнениях, эпидемиях, новых болезнях. А вот в своей области — социально-политической — я совершенно уверен: мы имеем дело с чем-то сверхрадикальным. На моей жизни что-то похожее только было в пятидесятых и в восьмидесятых годах.

Мне уже за восемьдесят. И было бы правильно, чтобы дискуссию о ситуации вело новое поколение.

Но мне выпало счастье видеть в лицо ряд своих самых великих современников. Как говорят в США, «думающих танков». Обеспокоенных фундаментальными проблемами человечества. У себя в МГУ — академиков Ивана Петровского и Рема Хохлова. И старшего Петра Капицу, и его сына Сергея. И академиков — физика Андрея Сахарова и лингвиста Вячеслава Иванова. Мне не довелось встречаться с Александром Исаевичем Солженицыным. Но я не раз и не два перечитывал его замечательную работу «Как нам обустроить Россию», написанную в 1990 году.

И мой долг сегодня — представить новому поколению свои соображения по проблеме, которая всегда стояла перед лучшей частью российских пассионариев: что делать? И я решил, собравшись с силами, написать эти три статьи: «Непоротое поколение», «Без осетрины второй свежести» и «Взрыв в Леонтьевском переулке»

Начну с «Непоротого поколения».

## Кто вступает в борьбу за судьбы России?

На фоне «летнего затишья отпусков» особенно ярко и заметно появление на экранах телевизоров новых лиц. Молодые люди. В подавляющей массе — до 30–35 лет. В силу неотвратимых биологических законов пришло время тех, кто родился после 1985 года — после начала Перестройки. А в подавляющей части — тех, кто вообще родился после государственного социализма. В России вышло на улицы **новое поколение**. Самая главная ошибка российской власти в том, что **она не видит этого исторического факта.**

Как и положено в истории, 90% населения заняты своими личными проблемами. На улицы эта часть выходит только в эпохи революций и крутых переворотов в жизни народа. Не чаще раза в двадцать пять лет. А в остальное время так называемая общественная жизнь связана с тем меньшинством, которое Лев Гумилев назвал пассионариями.

Пассионарии — это активная часть народа, всего 5–10 процентов населения. Это те, кто не готов жить по законам и нормам «отцов» и кто хочет изменить и улучшить саму систему жизни. И свою, и, соответственно, всех остальных.

Чтобы понять, что происходит сейчас в стране и, главное, что будет происходить в ближайшее десятилетие, необходимо понять активную, пассионарную часть вступившего в жизнь нового поколения.

Хотел бы изложить несколько своих соображений.

Первое. Эти люди — **индивидуалисты**. Мы были **коллективистами**. Мое поколение связывало свое будущее с тем, что будет со всеми, с коллективом. «Была бы страна родная, и нету других забот», — пело мое поколение. И действовало в этом же духе.

А новое поколение начинает жизнь с себя, со своих забот и проблем. Но выросло в условиях, когда правящий класс настолько увлекся дележом и захватом наследства социализма, что попросту забыл о растущем поколении. Даже когда его представители думали о своих потомках, они думали о том, **что** им передать, а не о том, **какими** будут эти потомки.

И новое поколение оказалось свободным. Оно изучает и правила жизни. И саму реальную жизнь. И примеряет все к своим личным чаяниям и устремлениям.

Личностям нового поколения индивидуалистов очень трудно будет объединяться, вырабатывать общие позиции. И действия таких личностей будут бескомпромиссной, непримиримой борьбой.

А вокруг чего будет идти борьба?

В центре — **осознание непригодности** той системы, которую создали «отцы» и в которой эти «отцы» живут.

Главное, с чем сталкивается молодое поколение, — двойная жизнь. С первых же шагов, с самых первых попыток устроить свою жизнь оно обнаруживает, что жизнь официальная, жизнь по законам возможна только в том случае, если ты ничего не требуешь и ни к чему не стремишься. Если же ты не готов плыть по течению, то выясняется, что есть другой мир — мир неформальный. И невозможно устроить свою обеспеченную частную жизнь, не вписываясь в этот «второй» мир. В нем другая мораль, другие правила.

Но если эта «вторая» жизнь неприемлема для части пассионариев, появляется оппозиция.

Первая ее часть — это те, кто не сумел быть успешным во «второй» жизни. Или не хватило каких-то качеств. Или не удалось в силу стечения обстоятельств. И просто потому, что число «доходных мест» в современной России ограничено. Эту часть оппозиции можно назвать неудачниками и лузерами.

Вторую часть оппозиции составляют те, кто не хочет и не может жить по меркам «второй» жизни. Это идейные противники сложившейся в России модели постиндустриализма.

На начавшиеся выступления нового поколения огромное влияние окажет фактор, который в русской истории назвали непоротым поколением.

Я так и не узнал, кто впервые употребил этот термин. О нем пишет Натан Эйдельман в книге «Твой восемнадцатый век»: «...Прямо из старинных, жестоких времен не могли бы явиться люди с тем личным достоинством и честью, что мы привыкли видеть у Пушкина, у декабристов... Для того чтобы появились такие люди, понадобится по меньшей мере два «непоротых поколения»...».

Речь идет об освободившихся от телесных наказаний русских дворянах — по указу Петра III «О вольности дворянства» от 18 февраля 1762 года и «Жалованной грамоте дворянству» от 21 апреля 1785 года Екатерины II.

А Василий Ключевский высказывал аналогичную мысль о середине XIV века: «В эти спокойные годы успели народиться и вырасти целых два поколения, к нервам которых впечатления детства не привили безотчетного ужаса отцов и дедов перед татарином: они и вышли на Куликово поле».

И хотя я уже сам видел черты непоротого поколения в годы горбачевской перестройки, все же именно сегодняшнее поколение молодежи по-настоящему свободно от страха перед физическим насилием, от биологического страха за свою жизнь.

И все, кто надеется достичь успеха методами «порки», — ошибаются. На улицы Москвы (и вскоре всей России) выходит поколение, главной характеристикой которого является «непоротость», отсутствие страха перед «татарином».

Это закономерный результат и практически бескровной революции 1989–1991 годов. И практически бескровного отказа от власти в России десятилетиями правящей в ней советской бюрократии. И беспрепятственного «хозяйствования» в Кремле новых правителей. И того, что интеллигенция и народные массы России оказались не готовы не только к отстаиванию, но даже к провозглашению своих прав на устройство послесоветского строя.

Номенклатура и олигархия даже не видели, с кем надо считаться, сосуществовать, делиться. И правящая элита погрузилась целиком в дележ советского наследства. Поэтому даже элементарных навыков «порки», не говоря уже о цельной системе, разработанной в советском строе, у нынешней власти нет.

Фактором формирования непоротого поколения стало радикальное изменение международной ситуации. Окончилась «холодная война» и исчез страх ядерной катастрофы. Угроза гибели человечества в ядерной войне, характеризовавшая десятки лет жизнь миллионов людей в СССР («лишь бы не было войны»), перестала существовать.

Практически каждый активный молодой гражданин получил возможность посетить «зарубежье» и убедиться, что никакой угрозы оттуда не исходит. Соответственно изменилось отношение к тем, кто претендовал на роль «защитников». Регулярные попытки тех, кто десятилетиями терроризовал всех граждан страны кликушествами разного рода страхов и угроз, теперь не приносят результатов. Непоротое поколение формировалось и как непуганое.

Поэтому не год и не два, а целые десятилетия в стране важным фактором жизни будет именно непоротое, непуганое, бесстрашное поколение.

## Мир, в который входит новое поколение

С кем и чем сталкивается новое поколение?

Когда-то я прочел книгу американского журналиста и режиссера Майкла Мура «Где моя страна, чувак?». Такого рода вопросы возникают только тогда, когда страна погружена в очень глубокий кризис. На мой взгляд, наступает эпоха, когда подобный вопрос придется задавать и нам в нашей России.

Вроде бы все ясно. Для одних — почти тридцать лет назад в России социалистический строй сменился капиталистическим. Для других — новым строем, постиндустриальным.

Но — как не считать — вот уже больше пяти лет мы топчемся на месте. Уже нельзя ссылаться даже на такие факторы, как экономическая блокада со стороны Запада. Удары извне опасны только для уже больного человека, а здоровый организм быстро их переваривает. Нынешняя вялая и явно недостаточная реакция России на очередную в ее истории атаку внешних сил дополнительно делает правомерной постановку самых фундаментальных вопросов. Что такое современная Россия?

Где-то в июне я услышал по телевизору, что глава правительства Д.А.Медведев направил в 40 регионов страны четыре миллиарда рублей для поддержания детских садов и яслей.

Вроде бы все логично: раз выявляется нехватка мест для ребятишек в стране, которая одной из своих главных задач справедливо ставит проблему увеличения численности своего населения.

Так действовали в СССР все годы государственного социализма. Если чего-то нет — все уповали на государство. На своего единственного «поильца» и «кормильца».

Но наступила эпоха, когда надежды на него исчерпались. Началась Великая антисоциалистическая революция 1989–1991 годов.

**Продолжение в следующем номере.**

КОШЕЛЕК

**Правительство внесло в парламент законопроект об очередной бюджетной трехлетке, или, как это называется официально, о федеральном бюджете на 2020 и 2021–2022 годы. Теперь свое слово должна сказать Дума. И она, разумеется, правительственный законопроект одобрит. Интриги в этом давно никакой нет. Поэтому любопытно не столько то, что происходит вокруг проекта федерального бюджета, сколько он сам по себе. Внутренняя же интрига налицо, она в следующем: если проект бюджета — это финансовый план правительства, тогда какую стратегическую цель выполняет этот план? Какой политический выбор сделало правительство, расставляя приоритеты своих расходов?**

НАТАЛИЯ ГУБЕРНАТОРОВА

# ТАЙНЫ БЮДЖЕТНОЙ ТРЕХЛЕТКИ

**Правительство обзавелось среднесрочным финансовым планом**

## Указатели на главную цель

Любой бюджет — это соотнесение расходов с доходами. Государственный бюджет в этом плане ничем не отличается от семейного. Какую итоговую картину рисуют минфиновские разработчики проекта федерального бюджета?

Вот макропоказатели трехлетки: доходы федерального бюджета в 2020 году составят 20,4 трлн рублей, в 2021 году — 21,2 трлн рублей, в 2022 году — 22 трлн рублей. Расходы запланированы соответственно на уровне 19,5 трлн рублей, 20,6 трлн рублей и 21,8 трлн рублей. Первый и весьма существенный вывод: все предстоящие три года федеральный бюджет должен быть профицитным. Профицит в 2020 году составит 0,9 трлн рублей, в 2021 году — 0,6 трлн рублей, а в 2022 году — 0,3 трлн рублей. Превышение доходов над расходами снижается, но все равно сохраняется.

О чем говорит эта базовая характеристика бюджетной трехлетки? Главный приоритет бюджета — сохранение его стабильности. Составители в первую очередь стремятся застраховать его от возможных потрясений. А они возможны. Это и риски падения экспортных доходов в случае снижения цен и падения объемов поставок, что вполне может произойти, если торговая война между США и Китаем будет раскручиваться по нарастающей. Это и риски новых санкций: их ущерб ниже, чем от торговой войны, но все равно запрет, например, на иностранные инвестиции в российские гособлигации затруднит получение внешних займов. Эти санкции, если они будут приняты, ударят больше по курсу рубля, чем по состоянию бюджета, но тот или иной ущерб будет нанесен.

Страховка при существующей геополитической обстановке бюджету необходима. Но важна цена этой страховки. Бюджет страхуется не только профицитом. Бюджетное правило отсекает от бюджета и его расходов нефтяные доходы при цене барреля выше $40 — текущая же цена на уровне $60. И профицит, и действующее бюджетное правило сокращают расходы государства, то есть снижают его потенциальную роль в поддержке экономического роста и социального развития.

Сайт Минфина утверждает: «Федеральный бюджет на 2020–2022 годы имеет стимулирующий характер для экономики — расходы по отношению к ВВП растут, несмотря на значительное замедление мировой экономики и нестабильную ситуацию на мировом рынке энергоносителей». Подтверждение: «За 2019–2020 годы расходы суммарно увеличиваются на 1,2% ВВП — это самый масштабный стимул для экономики с 2009 года». Убедительно? С ответом не стоит торопиться.

Приведем комментарий Дмитрия Долгина, главного экономиста ING Bank по России и СНГ: «Минфин указывает на стимулирующий характер бюджета, но ключевой посыл — рост расходов на 1,2 п.п. ВВП в 2020 г. по сравнению с 2018 г. — не стоит переоценивать. Во-первых, это увеличение всего на 0,1 п.п. По сравнению с прошлогодним планом. Во-вторых, этот рост расходов перекрывается ростом ненефтегазовых доходов на 1,4 п.п. за тот же период за счет повышения НДС и повышения собираемости. В-третьих, запланированное сокращение профицита бюджета вызвано лишь ожидаемым снижением цены Urals с $70/барр. в 2018 году до $55/барр. в 2020 году». Аргументы Минфина оказываются весьма уязвимыми.

В традиционном споре: что важнее — поддержка экономического роста, который создает возможности для решения большинства задач, стоящих перед экономикой, или стабильность, — предстоящая бюджетная трехлетка остается на прежних позициях. Бюджетный выбор правительства звучит так: стабильность — превыше всего. И майский указ президента с его амбициозными национальными проектами эту позицию Минфина и правительства не поколебал.

GOVERNMENT.RU

## Незаметные нацпроекты

Сказанное, конечно, не означает, что бюджетная трехлетка игнорирует нацпроекты. Это было бы попросту невозможно. Но в бюджетную роспись расходов 13 нацпроектов — тринадцатый, развитие транспортной инфраструктуры, не назван в президентском указе, но он самый крупный по размеру требуемых инвестиций (что сам по себе свидетельствует о «глубине» изначальной проработки нацпроектов) — поименно не включены. Если бы расходы были сгруппированы таким образом, чтобы можно было сразу и без труда отслеживать реализацию каждого нацпроекта, было бы здорово. Но под нацпроекты кроить расходы не стали.

Более того, в июне 2019 года правительством были изменены «паспорта» нацпроектов — главные инструменты контроля за их реализацией. По оценке МВФ, из этих паспортов были удалены промежуточные контрольные показатели, позволяющие судить о том, как развивается реализация объектов, которые и складываются в тот или иной нацпроект. В результате контроль за целесообразностью и эффективностью используемых ресурсов размыт, на что специально обратили внимание отечественного Минфина в Международном валютном фонде.

Итог: сегодня судить о том, в какой мере бюджетная трехлетка соответствует задачам выполнения майского указа президента, можно лишь применительно к отдельным нацпроектам. На развитие уже упомянутой транспортной инфраструктуры, например, в 2020 году из федерального бюджета выделяется 948,5 млрд рублей в 2021— 1,1 трлн рублей, в 2022-м — 1,3 трлн рублей. Всего 3,36 трлн рублей.

В целом же расходы федерального бюджета на все нацпроекты должны составить в 2020 году 2 трлн рублей, в 2021-м — 2,3 трлн, а в 2022-м — 2,7 трлн рублей. Каждый раз почти половина этих средств приходится на транспортную инфраструктуру.

Триллионы — это звучит гордо. Но что же в результате изменится или хотя бы будет меняться из того, с чем сталкивается каждый из нас?

Вот, пожалуй, самый красноречивый показатель: расходы федерального бюджета в 2020 году на здравоохранение вырастут более чем на 50%, что, как подчеркивает Минфин, является рекордом с 2005 года.

Давно пора! Хочется пойти и сдать кровь. Болеть становится не страшно. А что если впечатляющие проценты подкрепить еще и триллионами? Но здравоохранение до триллионов недотягивает. В 2020 году оно получит 841,852 млрд рублей, в 2021 году (внимание!) — 780,421 млрд рублей, в 2022 году — 785,76 млрд рублей. Выясняется, что рекорд 2020 года превышен или хотя бы повторен не будет, более того, после 2020 года в здравоохранение закладывается сокращение бюджетного финансирования. Душ Шарко!

## Бюджетная роспись

Нацпроекты — это, конечно, не весь бюджет. Но есть ли в трехлетке что-нибудь еще вдохновляющее?

Две тенденции. Рост расходов бюджета 2020 года (тут, конечно, не обошлось без нацпроектов) на три четверти состоит из социальных расходов, а расходы на нужды Минобороны, уже сократившиеся в 2019 году, продолжат сокращаться: и в 2020-м до 1,894 трлн рублей, и в 2021-м — до 1,574 трлн. Цикл сокращения на этом завершится, и в 2022 году Минобороны получит 1,609 трлн рублей. Все это, конечно, исключительно по открытым статьям бюджетных расходов.

Конечно, масло вместо пушек лучше, чем наоборот. Но приведенные цифры оборонного бюджета важны и с геополитической точки зрения: Россия вовсе не собирается враждовать с кем бы то ни было, ставя мир на грань войны. Об этом политики могут сколько угодно говорить, но цифры сокращения военных расходов убеждают лучше слов.

Есть и другие позитивные тенденции. Бюджет Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций может составить в 2020 году порядка 93,2 млрд рублей, в 2021 году он вырастет до 135,8 млрд рублей, а в 2022-м — до 189,3 млрд рублей. За два года рост в два раза. Чемпионское достижение.

Однако есть шероховатости. На предоставление субсидий бюджетным, автономным и иным некоммерческим организациям в рамках нацпроекта «Цифровая экономика РФ» планируется выделить в 2020 году 169,9 млн рублей, в 2021-м — 169,2 млн рублей, в 2022-м — 50,8 млн рублей. Чем объяснить внезапное и столь резкое сокращение? Первый ответ: эти «бюджетные, автономные и иные некоммерческие организации» — не проводники цифровой экономики в жизнь. Но тогда непонятно, почему федеральный бюджет столь щедр к ним в 2020–2021 годах. Второй ответ: нацпроект «Цифровая экономика» не провозвестник светлого будущего, раз он скоропалительно сворачивается с 2022 года. Но это совсем не похоже на правду.

Разгадка в том, что указанные получатели бюджетных денег сейчас слишком далеки от цифровой экономики, поэтому масштаб расходов в первые два года — это покупка элементарно необходимой техники и программного обеспечения. Дальше не потребуется наверстывать столь большое отставание. А вот в том, что само Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций будет жить долго и счастливо, никаких загадок нет.

Можно порадоваться и за фундаментальную науку. Министерству науки и высшего образования РФ в 2020 году выделяется свыше 577 млрд рублей, из них на фундаментальные исследования предполагается направить около 150 млрд рублей. Финансирование фундаментальных научных исследований в 2021 году планируется увеличить до 174,5 млрд рублей, в 2022 году — до 203,1 млрд рублей. Рост впечатляет.

Но и здесь возникает вопрос. Официальная позиция состоит в том, что в сфере фундаментальных наук у России есть немало мировых достижений. Слабое место — инновации, то есть рыночное освоение научных достижений. На внедрение результатов исследований в производство «или их другое использование» Минобрнауки предлагается выделить в 2020 году свыше 1,8 млрд рублей, в 2021 году — 2,2 млрд рублей, в 2022 году — 2,3 млрд рублей. Получается, на поддержку инноваций федеральный бюджет выделяет примерно 1% средств, идущих на фундаментальные исследования. В том, что нас ждет инновационный прорыв, это соотношение уверенности почему-то не придает.

□□□

Бюджет — обширнейший документ. С очень богатой и разнообразной информацией. Главное же в том, что статьи бюджета, его доходы и расходы — это и есть проводимая и будущая экономическая политика. Реальная — не на словах, а на цифрах, причем цифры эти нарисованы не где-то на потолке, а зафиксированы в федеральном законе. О чем можно судить по этим цифрам сегодня? Несмотря на ряд важных шагов вперед, предстоящей бюджетной трехлетке недостает именно четких политических решений. Такие решения — это всегда выбор правительственных приоритетов. И как раз здесь законопроект о федеральном бюджете на 2020 и 2021–2022 годы точно мог бы быть заточен острее.

***Николай ВАРДУЛЬ.***

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Наталья МИЛЬЧАКОВА, замглавы ИАЦ «Альпари»:**

«Бюджет предстоящей трехлетки исходит из консервативного сценария развития экономики России, то есть он реалистичен. При этом бюджетные расходы растут более высокими темпами, чем доходы: 2,1% и на 8,3% соответственно. Еще один плюс — будут увеличиваться расходы на нацпроекты. За три года их общий объем составит около 26 трлн рублей, из которых более половины будет выделено из федерального бюджета.

Важно, что профицит сохраняется: прогнозируется, что в 2020 году доходы госбюджета составят почти 20,4 трлн рублей, а расходы не превысят 19,5 трлн рублей. В то же время профицит бюджета в 2020 году прогнозируется более низкий, чем в 2019-м: 0,8% вместо 1,8% от ВВП. В 2021 году ожидается, что он упадет до 0,5%. Вероятно, правительство рассчитывает на более динамичный рост ВВП в ближайшие три года, но не ясно, какими источниками воспользуются чиновники для финансирования этого процесса.

На мой взгляд, слишком оптимистичные ожидания по инфляции потребительских цен. В проекте бюджета заложена инфляция в 3%, но Минэкономразвития в прошлые годы уже не раз «подкручивало» свои прогнозы в сторону снижения, когда инфляция выходила за прогнозные рамки.

Самым главным минусом бюджета будущей «трехлетки» является то, что в нем практически не предусматриваются инвестиции государства в реальный сектор экономики. Есть финансирование нацпроектов, но это означает, что одни сектора будут получать инвестиции из бюджета, а другие, как и раньше, будут испытывать нехватку финансирования. Непонятно, как при дефиците инвестиций наша экономика к 2024 году выйдет на темпы роста выше мирового уровня».

**Проект федерального бюджета РФ на 2020-2022 годы**

| | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 |
|---|---|---|---|---|
| Стоимость нефти Urals, в $ за баррель | 62,2 | 57 | 56 | 55 |
| ВВП, трлн рублей | 108,4 | 112,9 | 120,4 | 128,5 |
| Темп роста ВВП, % | 1,3 | 1,7 | 3,1 | 3,2 |
| Инфляция, % | 3,8 | 3 | 4 | 4 |
| Курс доллара, руб. за $ | 65,4 | 65,7 | 66,1 | 66,5 |
| Доходы, трлн руб. | 20,17 | 20,36 | 21,25 | 22,06 |
| Расходы, трлн руб. | 18,29 | 19,48 | 20,63 | 21,77 |
| Профицит, млрд руб. | 1881 | 880 | 614 | 287 |

*По данным Минфина.*

# ПРИЗРАК ДЕФЛЯЦИИ БРОДИТ ПО РОССИИ

**Как Росстат увидел снижение цен в дорожающих товарах**

**В России второй месяц подряд снижаются потребительские цены. Это не шутка, а данные официальной статистики. Росстат в сентябре зафиксировал дефляцию, причем такую же, как в августе, — 0,2%. Сложив с данными за прошлые месяцы, статистическое ведомство получило инфляцию по итогам января–сентября — 2,3%. Однако радоваться тут нечему. На рубеже лета и осени дефляция — обычное явление: аграрии собирают урожай, а потому падают цены на овощи. Кроме того, полученные Росстатом показатели ловко вырваны из полной сравнительной картины. Если сравнивать цены сентябрьские этого года с прошлогодними, то они не только не упали, а заметно выросли.**

Росстат считает индекс потребительских цен, исходя из стоимости продовольственных, непродовольственных товаров и услуг в каждом регионе страны. По итогам сентября цены поменялись неравномерно — снизились они в 57 субъектах РФ в пределах 0,1–0,7%, больше всего — в Коми и Крыму. В то же время в 16 регионах стоимость товаров и услуг выросла, например в Еврейской автономной области — сразу на 0,7%. Тем не менее проблемы отдельных областей не испортили позитивной статистики — в среднем по стране получилась дефляция, но только по отношению к августу. В этом-то и весь подвох. Если провести сравнение цен с прошлым сентябрем, то ни для какого оптимизма места не останется.

Например, хлеб за год подорожал на 8,5%. Крупа и бобовые — на 14,8%. Макаронные изделия — на 7,4%. Масло сливочное — на 9,7%. И это при официальной инфляции за 2018 год в 4,3%! Справедливости ради заметим, что есть и подешевевшие за год товары — подсолнечное масло и сахар-песок — главные враги здорового питания. Но россиянам на пятый год стабильного падения доходов выбирать не приходится: выбирают самое дешевое и экономят на еде.

Впрочем, в Росстате признают, что значительное влияние на динамику продовольственных цен оказало сезонное удешевление плодоовощной продукции. По сравнению с августом примерно на 20% подешевели лук и морковь, на 18% — картофель, на 10–11% — капуста, помидоры и свекла. Впрочем, через пару месяцев «суповой набор» сполна отыграется в цене. Это произойдет, когда часть собранного урожая начнет гнить на складах, потому что достаточных мощностей для хранения в России нет — и овощи с фруктами придется закупать за рубежом.

Фактор сезонности сентябрьской дефляции подтверждает и то, что на многие непродовольственные товары (их производство никак не зависит от сезона) цены не только не снизились, но и выросли. По сравнению с августом подорожали ткани, одежда, моющие средства, строительные материалы, табачные изделия — в пределах 1%. Иная ситуация с услугами: с «коммуналкой» тишь да гладь — тарифы не уменьшились и не увеличились, но это закономерно. Индексация тарифов уже прошла, дважды в 2019 году из-за повышения НДС — в январе и июле. За шестимесячный период коммунальные услуги подорожали на 7,2%, но этот неприятный момент для официальной статистики остался в прошлом. Зато по сравнению с августом подорожали образование, медицина, спорт.

Министерство экономического развития месяц назад улучшило прогноз инфляции на 2019 год — до 3,8%. По идее, все должно подорожать на столько процентов, а пенсии с зарплатами — на столько же вырасти. Однако как получается в реальности — мы хорошо знаем: пенсии и зарплаты бюджетников государство проиндексирует на уровень инфляции (от исполнения социальных обязательств не отвертишься), а работники частного сектора останутся не у дел. Что касается цен на товары, тот тут условия продиктует рынок. В современной России цены не фиксированные, как в СССР, поэтому пределы для роста определяет только конкуренция, а она не всегда в пользу потребителя.

Начиная с кризисного 2014 года в России остается высокой продуктовая инфляция — официальной статистикой она не подсчитывается, потому что в индекс потребительских цен входят непродовольственные товары и услуги, поясняет ведущий аналитик Forex Optimum Иван Капустянский. «Пять лет назад началось резкое снижение доходов россиян из-за санкций, обвала курса рубля, повышения налогов и ускорения инфляции. Сейчас проблема чувствуется особенно остро, потому что на продукты уходит все больше средств. Доля трат на еду в потребительской корзине россиян выросла, и, чтобы нормально питаться, они вынуждены жертвовать другими благами, хотя «на бумаге» в стране все хорошо», — заключил аналитик.

***Инна ДЕГОТЬКОВА.***

ИГОРЬ ПЕТРЕНКО
ЕЛЕНА СЕВЕР
АЛЕКСЕЙ СЕРЕБРЯКОВ
16+
17 ОКТЯБРЯ 21:30
ПРЕМЬЕРА НА ПЕРВОМ КАНАЛЕ
ЛАУРЕАТ
«SOCHI INTERNATIONAL FILM FESTIVAL & AWARDS»*
(СОЧИ, РОССИЯ)
В НОМИНАЦИЯХ
«ЛУЧШАЯ ОПЕРАТОРСКАЯ РАБОТА»
И «ЛУЧШАЯ МУЗЫКА К ФИЛЬМУ»
ПИЛИГРИМ
ПОБЕДИТЕЛЬ В НОМИНАЦИИ «ТРИЛЛЕР ГОДА»
ОТКРЫТЫЙ РОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ КИНО И ТЕАТРА «АМУРСКАЯ ОСЕНЬ», «ONIROS FILM AWARDS» (АОСТА, ИТАЛИЯ), «ROME INDEPENDENT PRISMA AWARDS» (РИМ, ИТАЛИЯ), «THE INDIEFEST FILM AWARDS» (ЛА-ХОЙА, КАЛИФОРНИЯ, США),«ATLANTIC INTERNATIONAL FILM FESTIVAL» (БАРРАНКИЛЬЯ, КОЛУМБИЯ), «EUROPEAN CINEMATOGRAPHY AWARDS» (АМСТЕРДАМ, НИДЕРЛАНДЫ)**
*СОЧИНСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ И КИНОПРЕМИИ «ИРИДА»
**КИНОПРЕМИЯ ОНИРОС, РИМСКАЯ НЕЗАВИСИМАЯ ПРЕМИЯ ПРИЗМА, КИНОПРЕМИЯ ИНДИФЕСТ, АТЛАНТИЧЕСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ, ЕВРОПЕЙСКАЯ КИНЕМАТОГРАФИЧЕСКАЯ ПРЕМИЯ
РЕКЛАМА

# ВЕК С МК

ИСТОРИЯ

# ОДИН В ТРЕХ ЛИЦАХ

## Иван Рахилло: писатель, художник, летчик

**В буденовке и длиннополой кавалерийской шинели появился в Москве после Гражданской войны уроженец Армавира, демобилизованный пограничник Иван Рахилло. Исполнилось ему тогда 18 лет. Но всего спустя три года он редактировал литературный отдел «Юношеской правды» и засылал в ночной набор «Донские рассказы» Михаила Шолохова.**

Более того, не имея среднего образования, поступил на Высшие литературно-художественные курсы Валерия Брюсова и во ВХУТЕМАС, Высшие художественно-технические мастерские, как стали называть после революции Императорское Московское училище живописи, ваяния и зодчества.

Как такое могло случиться?

В многодетной семье из девяти душ одному младшему сыну жестянщика и работницы табачной фабрики удалось учиться.

...Дочь адмирала, выпускница Смольного института вышла замуж за ссыльного студента и уехала с ним на Кавказ. Под одной крышей на окраине Армавира в доме, соседствуя с питейным разгульным заведением, она открыла частную школу, где за небольшую плату могли учиться дети бедняков. Математику и труд преподавал муж. А она учила детей петь и рисовать.

«В школе мы проводили целый день, с утра до вечера, с двухчасовым перерывом на обед, — вспоминал ее бывший ученик. — Там же готовили уроки. Сами рубили дрова и топили печи, таскали из колодца воду, делали столы и парты. Занятия отвлекали нас от улицы, и рабочий люд охотно отдавал детей в эту на первый взгляд странную и необычную, а на самом деле замечательную трудовую школу».

Так продолжалось до тех пор, пока в феврале 1917 года «однажды утром я не увидел движущуюся по полотну железной дороги толпу. Люди шли с обнаженными головами и пели хором незнакомую, очень грустную и очень красивую песню. Впереди шагал художник городского театра, крепко держа в вытянутых руках развеваемое весенним ветром огромное красное знамя. Мне сразу понравилась революция. Она вошла в мою жизнь вместе с весенним ветром, песней, развернутым флагом... Художник, выпускник Пензенского художественного училища, взял меня учеником в мастерскую. Я помогал ему писать декорации».

Спустя год на рассвете в Армавир вошла Красная армия. Кривой переулок, где жила семья жестянщика, стал Краснопролетарским, в кинотеатре «Марс» состоялся митинг, Иван записался в комсомол. Первого мая 1918 года народ нес нарисованные им плакаты. На воскреснике он разгружал под музыку духового оркестра платформу с углем. Так началась для него советская власть и грянувшая Гражданская война. С винтовкой добывал хлеб голодающим, видел, как умирают дети. О службе в ЧК есть в «Юношеской правде» рассказ «Кусок жизни» с фотографией, где Иван выглядит мальчишкой в кепке и кожаном пальто с лисьим воротником с чужого плеча.

В Красную армию пошел добровольцем. Первую заметку о ночном бое эскадрона с гравюрой-рисунком, вырезанным сапожным ножом на линолеуме, поместил в местной газете.

В Москву уезжал с редким мандатом: «Предъявитель сего боец кавалерийского эскадрона отдельного дивизиона погранвойск охраны границ Кавказа тов. Рахилло во время добровольной службы в частях Красной армии показал себя как дисциплинированный боец, неоднократно принимавший участие в боях с белыми бандами, а также как нарождающийся талант нового пролетарского искусства.

Занимаясь после несения службы в красноармейском клубе, проявил свои способности в различных областях, как-то: хорового пения (запевала эскадрона), живописи, а также и на поприще сцены. Тов. Рахилло, несомненно, займет свое определенное место в строю передовых бойцов новой, пролетарской культуры.

Для выполнения вышеуказанной ответственной задачи ему и вручен сей мандат.

Командование и бойцы кавдивизиона уверены, что т. Рахилло оправдает их товарищеское доверие».

Первое упоминание о Москве он датирует 1922 годом, а первым значимым зданием называет «серый дом на Воздвиженке — здание ЦК комсомола. На пятом этаже, под самой крышей, небольшая, насквозь прокуренная комната». Там состоялось знакомство с авторами нашей газеты Безыменским, Жаровым, Артемом Веселым, Лазарем Лагиным, ставшими известными писателями. И с теми, кому жизнь не удалась: Сергеем Малаховым, Алексеем Костериным, Алексеем Платоновым, Николаем Кузнецовым.

«Трудно жить, голодно, холодно — так запомнился тот год. — Зарабатываем кто чем. В издательстве «Молодая гвардия», где печатаются наши первые тоненькие книжечки, выплату гонорара задерживают по полгода. На стенах протестующие надписи авторов. Запомнилась Михаила Светлова: «Поэты пухнут с голоду». У него шутливая кличка: Самый толстый из всех скелетов».

Повесился Коля Кузнецов. Он писал стихи о Замоскворецкой радиобашне:

Нашей работы упорной,
Что может быть бесшабашней?
Когда нас душили за горло,
Мы строили радиобашни...

Башня вошла в историю Москвы как Шаболовская, а Николай Кузнецов — единственным четверостишием.

Первый рассказ за подписью Ивана Рахилло под названием «Мотька» я увидел в подшивке «Юношеской правды» за 17 ноября 1923 года. В том году он появился на Высших литературно-художественных курсах. «Нас, восьмерых, будет экзаменовать лично ректор — Валерий Яковлевич Брюсов. На лестничных площадках и в нишах стен пожелтевшие статуи обнаженных Венеры и Афродиты. Средневековые рыцари с тяжелыми мечами и в старинных доспехах. Ушедший мир. Мы — посланцы новой эпохи. Мы — скифы. В шинелях, матросских бушлатах, кожаных куртках. Мы видели войну, голод, восстания, хлебные продразверстки...».

Природа наградила Ивана Рахилло голосом — в церковном хоре радовал прихожан, пока не стал комсомольцем. Но в Москве на сцене, как в красноармейском клубе, выступать и петь не стал. Его приняли на Высшие литературно-художественные курсы. «На занятиях слушали лекции литературоведов и писали рассказы на все 36 сюжетов мировой литературы, подробно разбирали произведения Чехова, Мопассана, О.Генри, А.Бирса и других выдающихся мастеров новеллы.

Уроки художника театра и учительницы рисования позволили поступить и во ВХУТЕМАС, Высшие художественно-технические мастерские, бывшее Императорское Московское училище ваяния и зодчества. Среди его учителей был Роберт Фальк, признанный в мире живописец XX века.

«Профессор Фальк ставит нам суровые однотонные натюрморты. По первому впечатлению они аскетически просты. Кривой безногий стол покрыт грязной рогожей. На рогоже старая вялая картошка. Погнутая банка из-под керосина. Жестяная тарелка с ржавой селедкой. Топор со сломанным топорищем. Глиняная кружка. Все это очень трудно по цветовому решению — одна охра...»

То была школа мастерства, требовавшая полной отдачи, обостренного зрения. И вот результат. «Бедный, невеселый полусвет с трудом просеивается сквозь непромытые пыльные окна. В полумраке мастерской навостренный глаз уже научился разбираться в тонкостях серых мышиных полутеней, улавливать сложнейшие нюансы цветовых сближений. И когда однажды профессор вынул из кармана и положил на стол рядом с картошкой старый, высохший лимон, он засиял перед нами, как солнце».

После художественных мастерских оставалось после обеда время на занятия в школе Валерия Брюсова и на сочинения. Подпись Ивана Рахилло в нашей газете появилась под рассказами «Побеги», «Гранитное», «Билял», все они о Гражданской войне. Кроме рассказов написал роман «Спортсмены», отрывок из него напечатала «Юношеская правда».

Летом 1925 года после смерти Валерия Брюсова литературные курсы закрыли, появилось время учиться в художественных мастерских и заведовать литературным отделом в «Юношеской правде», о чем помянул в предисловии к сборнику сочинений друга Валентин Катаев.

Тот год стал триумфальным в судьбе Михаила Шолохова. Первым появился в нашей газете рассказ «Продкомиссар». За ним вышли повесть «Путь-дороженька» и рассказ «Нахаленок» с продолжением и рисунками.

Став профессиональным журналистом, Рахилло зачастил в Дом печати и Дом Герцена, центры литературной жизни, побывал на премьере «Броненосца «Потемкина» в кинотеатре «Художественный». Из Леонтьевского переулка, где помещалась «Юношеская правда», ходил в Брюсовский переулок, где жил с сестрой Сергей Есенин. Посещал залы, где выступал чтимый Маяковский. На Тверской улице однажды встретился с ним:

— Здравствуйте, Рахиллес быстроногий, он же рахиллесова пята русской литературы. Может, на бильярде срежемся? У меня как раз есть свободное время. Вы играете?

— Играю.

— Пирамиду, американку?

— Предпочитаю американку.

— Хорошо играете?

— Средне.

— Могу дать четыре шара вперед, — предлагает Маяковский.

— Я вперед ни от кого не беру.

— Гордый, значит. Тогда двинулись!

...Играли до полуночи на деньги, все, что от волнения было проиграно, Рахиллес отыграл. Довольный компанией и игрой, Маяковский заказал на всех ужин.

...В начале XX века писатель и художник Василий Каменский издавался, экспонировался на выставке «Бубновый валет». Артистичный, статный, голубоглазый блондин пользовался успехом у публики и у женщин:

Все девушки босиком —
Все на свете —
Все возлюбленные невесты мои.

Всего этого баловню судьбы показалось мало. В зените успеха бросил литературу и живопись, во Франции научился летать, купил самолет, летал над Россией и вызывал восторг толп своими рискованными полетами.

Судьбу Василия Каменского повторил состоявшийся писатель и художник Иван Рахилло.

«В Новочеркасск Иван Спиридонович Рахилло прибыл в июне 1930 года, — написал знавший его летчик. — К моему самолету подошел стройный красавец: светло-желтая шевелюра, голубые глаза. Представился: «Писатель из Москвы». Он оказался в нашей бригаде по путевке ЛОКАФ (Литературного объединения Красной армии и флота). Впоследствии за высокие показатели в учебно-боевой подготовке Иван Рахилло был награжден оружием — пистолетом Коровина».

Желанная жизнь в Москве оборвалась после того, как в числе известных литераторов его пригласил начальник ВВС Красной армии и предложил писать об авиации.

После чего в «Каче», легендарном Качинском авиаучилище, «появился необычный курсант. Он был явно старше своих товарищей, отличался уверенной, сформировавшейся манерой говорить и держаться. Но жил обычной жизнью обычного учлета: и нотации инструктора, порой весьма вольные по форме, выслушивал без пререканий, и машину, вымазанную от мотора до хвоста касторовым маслом, исправно драил, и первого самостоятельного вылета ожидал с нормальным курсантским трепетом — словом, жил, как все», вспоминал о нем бывший курсант.

Так журналист «Юношеской правды», писатель и художник, иллюстрировавший свои книжки, стал профессиональным летчиком. Он окончил училище, служил в разных городах в штурмовой авиации, на своем самолете прилетал в Москву для участия в воздушных парадах на Красной площади.

Его рассказы об авиации и роман «Летчики» в предвоенные годы читали в СССР все, кто мечтал о небе. Писатель Марк Галлай, летчик-испытатель, Герой Советского Союза, путь в жизни нашел благодаря роману. «Конечно, мне могут заметить, что это не более как факт моей личной биографии, ни малейшего общественного значения не имеющий. Подобное возражение было бы справедливо. И я не стал бы упоминать об этом факте, если бы не был уверен, что то же самое могут сказать о себе многие сотни, а может быть, и тысячи людей, которые пришли в те времена в нашу авиацию и составили основной ее костяк в военные да и в послевоенные годы».

Иван Рахилло сблизился с самыми известными советскими летчиками, первыми Героями Советского Союза, дружил с отважным Валерием Чкаловым. Написал повесть о нем, рассказы о героях авиации. «Русское небо», «Смелое сердце».

После войны служил Иван Спиридонович в редакции «Последних известий» Московского радио, вел много лет популярные передачи «Встреча с песней», брал интервью у замечательных композиторов, поэтов и артистов.

До последних лет ходил по бульварам из Серебряного переулка на Арбате, где сорок лет жил. Свой архив с рукописями, рисунками, перепиской с выдающимися современниками, фотографиями писателей, летчиков, космонавтов передал в РГАЛИ, Российский государственный архив литературы и искусства.

***Лев КОЛОДНЫЙ.***

Я ПОМНЮ

# А ЕСЛИ Б МАРКЕС НАЧИНАЛ В «МК»?..

**«МК» семидесятых до сих пор калейдоскопом ярких сочетаний людей и событий приходит в мои сны. Столько было запоминающегося в той молодой, дерзкой и кипучей жизни! Трудно выбрать. Но расскажу всего о трех эпизодах.**

Лето 1974 года. Вечер, нежно переходящий в ночь. На самом верхнем этаже здания на Чистых прудах, во владениях фотокоров, бурно отмечаем день рождения одного из них. Многие уже разошлись по домам. Мне, как и родоначальнику «Звуковой дорожки» Юре Филинову, не всегда было куда расходиться. Не раз ночевали на редакционных столах, подложив под голову пухлые подшивки родной газеты. А тут вдруг снизу прибегает дежурившая «свежей головой» Милка Игумнова-Васильева: «Ребята! Нам позвонили, что на Таганку пришли несколько лосей». Мы с фотокором Игорем Ботиным, уверенно держась на ногах, берем дежурную машину и быстро доезжаем до места. Действительно, в скверике мирно стоят на травке три лося, один из них с солидными, фотогеничными рогами. А на расстоянии от них уже прыгает с «Никоном» иностранец, как потом выяснилось, из агентства «Рейтер». Стало быть, им кто-то сообщил раньше. Игорь досадует, что никак не удается снять анфас главного лося. А у нас каждая минута на счету, должны успеть «в номер». И тогда я вальяжно подхожу к могучему красавцу, беру его за рога и разворачиваю в нужную сторону. Утомленный городом сохатый не противится. Кадр есть. Оборачиваюсь на иностранного коллегу и вижу уже три объектива, в два дополнительных превратились его остекленевшие и увеличившиеся глаза. Вот так-то конкурировать с «МК»! В результате в утренней газете появился материал с фото под заголовком «Ночи без ночлега, или Лоси на Таганке», под которым стоял единожды рожденный псевдоним «А.Игубаров» (Игумнова — Бархатов). Долго потом я нервно ощущал ладонями шершавость лосиных рогов и забывал, в каком случае надо писать «панты», а в каком «понты».

Второй случай был уже в новом здании. Дежурил «свежей головой» вместе с замом редактора, милым и интеллигентным Мишей Шпагиным. Час ночи. Первая полоса уже всех достала — только подрубим «хвосты», любвеобильный Брежнев присылает очередную поздравительную телеграмму, снова «хвосты», переливаются заголовки... Снова читай обрыдлый уже текст. Или ну его на фиг? Сколько же можно! С этим чувством беру предподписную полосу, и вдруг — крупный заголовок под клише «Возложение веников к Мавзолею». Всего-то лишняя буковка... На секунду во мне жизни осталось едва ли не столько же, сколько в обитателе сего гранитного сооружения. А если бы заголовок прошел?! Вполне мог оказаться судьбоносным.

И третий. Накануне 30-летия Победы звонит мне секретарь Сокольнического райкома и говорит: у нас в районе два комсомольца, Скринник и Бондарева, стали выполнять двойную норму в честь погибших на фронте, может, дашь заметочку? Зашел к мудрому главному редактору Евгению Сергеевичу Аверину. Тот посоветовал: пусть они на бюро райкома инициативу одобрят, а мы дадим материал побольше. Им что? Они одобрили. Я подготовил текст и ничтоже сумняшеся поставил заголовок из крутившейся в голове песни — «За себя и за того парня». Пришел на следующий день в редакцию, меня тут же к Аверину. «Звонил Тяжельников (в ту пору первый секретарь ЦК ВЛКСМ)! Хвалил. Сказал, что это надо сделать всесоюзной акцией. В каждом номере чтобы полосу об этом. Тут же посадили сотрудников на телефоны — звонить по столичным фабрикам и заводам, поднимать народ. Газета ведь, как нас учили, еще и коллективный организатор. Помню, нашел постоянный эпиграф для полосы «Я с вами равный среди равных, я камнем стал, но я живу». Саша Аронов в пламенном стихе срифмовал фамилии погибших героев, из номера в номер стали давать рассказы об их подвигах и их семьях. И так каждый день. Движение бурно пошло по стране. На бюро ЦК нас поставили в пример «Комсомольской правде». Оттуда позвонил зав.отделом Миша Блатин, попросил сделать материал и для них. И мы в очередной раз ощутили гордость за свой «МК».

Спустя годы мне в руки попался небольшой рассказ Габриэля Маркеса «Самая лучшая работа на свете», где он с ностальгией описывал атмосферу редакции своей первой газеты. Так вот я вам скажу — нам с «МК» повезло куда больше!

***Алексей БАРХАТОВ.***

МАШИНА ВРЕМЕНИ

# КЛАССИК НА ПОМОЙКЕ

## «МК» первым заметил будущую знаменитую певицу

**Про детей наша газета всегда писала много. О проблемах детского воспитания и детского здоровья, о детской преступности... Особняком стоят публикации положительного свойства, посвященные достижениям школьников в различных областях — чаще всего в художественном творчестве. Порой в таких заметках многолетней давности можно наткнуться на очень неожиданные факты и обнаружить имена, прогремевшие потом на всю страну.**

Перелистываем тоненькую подшивку «МК» за 1945 год (напомним: после вынужденного военного перерыва газета возобновила выпуск номеров лишь в начале октября 45-го). В одном из первых же октябрьских номеров опубликована заметка, в которой упоминается о человеке, сыгравшем впоследствии очень яркую роль в советской и российской музыкальной культуре...

**«Московский комсомолец», 20 октября 1945 г.:**

*«ЮНЫЙ КОМПОЗИТОР. В старших классах Центральной музыкальной школы-девятилетки при Московской государственной консерватории учится много одаренных юношей и девушек. [...] На снимке: комсомолка Шура Пахмутова, ученица класса композиции, работает над своим новым произведением».*

В кадр фотокорреспондента «МК» А.Чацкиной волею случая попала тогда, более 70 лет назад, будущая замечательная Александра Николаевна Пахмутова — композитор, автор всенародно любимых песен.

А вот номер «молодежки» еще предвоенного времени. Симпатичная детская мордашка смотрит со старой газетной фотографии. Характерные, чуть выдающиеся скулы, задорно вздернутый носик... Что-то знакомое проглядывает в чертах этой маленькой девочки, запечатленной фотокором «Московского комсомольца» В.Горшковым в далеком феврале 1940 года. Что-то, вызывающее ассоциации с телевизионной картинкой более поздних времен...

Подпись под фото сразу рассеивает все сомнения: *«Участники детского кружка художественной самодеятельности 634-й школы Ростокинского района г. Москвы. [...] Слева — ученица 1-го «А» класса Майя Кристалинская».*

Так это же она — звезда советской эстрады 1960-х годов, почти ежедневно «светившаяся» тогда на телеэкране! Заслуженная артистка РСФСР, исполнительница десятков песен, ставших, говоря современным языком, хитами (в том числе и знаменитой пахмутовской «Нежности»). По какому-то удивительному совпадению или наитию журналисты столичной «молодежки» 80-летней давности выбрали из множества детей, демонстрировавших свои художественные таланты, именно ее — будущую всесоюзную знаменитость.

Короткая заметка рассказывает о первых сценических успехах Кристалинской. Оказывается, они были связаны вовсе не с пением.

**«МК», 5 февраля 1940 г.:**

*«...Смотр художественной самодеятельности в 634-й школе бесспорно доказал наличие большого количества дарований, большую сплоченность школьников и педагогов, серьезное отношение коллектива и общественных организаций к смотру детской художественной самодеятельности г. Москвы. [...] Большой успех выпал на долю первоклассницы Майи Кристалинской, которая на пятиклавишной гармошке превосходно исполнила «Во поле березонька стояла» и «Светит месяц». Этот и другие номера выделены на районный смотр».*

К слову сказать, среди соискателей лауреатских лавров того московского смотра-конкурса обнаруживаются и весьма «эксклюзивные» исполнители.

**«МК», 14 февраля 1940 г.:**

*«С большим успехом прошло в 540-й школе Замоскворецкого района выступление шумового оркестра учащихся 3-го «Г» класса, исполнившего ряд популярных песен, в том числе и марш из балета «Конек-горбунок». Детским оркестром умело управлял отличник учебы десятилетний Витя Баринов. [...] Организатор коллектива шумового оркестра — отец Вити, баянист хора русской народной песни Георгий Максимович Баринов...».*

На фотографии, иллюстрирующей эту заметку, можно рассмотреть «орудия труда» маленьких оркестрантов. Участники «шумового коллектива» вооружились погремушками, медными тарелками, колотушками, игрушками-свистелками...

Конечно, папа-баянист — это очень ценный общественно-воспитательный кадр. Но вот учащимся другой столичной школы повезло еще больше: среди тамошнего родительского актива оказалось сразу несколько известных на всю страну артистов.

**«МК», 6 февраля 1940 г.:**

*«Уже несколько лет группа родителей учащихся 110-й школы Краснопресненского района участвует в работе кружков художественной самодеятельности. [...] Отец ученика Заявлина, режиссер МХАТа, ведет драмкружок старших классов. Народная артистка СССР А.Тарасова, сын которой учился в 110-й школе, давала детям концерты, беседовала со школьниками о своей работе, об искусстве актера. Народный артист СССР М.Тарханов выступает на пионерских сборах. Сын артиста учится в этой школе, и отец считает нужным помогать школе...».*

Однако вернемся к конкретным детским персоналиям.

Да простят меня молодые таланты сцены, но попасть в газету благодаря удачным выступлениям в самодеятельности — это все-таки уж слишком... заурядно. Отдельным везунчикам удавалось увековечить свое имя на страницах «Московского комсомольца» куда более оригинальным способом. Об одном из таких случаев рассказала «молодежка» зимой 1940-го.

**«МК», 24 февраля 1940 г:**

*«НАХОДКА ВОЛОДИ АЛТУФЬЕВА. ...Произошло событие, которое взволновало ученых, работающих над творчеством Л.Н.Толстого. [...] При жизни Л.Н.Толстого роман «Война и мир» выдержал 11 изданий. [...] Третье из них, вышедшее в 1873 г., подверглось автором коренной переработке. Однако рукопись с переделками Толстого не сохранилась.*

*Два года назад, играя с ребятами, пятиклассник Володя Алтуфьев, живущий в доме №5 по Дровяному пер., нашел среди мусора старую истрепанную книжку. Отец его, рабочий одного из московских заводов, человек, пристрастный к книгам и большой поклонник Толстого, развернул книжку — это были 5-й и 6-й тома «Войны и мира» издания 1868–1869 гг. Книга была истрепанная, замызганная, испещренная многочисленными помарками. Бесчисленные поправки, карандашные и чернильные пометки, оттиски чьих-то запачканных краской пальцев мешали чтению. [...] Михаил Николаевич Алтуфьев снова просматривал книгу. «Быть может, это рука самого Толстого, — подумал он. — Уж очень странны эти надписи «Печатать» и «Не печатать», переводы французских текстов на русский язык и многое другое!»*

Летом прошлого года в Измайловском парке культуры и отдыха им. Сталина был доклад о Толстом. Читал его проф. Н.Гусев, в прошлом секретарь и близкий друг Л.Н.Толстого. После доклада к Гусеву подошел человек и показал ему истрепанную книгу.

— Это рука Льва Николаевича, — сказал профессор. — Это правка третьего издания. Где вы нашли эту книгу?

...Оказалось, что с этой книги производился типографский набор третьего издания «Войны и мира». Вот почему в нем были надписи «Печатать», «Не печатать», поправки и помарки. Отпечатки пальцев оставили наборщики, чернильные пометки принадлежали другу Л.Н.Толстого — известному критику Страхову. Все карандашные надписи были сделаны собственноручно Толстым. [...] На днях М.Н.Алтуфьев передал драгоценную находку в Государственный литературный музей.

*Как же случилось, что драгоценная рукопись была найдена мальчиком среди мусора? Одно из наиболее правдоподобных предположений приведет нас снова в дом №5 по Дровяному переулку. Этот дом до революции принадлежал московскому купцу Брашнину, большому поклоннику Л.Н.Толстого. Возможно, рукопись была подарена Брашнину лично Толстым. А может быть, он приобрел ее в типографии, где печаталось третье издание «Войны и мира». Затем книга, вероятно, попала к кому-нибудь из жильцов и была выброшена».*

Мораль из всего вышеизложенного напрашивалась однозначная: дети, если вы хотите в один прекрасный день прославиться и стать героями газетной публикации, — почаще копайтесь в мусорных кучах!

***Александр ДОБРОВОЛЬСКИЙ.***

ЗОЛОТЫЕ ПЕРЬЯ «МК»

# ЛЮБОВЬ К МИЛЫМ ТЕЛЕПУЗИКАМ

**Меня попросили написать про «МК». Или даже так: я и «МК». Уже смешно, правда? Особенно эта «я», последняя буква в алфавите. Существует даже жанр таких воспоминаний, канон. Чтобы не прослыть дураком, нужно быть ироничным, самоироничным, скромным, вспомнить какие-нибудь смешные случаи, и... дело сделано. Нет тебя, а есть «МК», ты тихо уходишь в тень, не светишься, и... тебя все любят. Говорят: какой молодец Саша, он такой милый.**

Да, я могу вспомнить смешные случаи, а их было немало. Могу быть ироничным, даже саркастичным, могу хорошо посмеяться над собой. За умного сойду.

Но, черт возьми, для меня это так серьезно! И почему-то совсем не хочется шутить, выпендриваться, стебаться. Вам хочется песен? Их есть у меня. Как на духу...

Каждый день в «МК» для меня это счастье. Это чудо (так и хочется написать в память о любимом человеке — «обыкновенное чудо»). Чудо, потому что ты абсолютно не знаешь, что с тобой произойдет в данный момент, здесь и сейчас. Раз — и ты что-то выдумал, сотворил, и это твое «творение» на следующий день появляется в газете. Два — и ты встретился с необыкновенным человеком, а потом получилось интервью. Три — и тебя послали... Но не туда, куда вы подумали, а в Японию или в Индию в командировку.

Чудо может быть прекрасным, сказочным, веселым и легким... Но может быть ужасным, страшным, когда из жизни уходят близкие тебе люди, великие люди, которых ты хорошо знал, приходил к ним в гости, разговаривал за жизнь и по душам. И вдруг... их нет, больше нет, и никогда не будет. А ты должен об этом написать, обязательно должен. Это твой долг, это память. Но сердце выскакивает, и не хватает воздуха, и ком в горле. Не дай бог такое «чудо»...

На самом деле я приравниваю журналистику к профессии артиста. Могу быть больным, немощным, порой еле дохожу до редакции, но когда дохожу... Вот тут я артист Малого и Большого театров, причем главный артист. Со всеми здороваюсь, смеюсь, общаюсь... Я выздоравливаю! «Я теперь стою на этой сцене», и мне просто нельзя болеть. Как журналист в газете я могу сыграть кучу ролей, могу стать тем, кем не являюсь в жизни. Но кем мечтаю быть... Могу быть умопомрачительным мачо, и все девушки мои. Могу быть язвительным хамом, и пусть весь мир отдохнет. Могу быть героем, да. Еще я прихожу в газету общаться. Просто бла-бла-бла без остановки. А люди чего-то пишут, пишут, стучат по клавишам. Что вы пишете, люди? А поговорить? Нет, все-таки журналистика дело веселое, легкое, воздушное. Несмотря ни на что.

Я пишу о телевидении. Ну что вам сказать? Знаете, а ведь я всех их люблю, своих телепузиков милых. Не верите? Ну и не верьте. Даже Соловьева люблю, и Киселева люблю, и Урганта с Галкиным... Ну а уж Владимира Владимировича, который Познер... Но на основе этой большой и чистой любви имею право отдельных товарищей не уважать. За что? За то, что из журналистов они сделались пропагандистами, прежде всего. За то, что порой врут с экрана и не краснеют. За то, что всеми фибрами души любят власть. Как говорил мой любимый Мимино: «Я так думаю!». Поэтому имею право хохотать над ними, даже иногда выставлять на посмешище. Да, занятие рисковое, в ответ получаю по полной программе. Одни обижаются, другие благодарят, потом первые и вторые меняются местами. Вот так и живем. Высокие, высокие отношения!

Журналисту нужна свобода, ну а как иначе. И в газете меня понимают, то есть абсолютно. Дают мне эту свободу совести и свободу выбора. Ну разве это не счастье?!

Собираясь на работу, то и дело повторяю как мантру: я иду делать лучшую в мире газету! Иду делать лучшую в мире газету. Лучшую в мире... Нагловато? Ну и пусть! Нас таких много. «МК» дает возможность творить, быть самим собой, полностью выразить себя. А разве это не счастье?

***Александр МЕЛЬМАН.***

# ЕШЬ ЗДОРОВО

**Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и мировые специалисты по питанию всегда рекомендовали разнообразить свой рацион, чтобы держать под контролем вес и сохранить здоровье. Последние исследования ученых доказали правоту медиков: пищевое разнообразие продлевает жизнь, выяснили японские исследователи.**

Если вы едите супы, не варите много сразу.

МИХАИЛ КОФАЛЕВ

## РАЗНООБРАЗНЫЙ РАЦИОН ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

### Любая строгая диета или монодиета неполноценна с точки зрения питательности

В исследовании участвовало почти 80 000 японцев в возрасте от 45 до 74 лет, без сердечных и онкологических заболеваний. В ходе работы японские ученые предложили им оценить частоту появления на своем столе 133 продуктов и безалкогольных напитков на протяжении 5 лет. Исследование показало: пищевое разнообразие снижает риск смертности, причем у женщин сильнее, чем у мужчин. На продолжительность жизни мужчин больше влияет разнообразие фруктов и овощей в рационе, а женщины выигрывают от потребления различных соевых продуктов. При этом у мужчин преобладание в рационе мяса ведет к росту риска смертности.

...Пищевое разнообразие отражено практически во всех основных рекомендациях экспертов по питанию. Один из пяти основных принципов рекомендаций по правильному питанию департамента здравоохранения США гласит: при составлении рациона нужно фокусироваться на разнообразии, питательности и объеме. Чтобы удовлетворить все потребности организма в питательных веществах при существующих ограничениях по калорийности, необходимо включать в рацион продукты из всех пищевых групп в рекомендуемых объемах.

ВОЗ также советует разнообразить рацион, обязательно включив в него фрукты и овощи. Рекомендации ВОЗ ограничивают потребление сахара 10 процентами от дневной калорийности, соли — 5 граммами в день для взрослого человека. Стоит отметить, что ВОЗ призывает не отказываться полностью от продуктов с высоким содержанием соли и сахара, но призывает переформулировать их состав с учетом потребностей в здоровом питании.

Особого внимания заслуживает «Здоровая тарелка», разработанная комиссией EAT-Lancet, собранной авторитетным медицинским журналом Lancet в содружестве с фондом Рокфеллера. 37 ведущих мировых экспертов в различных областях науки, от здравоохранения до политологии, собрались, чтобы дать ответ: какой должна стать модель питания человечества к 2050 году, когда население Земли достигнет 10 миллиардов. Одна из главных задач человечества, по мнению комиссии, это «обеспечение доступа растущего населения планеты к здоровой пище, производимой на устойчивой (безопасной для окружающей среды) основе». Разработанная комиссией «Здоровая тарелка» примерно наполовину состоит из фруктов и некрахмалистых овощей, ответственных за витамины и клетчатку в рационе. Вторая половина — цельнозерновые продукты, растительные источники белка (орехи и бобовые культуры), ненасыщенные растительные жиры.

Держите на столе смесь семечек и орехов.

ГЕННАДИЙ ЧЕРКАСОВ

— Разнообразное питание — ключ к здоровью и активному долголетию. Любая строгая диета или монодиета неполноценна с точки зрения питательности. В короткий срок организм способен компенсировать нехватку тех или иных веществ, но рано или поздно урезанный рацион начинает отражаться на здоровье. Разнообразие также подразумевает меньшие порции, — говорит **глава НИЦ «Здоровое питание» профессор МГУ Олег Медведев.** — Мы в центре «Здорового питания» провели небольшое исследование и выяснили, что разнообразным питание россиян назвать тяжело, общее количество продуктов не превышает 30–40 наименований в неделю. В Японии, которая лидирует по количеству долгожителей и отличается большим процентом пожилого населения, ведущего активную жизнь, количество продуктов в неделю превышает 100!

**Как оперативно разнообразить свой рацион?**

1. Если вы едите супы, не варите много сразу. Заправляйте разными овощами бульон в течение недели. Так вы сможете разнообразить потребляемые овощи без особых затрат.

2. Покупайте смеси овощей, замороженные или свежие. Так вы сможете увеличить разнообразие потребляемых овощей. Если покупаете свежие овощи, убедитесь, что берете разноцветные овощи. Например, сладкий перец разных цветов, смесь листовой зелени, а не только один вид.

3. Кроме обычного подсолнечного масла для приготовления еды также купите другие масла — рапсовое, льняное, тыквенное. Используйте их для заправки салатов. На тропических маслах — пальмовом и кокосовом — можно жарить при высоких температурах.

4. Меняйте вид молочных продуктов, которые вы потребляете, каждый раз покупайте разные йогурты и другие виды ферментированных продуктов: мацони, кефир, ряженку, прочее. Так вы получите разнообразные полезные бактерии, которые используются при приготовлении этих молочных продуктов.

5. Держите на столе смесь семечек и орехов: кунжут, тыквенные семечки, немного подсолнечных, льняные семечки и добавляйте смесь в готовые блюда. Это не только разнообразит рацион, но и оздоровит его. Семена и орехи содержат полезные ненасыщенные жиры и микроэлементы.

***Екатерина ПИЧУГИНА.***

## ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ

### Почему рекомендации о здоровом питании постоянно меняются

**Людям, которые стараются следить за тем, чтобы их питание было не только вкусным, но и здоровым, частенько приходится несладко. Жиры вредны. Жиры полезны. Куриные яйца полезны. Куриные яйца вредны для здоровья… Сенсационные известия о новейших научных исследованиях, доказывающих вред разнообразных пищевых продуктов, появляются чуть ли не каждый день. Почему рекомендации по здоровому питанию меняются так часто? Как разобраться в информационном потоке и каким рекомендациям по питанию следовать?**

НИЦ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Прислушиваясь к выводам ученых, важно помнить: в науке о питании трудно изолировать влияние одного продукта. Эксперты говорят, что для того, чтобы получить надежные данные по питанию, нужно в 10 раз больше испытуемых и более длительное время, чем при фармакологических исследованиях, — и все равно результат будет менее точным. Все продукты на нашем столе влияют друг на друга, смягчают или, наоборот, увеличивают вредный или положительный эффект.

Наука — это живой организм, не стоящий на месте. Постоянно открываются новые данные, заставляющие нас менять взгляд на привычные продукты, и только большое количество исследований, если они выполнены корректно, смогут дать ответ на вопрос о влиянии того или иного продукта на здоровье. А новости обычно пишутся по каждому новому исследованию отдельно. Как любят говорить ученые, «мы не отказываемся от фактов, но можем отказаться от их интерпретации».

Один из ярких примеров — гидрогенизация жиров, то есть превращение жидких растительных масел в твердые. Изобретенная в конце XIX века промышленная гидрогенизация приобрела популярность между мировыми войнами как способ производства дешевого и питательного продукта. Полученный таким путем продукт легче хранить и использовать, он имеет более длительный срок годности.

В XX веке гидрогенизированные растительные жиры (маргарин) считались полезнее животных, их рекомендовали для детского питания. Только в 90-х годах прошлого века голландские ученые провели тщательное исследование и доказали: трансжиры, которые являются побочным продуктом частичной гидрогенизации, — один из самых вредных компонентов пищевых продуктов, провоцирующий сердечные болезни, онкологические заболевания, даже нервные расстройства.

Это открытие встретило сопротивление со стороны пищевой промышленности. В технологии и оборудование для гидрогенизации были вложены огромные средства, продукты с использованием трансжиров продавались по всему миру. Пищевая индустрия пыталась опровергнуть выводы ученых, но научное и медицинское сообщества победили: во многих странах трансжиры запрещены законодательно. С опозданием, но эта норма пришла и в Россию: с 2018 года доля трансжиров в масложировой продукции не может превышать 2%. Маргарины и спреды теперь стали полностью безопасными продуктами.

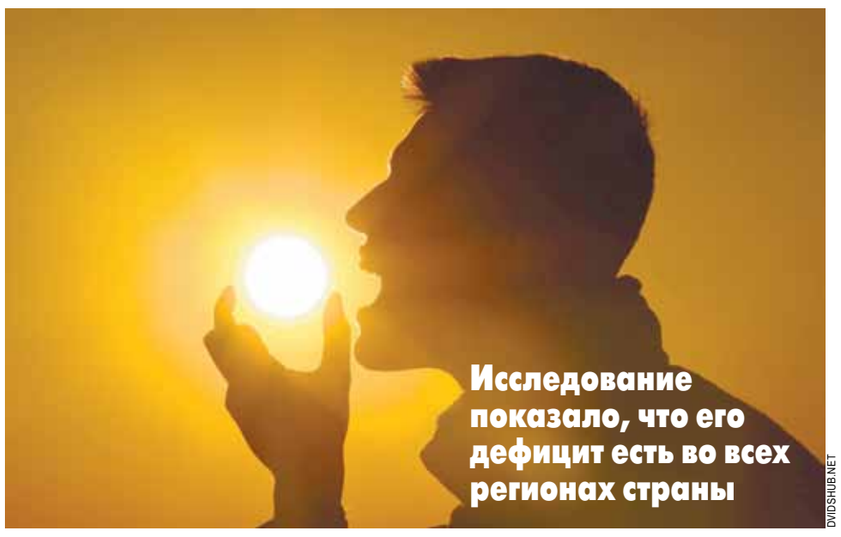
Обратная история произошла с насыщенными жирами. Долгое время считалось, что насыщенные жиры, которые в основном содержатся в мясе и молоке, приводят к ожирению, являются основным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. В 50-х годах прошлого века в США произошел аномальный рост смертности от сердечных заболеваний. Ученые обсуждали две альтернативные гипотезы: росту смертности способствует повышенное потребление сахара, и фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний является избыток насыщенных жиров. В тот момент верх одержала гипотеза о вреде жиров — ее автор американский эпидемиолог Энсел Кис. Его противник, британский физиолог Джон Юдкин, потерпел поражение и был вынужден оставить науку. Победа Энсела Киса стала началом охоты на жиры и бума обезжиренных продуктов не только в США, но и во всем мире. Для того чтобы улучшить вкус обезжиренной пищи, использовались различные химические добавки и сахар. С 1960 по 2000 год потребление сахара только в США выросло на треть; одновременно случился лавинообразный рост ожирения, заболеваемости диабетом и сердечными болезнями.

Лишь недавно были обнародованы документы, доказывающие, что американская сахарная промышленность тратила значительные средства, чтобы дискредитировать идею потенциального вреда сахара. В 1967 году она заплатила трем гарвардским ученым за публикацию обзора, критикующего статьи о связи потребления сахара с ростом смертности. Кампания против «школы Юдкина» закончилась полным успехом «антижировой теории»: она была зафиксирована в Диетологических рекомендациях правительства США.

Теперь насыщенные жиры реабилитированы. Отношение к ним меняется, меняются и рекомендации по потреблению. Насыщенные жирные кислоты признаны условно нейтральными, не приносящими вреда здоровью при умеренном потреблении. Всемирная организация здравоохранения сохранила свои рекомендации по уровню потребления насыщенных жиров — 10% от всего рациона. При этом нельзя забывать, что ненасыщенные жирные кислоты растительного происхождения гораздо более полезны для здоровья. «Наука о питании — это живая область, которая активно развивается. Следуйте данным, которые уже достоверно доказаны и транслируются такими организациями, как ВОЗ. Стоит значительно снизить потребление сахара и сладкого, осознанно относиться к потреблению мяса, заменив его на рыбу и растительные белки, больше есть ненасыщенных жиров — из орехов, семечек и растительных масел», — говорит **профессор МГУ, глава Национального исследовательского центра «Здоровое питание» Олег Медведев.** — И пока в настоящее время дезинформации о питании становится больше, а борьба производителей вырывается в топы новостей, как, например, в случае переименования молокосодержащих продуктов в сложное название из 10 слов, полагайтесь на достоверные источники и здравый смысл».

***Арина ПЕТРОВА.***

**В последние годы витамину D, который раньше считался всего лишь средством профилактики рахита у маленьких детей, уделяют все большее внимание. Множество научных работ доказало его уникальную роль в организме: сложно даже сказать, на какие процессы он не влияет. Его дефицит может привести к ожирению, стать толчком к развитию раковых заболеваний, вызвать болезни сердца и сосудов…**


Исследование показало, что его дефицит есть во всех регионах страны

DVIDSHUB.NET

## ВИТАМИН НА БУКВУ D: НУЖЕН ВСЕМ!

А дефицит этого витамина у россиян (да и у всех остальных) — тотальный. И в южных регионах страны, где он, по идее, должен развиваться реже, он встречается даже чаще, чем в северных широтах.

Последние рекомендации врачей: принимать его нужно абсолютно всем.

Этот витамин, признанный сегодня гормоном, был открыт более 80 лет назад. В последние годы появляется все больше данных о его незаменимой роли в работе нашего организма. Раньше его связывали главным образом с формированием костной системы у детей и профилактикой остеопороза у взрослых. Сейчас же сделано множество открытий, позволяющих говорить о том, что крепость костей — лишь одна из множества заслуг этого витамина.

Как известно, витамин D образуется под воздействием солнечных лучей. Поэтому раньше считалось, что в регионах с небольшим количеством солнечных дней в году его дефицит выше. Российское исследование, проведенное в 10 регионах РФ, показало, что это не совсем так: в солнечных регионах страны дефицит витамина D оказался еще выше, чем, например, в Санкт-Петербурге.

«С 2013 года в нашей стране принята Национальная программа по ликвидации недостаточности витамина D, — рассказывает **зав. кафедрой педиатрии Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования Ирина Захарова**. — Любой человек любого возраста в нашей стране должен его обязательно принимать, речь идет о сохранении здоровья нации. Мы проводили наблюдение за 1240 детьми в разных регионах страны. Раньше считалось, что обеспеченность витамином D зависит от региона и сезона, но оказалось, что дефицит у нас круглогодичный, причем по всей территории страны. При этом в самом южном городе России, Владивостоке, нехватка витамина D оказалась самой острой из всех регионов. Сегодня ученые говорят, что этот дефицит распространяется на все страны, которые находятся выше 42-й географической широты. Кроме того, мы проводили исследования среди московских подростков — у них круглогодичный дефицит на уровне авитаминоза. За летние месяцы он не восстанавливается. При этом у детей с ожирением, которых сейчас очень много, этот дефицит более глубокий». «Да вообще людям с ожирением любого возраста нужны повышенные в 2–3 раза дозировки витамина D», — говорит **доцент кафедры внутренних болезней НМИЦ им. В.А.Алмазова Татьяна Каронова.**

В более темном Санкт-Петербурге уровень обеспеченности витамином D оказался более высоким, чем в Москве: **зав. кафедрой акушерства и гинекологии НМИЦ им. В.А.Алмазова Ирина Зазерская** обучила всех местных педиатров обязательно выписывать всем младенцам повышенную дозу витамина D. Ученые доказали, что если ребенок рождается с низким статусом витамина D — риск развития инфекций повышается во много раз. Кроме того, у таких детей повышается риск развития сахарного диабета I типа и остеопороза в будущем. Например, в Финляндии, где была высокая заболеваемость сахарным диабетом I типа, ввели обязательную профилактику витамином D — заболеваемость снизилась в 7 раз.

Некоторые ученые связывают с дефицитом витамина D преждевременное старение, а также нарушения памяти и мышления в преклонном возрасте. Кроме того, есть данные, что нехватка витамина D у беременных играет не последнюю роль в формировании аутизма у детей. «Этот витамин необходим женщинам любого возраста — и репродуктивного, и менопаузального. Но особенно он важен для беременных. Тем временем у нас лишь 12% беременных в стране имеют нормальный уровень витамина D», — отмечает Ирина Зазерская.

А еще его недостаток может стать одной из причин развития затяжных депрессий. Он также усиливает сопротивляемость организма к кожным заболеваниям, например, псориазу и даже гриппу с ОРВИ. В последние годы врачи даже обсуждают идею обязательной профилактики респираторных инфекций с помощью витамина D.

В регионах, где продукты содержат мало этого витамина, гораздо чаще встречаются диабет, атеросклероз и артриты, причем болеют ими молодые люди. Доказано, что этот витамин оказывает непосредственное влияние на выработку инсулина. Кроме того, он необходим для предотвращения развития ряда опухолевых заболеваний.

— С витамином D связана профилактика более 30 видов онкологических заболеваний, при которых, как уже стало очевидным, наблюдается его стойкий дефицит. Особенно если у таких пациентов есть еще и лишний вес, — говорит Ирина Зазерская.

Как говорит **зав. кафедрой педиатрии Казанской государственной медицинской академии Станислав Мальцев,** дефицит витамина D является одной из причин низкого качества спермы у мужчин. Кроме того, выявлена прямая связь между дефицитом витамина D и опасностью развития сердечно-сосудистых заболеваний, а низкий уровень этого гормона резко повышает риск развития инфарктов и инсультов у людей старше 40 лет. Стоит добавить, что витамин D регулирует рост клеток, нейромышечную и иммунную функции (например, при его дефиците могут возникнуть боли в мышцах и их слабость), снижает воспаление.

Если вы оказались в рядах людей с нехваткой витамина D, его дефицит надо восполнять. В продуктах этого витамина не так много — и восполнить дефицит одной лишь едой вряд ли получится. Между прочим, у нас предпринимались попытки обогащать витамином D пиво. Потом — попытки обогащать им йогурты. Но производство значительно удорожалось, так что от этой идеи производители быстро отказались. Сегодня в продаже можно встретить молоко и апельсиновый сок с витамином D. Кроме того, заявляется о намерениях выпускать энергетические напитки с ним. Кстати, витаминизированное молоко в мире появилось еще в 1920-х и стало популярным уже в 1930-х. Сегодня можно без труда найти в супермаркете молоко, обогащенное витамином D.

Идеальный путь восполнения дефицита — принимать витамины, витаминные комплексы, в которых он есть в составе; пищевые добавки. Определить необходимую вам дозу витамина может только врач. При этом лучше предварительно пройти диагностику, чтобы определить его уровень в вашем организме. В первую очередь она нужна детям; людям, перенесшим несколько переломов; пациентам с хронической болезнью почек; беременным; тем, кто получает лечение, способное повлиять на минеральную плотность костей; людям с нервной анорексией; пациентам с сахарным диабетом; всем, у кого есть лишний вес (индекс массы тела выше 30) или нарушения углеводного обмена; курящим, пациентам с метаболическим синдромом; женщинам с нарушением менструального цикла или в период менопаузы; женщинам с удаленными яичниками. Кстати, за рубежом есть даже программы, предусматривающие обязательное обследование на уровень витамина D у беременных.

***Екатерина ПИЧУГИНА.***

**В последние годы исследования, доказывающие как пользу, так и вред молока для взрослых людей, плодятся как грибы после дождя. По поводу детей ученые вроде как определились: да, детям оно необходимо, ибо помогает формироваться костной системе и обеспечивает растущий организм столь необходимым ему белком. А вот со взрослыми единого мнения нет: лагери сторонников и противников примерно одинаковы. Кроме того, на слуху проблема лактазной недостаточности: некоторые люди, дожив до определенных лет, перестают усваивать молочные продукты. Что же делать рядовому потребителю, пить или не пить? Попробуем разобраться.**

НАТАЛЬЯ МУЩИНКИНА

## ЧЕМ ПОЛЕЗНО МОЛОКО?

### Что ребенку хорошо, то подходит не всякому взрослому

Мы живем в век информационных технологий — а потому постоянно варимся в информационном поле, которое формируется вокруг нас. Обычному человеку трудно отделить зерна от плевел и понять, какие факты верны, а какие — лишь досужие домыслы.

Недавно был опубликован отчет экспертов Национального молочного совета, которые поделились последними данными о роли молока в жизни человека. Например, они отметили важную роль молочных продуктов в формировании костей. Конечно, в молодости здоровье костей мало кого интересует, но с возрастом остеопения и остеопороз (заболевания, связанные с хрупкостью костной системы) становятся реальной проблемой. Тем временем 90% массы кости достигается в возрасте 18 лет у женщин и 20 лет у мужчин. И чтобы построить крепкие кости, Американская академия педиатрии рекомендует 2–3 порции молочных продуктов (молоко, сыр и йогурт) для детей от четырех до восьми лет и четыре порции для подростков, чтобы удовлетворить потребности в кальции и витамине D.

Новые исследования показали, что употребление молочных продуктов (независимо от жирности) не связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, напротив, может служить в профилактических целях. Более того, исследование, проведенное в 2018 году, показало, что потребление молочных продуктов, включая молоко, сыр и йогурт, связано с более низким риском высокого кровяного давления у взрослых. В исследовании были проанализированы данные более чем 150 тысяч женщин и более 30 тысяч мужчин. Оказалось, те, кто съедал хотя бы 3 молочных продукта (включая молоко, сыр, йогурт, мороженое и шербет) в день, имели более низкий риск высокого кровяного давления. Те, например, кто придерживался диеты с пятью порциями йогурта в неделю, имели на 30% более низкий риск высокого кровяного давления по сравнению с теми, кто не потреблял йогурт и не придерживался диеты.

Употребление молочных продуктов полезно и при сахарном диабете второго типа. Так, диетические рекомендации 2015 года для американцев содержат пункт о включении обезжиренных молочных продуктов для получения питательных веществ, в которых нуждается здоровый человек, как раз для профилактики СД.

Опровергнуты данные о связи употребления молочных продуктов с высыпаниями на коже. Сбалансированный план питания, который содержит все продовольственные группы, может помочь сохранять кожу здоровой, заявили исследователи американской Академии дерматологии.

**Известный диетолог, кандидат медицинских наук кафедры диетологии и нутрициологии ГОУ ДПО РМАПО Людмила Волкова** пояснила, что есть несколько методов диагностики этого состояния: «Например, определение общих углеводов в кале, определение кислотности (pH) кала, определение содержания водорода, метана или $CO_2$ в выдыхаемом воздухе, гликемический нагрузочный тест с лактозой. Существуют и генетические тесты, которые помогают диагностировать данное состояние».

И все же проблема непереносимости молочного белка лактозы — не надуманна. Лактазная недостаточность (непереносимость лактозы) — это состояние, при котором организм ребенка или взрослого не способен переваривать (усваивать) молочный сахар (лактозу). Ибо в его кишечнике вырабатывается недостаточно особого фермента — лактазы. Среди взрослого населения Европы непереносимость лактозы встречается у 1–7% случаев, а в России эта цифра составляет от 6 до 15%, по различным данным. Как правило, лактазная недостаточность редко встречается среди тех народов (популяций), где традиционно высокое потребление молока и молочных продуктов в течение жизни, как, например, в России, где животноводство насчитывает не одно столетие. А вот народы Юго-Восточной Азии гораздо чаще имеют лактазную недостаточность. Непереносимость лактозы — это особенность организма, обусловленная генетически, причем среди представителей разных народов процент людей, не переносящих лактозу, разный.

Россияне любят заниматься не только самолечением, но и самодиагностикой — поэтому лактазную недостаточность находят у себя гораздо больше людей, попадающих в статистику. Ее симптомы не специфичны и могут быть при самых разных заболеваниях. Основные проявления: повышенное газообразование, диарея и чувство тошноты.

Отказываться или нет человеку с лактазной недостаточностью от молока, может решить только врач. При употреблении небольших количеств молока и кисломолочных продуктов симптомы лактазной недостаточности могут не проявляться или быть умеренны. Кроме того, таким пациентам рекомендуют кисломолочные продукты в качестве полноценной замены: йогурт, кефир, ряженка, ацидофилин. При их производстве используется закваска из микроорганизмов, под воздействием которой лактоза частично расщепляется. В таком виде она усваивается в 3–8 раз лучше молочной лактозы.

Что касается утверждения, что взрослым независимо от наличия лактазной недостаточности молоко не нужно по определению, то оно, конечно, спорное. И верно в отношении разве что людей от 60 и старше — в этом возрасте рекомендуется заменить цельное молоко на кисломолочные продукты.

Ну и никто пока не оспорил того факта, что молоко — ценный источник хорошо усвояемого, полноценного по аминокислотному составу белка, кальция и фосфора. В нем есть витамин А, который помогает поддерживать зрение, здоровую кожу и здоровую иммунную систему, витамин $B_{12}$, поддерживающий работу центральной нервной системы; рибофлавин, задача которого — преобразовать пищу в энергию, ниацин, обеспечивающий нормальное функционирование многих ферментов в организме, и калий, поддерживающий здоровое кровяное давление. Согласно российским рекомендациям, ежедневная норма молочки в день для взрослого человека — 900 граммов.

***Арина ПЕТРОВА.***

# ТЕМНАЯ СТОРОНА МАТЕРИНСТВА

## Что такое послеродовая депрессия и как ее пережить

**Принято считать, что рождение ребенка — главное и самое счастливое событие в жизни каждой женщины. Но иногда реальность отличается от жизнеутверждающих плакатов в роддоме и красивых картинок мам и младенцев в соцсетях. Женщина, которая родила малыша, не всегда чувствует ожидаемую радость материнства. Недостаток сна, усталость и тотальная перемена образа жизни могут вылиться в депрессию, к которой молодые мамы оказываются совершенно не готовы.**

PIXABAY.COM

Феномен послеродовой депрессии практически не обсуждается в России. Хотя, по данным западных исследований, каждая пятая недавно родившая женщина подвержена расстройствам настроения, а послеродовой депрессии (ПРД) — каждая седьмая. Причем это не зависит от социальных различий — оказаться в этой ловушке может любая. Стопроцентной гарантии не дают ни доверительные отношения в семье, ни успешная работа, ни отсутствие проблем со здоровьем.

«МК» поговорил с доулой и психологом Дарьей Уткиной о том, что такое послеродовая депрессия, как ее распознать и как с ней справиться. Дарья ведет группу поддержки для мам #бережноксебе в Facebook, участники которой помогают друг другу преодолеть трудности, а также делятся мыслями, опытом и контактами специалистов, которым можно доверять. На сегодня это единственное пространство в России, где мама, столкнувшаяся с психологическими проблемами после родов, может получить незамедлительную поддержку.

■■■

***«Я себя ненавижу и чувствую ничтожеством. У меня всего один ребенок, а я и с ним не смогу справиться. Он не спит, я не сплю вместе с ним. Последний месяц максимум, который я смогла поспать, — три часа подряд. Муж меня не понимает. Он приходит с работы полный новых впечатлений и стыдит меня за плохое настроение: ты же весь день провела дома в своё удовольствие! А у меня не было сил даже почистить зубы».***

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Психолог Дарья Уткина.

**— На подавленное состояние жалуются многие женщины, которые недавно стали мамами. На Западе послеродовая депрессия активно изучается, лечится, ведется статистика. Какие страны стали первопроходцами в этой области и почему?**

— Безусловно, англоязычные. В Америке послеродовой депрессии уделяется много внимания, и неспроста. Все мы знаем, что у американских мам катастрофически короткий декрет — всего три месяца. А 25% женщин там выходят на работу через две недели после родов. Такой напряженный ритм, когда нужно быть и мамой младенцу, и работать, создает условия, в которых приходится следить за тем, что происходит с душевным состоянием женщины после родов.

В целом, эта проблема фиксируется в странах развитых и богатых, где банально есть возможность обращать внимание на такие нюансы. С другой стороны, есть исследование «популяции» мам в одной из бедных африканских стран. Оно показало, что и там определенный процент женщин находится в послеродовой депрессии. Другое дело, что они совершенно по-другому к этому относятся. Они идут не к психиатру, а к колдуну, который будет им помогать.

**— А что в России? Достаточно ли внимания уделяется этому расстройству настроения?**

— Я бы не сказала, что у нас это внимание появилось. По крайней мере в достаточном объеме. Два года назад появилась наша группа в Facebook «Бережно к себе». Позже вышла книга Насти Изюмской и Анны Куусмаа «Мама на нуле», где я написала главу про послеродовую депрессию. Потом Ксюша Красильникова написала книгу «Не просто устала». Всё вместе вызвало к этой теме интерес. Но это узкий кружок тех, кому досталась привилегия подумать об этом и рассказать аудитории.

На госуровне внимания к послеродовой депрессии нет даже в зачаточном состоянии. Вообще ничего нет. Те проекты, которые появлялись для помощи мамам, сошли на нет. Например, в Петербурге был чудесный проект — телефон доверия для мам в депрессии. Но он зачах, потому что просто на энтузиазме ты долго не просуществуешь.

**— Какие факторы влияют на возникновение послеродовой депрессии?**

— Обычно это связано с тем, с каким багажом женщина приходит к материнству. Был ли у нее травматичный опыт — может, она пережила сексуальное насилие или выросла в семье, где постоянно орали на детей. В российских реалиях это звучит всегда трогательно, потому что женщины, например, говорят: «Нет, ну меня, слава богу, не били. Шлепали периодически. Даже синяков не оставалось. Разве это можно считать насилием?» Конечно, это насилие. У нас же принято считать, что, если тебя не убили, это просто был такой сорт обнимашек. Когда женщина приходит к родам / встрече с ребенком с трудным багажом — а таких очень много и в России, и в мире, — то это тоже повышает риск встречи с послеродовой депрессией. Другие факторы риска: опыт депрессии в прошлом, пренатальная депрессия, биполярное расстройство.

**— Зависит ли риск депрессии от социального положения?**

— Хочется выделить какую-то группу и сказать: вот эти женщины встретятся с послеродовой депрессией, а ты можешь быть спокойна. Но в реальности это не так. В Англии проводили исследования, которые показали, что депрессии чаще подвергались мамы из незащищенных слоев населения — несовершеннолетние, без образования и пр. Но в Канаде исследования показали противоположные результаты! У них получалось наоборот: с депрессией чаще встречались женщины богатые, образованные и привилегированные.

Так что, как правило, к ней приводит много факторов. Мамам, живущим в бедности, приходится думать о деньгах. Или женщина может быть обеспеченной, но у нее может не быть поддержки. У богатых женщин часто стоит вопрос, как продолжать карьеру, ведь иногда они основные добытчики в семье, и их стресс может быть связан с этими переживаниями.

Отношения с партнером тоже очень влияют на появление депрессии. Если они абьюзивные, если есть насилие — это тоже фактор для депрессии.

Уже доказано, что послеродовая депрессия — это не гормональная история. Это не про то, что гормоны побушуют и пройдут. Тем не менее гормональные всплески тоже влияют — например, если женщина подвержена ПМС. Или если после родов у нее нарушена работа щитовидной железы, что часто бывает, особенно когда еще есть анемия (а она есть у огромного количества мам).

■■■

***«После приезда из роддома начался мой кошмар. Нет, я не осталась одна дома с детьми. Мы с мужем живем с моими родителями, и приехала еще помогать свекровь. У меня была хорошая поддержка. Но как же мне было хреново (извините). Меня начали грызть мысли: зачем я родила, как же я хочу вернуть время назад и остановиться на одном ребенке. Я не могу обнять дочку, потому что надо еще ухаживать за сыном, он нам мешает — и все в таком духе. Я ложилась спать и ревела, я просыпалась и ревела. Утром мне хотелось убежать из дома, и я уходила дышать, нарезала круги вокруг дома. Куда угодно, но только не в реальность. Мои поняли, что со мной творится, разговаривали, пытались помочь, но легче не было. Один раз, проснувшись утром, муж спросил, что я хочу, и я ему ответила «я хочу умереть». Тогда он не выдержал, психанул. Я так хотела, чтобы стало легче. Я хотела выбраться из этого состояния».***

**— Можно ли заметить со стороны, что с мамой не все в порядке?**

— Послеродовая депрессия — это такая штука, при которой посторонним очень сложно понять, что человек находится в ней. Мы до сих пор живем в таком мире, что, если у тебя есть еда, стиральная машина, муж, который не пьет и не бьет, и даже бабушки, людям совершенно непонятно, как можно на что-то жаловаться. Но из своей практики могу сказать, что истории женщин очень индивидуальны. И ты никогда не знаешь, встречаясь даже с близкой подругой, сколько потерь она пережила, ведь женщины часто не говорят о потере ребенка, выкидыше. Окружающие не в курсе, как ей досталась эта беременность, что с ее телом происходило в детстве, какой у нее опыт родов.

Так как мы не знаем всех этих историй, о которых не принято говорить, мы часто видим просто социально успешную женщину. Но ее опыт нам неизвестен. И нас удивляет, почему она чувствует то, что чувствует. Но, например, женщина, которая пережила перинатальную потерю, прежде чем стала мамой, может одновременно испытывать и счастье, и горе. У нее есть один прекрасный малыш, но тем острее она ощущает потерю того, другого, которого никогда не будет. И это может выглядеть как послеродовая депрессия.

Иногда она настигает мам, у которых социально все очень классно. У них есть поддержка, финансы, любящий, заботливый муж. Но бывает так, что женщина, становясь мамой и выбирая любящее, заботливое материнство, буквально каждую минуту осознает, насколько это отличается от того, что происходило в детстве с ней самой. Когда женщина сама становится матерью, ей бывает очень сложно понять поступки своей мамы и осознавать, что это был ее личный выбор. Ты можешь сколько угодно тепла и ласки дать своему младенцу, но тому младенцу, которым была ты, никто уже никогда ничего не даст. И это тоже может быть фактором, из-за которого включается внутренний конфликт. Чем лучше женщина чувствует себя как мама, тем больше у нее дыра в душе оттого, что у нее такой мамы не было. Это то, о чем женщины обычно не говорят даже близким подругам. И это мы даже не добрались до темы родов...

**— Роды тоже способны привести к депрессии?**

— Еще как! Сейчас многие женщины получают диагноз «послеродовая депрессия», хотя на самом деле это ПТСР — посттравматическое стрессовое расстройство. В чем разница? Первый диагноз имеет акцент на том, что женщина не совсем справляется с тем, что к ней пришло. ПТСР — это нормальная реакция на ненормальные события. Например, насилие в родах. По статистике, ПТСР после родов получает от 15 до 30% женщин. Если с матерями в родах обращаются так, как в большинстве российских роддомов, то можно порадоваться за тех сильных женщин, которые могут выйти из такого без последствий.

ПТСР есть разное. Это может быть острой реакцией. С ней могут столкнуться женщины, у которых не было особых проблем с ментальным здоровьем, не было практики обращений к психологу. А потом они попадают в мясорубку родов. Часто это бывает с женщинами, которые позитивно смотрят на мир, доверяют ему и совершенно не ожидают, что окажутся в том формате, где на них кричат и делают с их телом что-то, чего они не хотят. Не хочу нагнетать краски, в России есть классные роддома и классные врачи, но база у нас, к сожалению, такая.

Столкнувшись с насилием в родах, женщины выходят из роддома в состоянии острого посттравматического синдрома. Он может выражаться в ночных кошмарах, флешбеках, воспоминаниях о травматичном опыте, вспышках гнева, раздражительности. Или, наоборот, женщина может все время плакать. Это один вариант. А есть еще комплексный ПТСР. Он возникает, когда человек подвергается хроническому воздействию стресса. Это дети, выросшие в семье с разными видами насилия, или женщина, которая находится в отношениях, где есть домашнее насилие. И тогда опыт родов, где тоже есть насилие, может их ретравмировать. И женщина буквально разваливается на кусочки, потому что для нее это уже слишком.

**— То есть всегда есть причина? Не бывает так, что все прекрасно, а потом раз — и на тебя упала депрессия?**

— Нет, это скорее говорит о том, что чаще всего мы просто не знаем всей истории человека. И не обязательно, чтобы было насилие или детская травма. Но все-таки ПРД — это сочетание нескольких факторов. В какой-то момент их становится слишком много, психика больше не может работать так, как работала раньше. Это и социальные факторы, и личные истории, связанные с физиологией, дефицитом сна, еды. Сложно поверить, но современная женщина-москвичка, у которой хорошие декретные выплаты, классный муж, может банально голодать. Часто можно прочитать в соцсетях истории о том, сколько раз она разогревала свой утренний кофе, который смогла выпить в 10 вечера. Со стороны это весело и смешно, но иногда это женщина, которая реально ничего не ела. Потому что для этого нужно — ладно уж, не приготовить, но хотя бы заказать еду, отвлечься на телефон, а у нее младенец, который вообще не спит. Муж уходит в 8 утра, возвращается в 9 вечера. Она весь день держится на печеньках, которые к вечеру заканчиваются. Причем внешне это все может выглядеть хорошо: она может жить в большой квартире с классным ремонтом, у нее красивые шмотки, дорогая машина. У нее даже могут быть психотерапевт и учитель по йоге. Просто когда у тебя рождается ребенок, который требует постоянного внимания, как этим всем пользоваться?

■■■

***«Я помню, что как-то позвонила вечером мужу на работу, наорала, что он домой не торопится, а я, кормящая мать, даже еще не завтракала... Да, было тяжело, особенно к вечеру. Ночью вообще в короткие промежутки снились кошмары, обычно связанные с ребенком...»***

***«Просто хочется вышагнуть из этой жизни и не возвращаться месяц. Отдыхать надо, деток няням, бабкам... У нас такого нет, очень тяжело. Связана по рукам и ногам детьми, ощущение тюрьмы и безысходности...»***

**— Поговорим о симптомах. Как распознать послеродовую депрессию?**

— Когда мы обсуждаем симптомы депрессии в целом, мы часто говорим о том, что меняется аппетит, меняется сон — человек может как спать очень много, так и страдать бессонницей. Но когда речь о молодой матери, все сложнее. Конечно, она спит не так, как спала раньше. Но, например, если женщина не может уснуть, даже когда ребенок спит, — это сигнал. Ей так тревожно, плохо и неспокойно, что она не может успокоиться сама и заснуть.

Если говорить о симптомах, на которые надо обращать внимание с большей достоверностью, главным образом это субъективные вещи, которые может заметить сама женщина. Самое основное и распространенное ощущение — что жизнь кончилась и впереди больше ничего нет. Абсолютный бесперспективняк. Надо встать, сделать все, что необходимо, с ребенком и дожить как-то до конца этого дня. И потом новый день. Но про него лучше не думать, потому что хорошо больше не будет. То есть это постоянный черный туман, в котором она находится.

И это может быть незаметным со стороны. Мама может ходить гулять с ребенком, ходить на встречу с младенцами, менять подгузники, кормить грудью, но это все в каком-то тумане.

Еще один момент, который часто бывает у женщин в депрессии, — это навязчивые пугающие мысли, иногда даже картинки и образы на тему того, что может случиться с ребенком или с партнером. Они досаждают тем, что все время в голове. Женщина начинает думать, все ли с ней в порядке. Например, она пошла с младенцем в торговый центр, стоит на третьем этаже, смотрит вниз через перила и думает: а если я вдруг его туда уроню? У некоторых это переходит к действиям: «я не буду ездить по эскалатору, потому что вдруг со мной что-то случится и ребенок выпадет», «я не хочу, чтобы муж ездил на работу на машине, вдруг он разобьется». И это все представляется в красках.

Это не просто мысли, а образ, который вызывает буквально телесное ощущение. И об этом женщинам бывает сложно поговорить. А как ты расскажешь об этом? «Да, я счастливая мать, но иногда я представляю, что этим ножом я могу зарезать ребенка, поэтому на всякий случай все ножи я убрала». Это не то, о чем ты расскажешь в кафе подруге. Поэтому очень часто женщины, у которых даже есть возможность пойти в кафе с подругой, туда не ходят. Потому что они только еще больше начинают себя чувствовать изолированными, исключенными из мира «нормальных» людей. Большинству женщин, кажется, что всё, крыша поехала. И никому про это нельзя говорить.

**— На что еще стоит обратить внимание?**

— Сама женщина или ее близкие могут заметить, что она ведет себя не так как раньше. Опять же, здесь не все так однозначно — ведь она стала матерью, и всё изменилось. Но если мы видим женщину, которая каждый день плачет, наверное, это происходит не от радости материнства. Или если она становится дико раздражительной, даже самый маленький момент может сорвать все предохранители.

Часто это связано с тем, что послеродовая депрессия может вызвать ощущение тотального хаоса, абсолютную беспомощность. Что делать с ребенком, нормальны ли изменения, которые произошли с телом, грудь с молоком, швы, разрывы, растяжки, волосы еще выпадают. Все выходит из-под контроля. И в этот момент некоторые женщины очень держатся за структуру, порядок. Это дает опору и ощущение, что в этом мире что-то предсказуемо.

Я обрисовала страшную картину: женщина с выпадающими волосами и растяжками, но повторю, что внешне всего этого может быть не видно. Это может быть ваша подруга или коллега, которая приходит на работу в красивой чистой одежде, с классной укладкой и макияжем, и вы говорите ей: вау, ты будто не рожала! И вот если вы к кому-то приходите в гости, и у вас возникает ощущение, что мама будто и не рожала... То есть у нее идеальный порядок, она в идеальной одежде, к приходу испекла тортик, она улыбается все время. Это еще не тревожный симптом. Но если вы ставите ботинки не на тот коврик, и она вдруг срывается на крик, вот тут можно насторожиться и узнать, как у нее вообще дела.

Послеродовая депрессия имеет очень много лиц, как и вообще депрессия. Это не всегда человек, который плачет и грустит нон-стоп. Обязательно нужно знать, что в депрессии суицидальные мысли, вообще, не редкость, и на них стоит обращать внимание и спрашивать про них.

**— Как понять что это не просто усталость, временное состояние?**

— Если женщина просто устала — она отдохнула и проснулась с чувством «а жизнь-то прекрасна!». При обычной усталости отдых поможет: кому-то выходные, кому-то наладить ночной сон. Кому-то помогает уехать на три недели без ребенка. Это может быть неожиданное решение, потому что общество сразу навесит ярлык «фу, плохая мать». Но если это послеродовая депрессия, то никакие выходные, никакие отпуска не сработают.

В Москве некоторые мамы уезжают на зимовку в теплые страны. Это частая история. Бывает, что женщина действительно устает от жизни в городе, где нет дружелюбной детям среды, где каждый метр, пройденный по улице с коляской, напоминает, что ее тут вообще никто не ждал с ее детьми. Конечно, в теплых краях становится легче. А если это все-таки депрессия, то женщина приезжает на море и думает: и куда я приперлась со своими детьми? И ей так же плохо. А может, и хуже. Потому что семья потратила деньги, приехала туда, где должно стать хорошо. А хорошо не становится.

**— Послеродовая депрессия способна повлиять на развитие ребенка?**

— Это тонкий момент, потому что мама в депрессии испытывает огромное чувство вины за то, что с ней происходит. За то, что она уже недостаточно хорошая мать для своего ребенка. Есть исследования, которые доказывают, что послеродовая депрессия влияет на развитие ребенка по многим пунктам: развитие речи, интеллектуальное, эмоциональное развитие, умение общаться с другими детьми. Причем влияет так сильно, что эффект прослеживается и в три года, и в школьном возрасте, и в подростковом. Материнская депрессия — это большая вероятность того, что и у ребенка будет депрессия, когда он вырастет.

Но оттого, что мы скажем женщине: вот видишь, как твоя депрессия плохо сказывается на ребенке, — она из нее не выйдет. А погрузится в нее еще глубже. И здесь опять возникает вопрос о том, как устроено сейчас материнство. В XXI веке удивительным образом оказывается, что мать — это основной человек, который должен заботиться о ребенке. У нее обычно нет круга поддержки, как раньше, — семьи, бабушек, садиков, яслей и прочего. Это не всегда было прекрасно, но, по крайне мере, у женщины была возможность разделить ответственность. С чем сейчас сталкиваются мамы — до трех лет ребенка у нее нет садика, а пособие заканчивают платить в полтора года. Что ей делать?

■■■

***«Ближе к годовасию я поняла, что достигла предела. Я просто не хочу жить. Я хреновая мать. Я не справляюсь. Даже чтобы собраться на прогулку, гуглю таблицы «как одеть по погоде». Я не могла самостоятельно решить, во что одеть ребёнка. Впадала в ступор. Я сама плохо ощущала внешний мир. Действовала по схемам и таблицам — съесть должен столько, спать столько... Я просто не чувствовала себя живой, биоробот, модель «хреновая мать». К полутора годам, когда малыш вырос, многому научился и стал спать всю ночь, я пришла в себя. Отрыдала все зажатые чувства, прожила всё что пропустила. Честно сказать, мне капитально не хватало кого-то, кто смог бы оказать помощь. Купить таблетки».***

**— Что делать родным, которые подозревают, что у мамы послеродовая депрессия? Как ей помочь?**

— В книге Ксении Красильниковой «Не просто устала» есть отдельная глава, в которой рассказывается, что делать родным, куда обращаться и куда бежать. Но дело в том, что даже когда есть люди, которые готовы поддержать, не всегда сразу понятно, как и где найти специалистов.

Что могут сделать близкие? Первое — взять на себя работу по поиску профессионалов: психиатра, психотерапевта. Иногда еще нужен эндокринолог, нутрициолог, массажист или консультант по грудному вскармливанию, послеродовая доула, помощница по хозяйству и «кто только не».

Второе — уделить внимание физиологии. Обеспечить женщине возможность спать раз в сутки хотя бы 6 часов непрерывно, питание, которое помогает организму восстанавливаться: еда, богатая белком, медленные углеводы, достаточное количество жиров — все это напрямую влияет на состояние мамы. Возможно, придется подключить других родственников и друзей, которые будут по очереди привозить еду. Представьте, как будто в доме появился еще один младенец.

Третье — важно понимать, что это небыстрая история. Потому что часто люди думают: она сходила к психологу, психиатр назначил таблетки, мы ее покормили, дали поспать, и вот сейчас наступит счастье. Это не так. Если есть необходимость в приеме антидепрессантов, то они обычно не действуют заметно раньше 3–4 недель. Не факт, что препараты подойдут сразу, возможно придется подбирать. Могут быть улучшения и откаты.

И здесь важно запастись терпением и понимать, что родные готовы делать, а что нет. Первое желание — броситься с головой в помощь, но тогда может выгореть сам родственник. Исследования показывают, что у партнеров женщин в послеродовой депрессии в 50 процентах случаев тоже возникает депрессия. То есть каждый второй папа рискует оказаться в этом состоянии. Часто это бывает в семьях, где женщина оказывается на эмоциональном дне, а партнер берет на себя много функций, в том числе эмоциональную заботу. И когда ей становится получше, начинает «сыпаться» партнер. Весь груз, который он тащил, обрушивается на него. А для пап в нашей культуре вообще ничего нет, кроме как пойти в бар и напиться. Так что родственникам нужно готовиться, что это долгий путь. Рассчитывать стоит примерно на год. Но в то же время надо помнить, что это состояние имеет очень хороший прогноз. Послеродовая депрессия, к которой относятся со вниманием и которую лечат, обязательно проходит. И вообще это не самая страшная депрессия, которая может случиться с человеком.

**— Есть ли фразы, говорить которые категорически запрещено?**

— Это стандартный набор, что слышит женщина: ты просто устала; родила — терпи; ты просто ленишься; у тебя все есть, а ты бесишься с жиру; ты плохая мать. Иногда важно не столько говорить, сколько слушать. Часто можно услышать, что послеродовая депрессия — это нормально и встречается у всех. Это ненормально! И обычно женщина сама чувствует изнутри: с ней что-то не так. Важно поддержать ее: да, с тобой явно что-то не так, тебе правда грустно, плохо, но из этого есть выход.

Иногда женщины говорят, что им важно было услышать: как было раньше — будет. В перинатальных кругах есть такая идея, что материнство нас меняет, и с рождением ребенка никогда ничего не будет так, как было. И это правда так. Но женщина в послеродовой депрессии спрашивает не об этом. Ее интересует другое, она себя спрашивает: «Я вообще когда-нибудь проснусь с ощущением, что в этом дне может быть что-то хорошее? Я смогу выйти на улицу, вдохнуть воздух, посмотреть на солнышко и ощутить, что в целом жизнь приятна и завтра она будет приятна? А не жить как робот, механически. Наступит ли день, когда я буду менять памперс ребенку, он мне улыбнется, и я улыбнусь ему в ответ не потому, что так надо, а потому что это правда кайфовый момент?» Женщинам важно про это знать, потому что изнутри это непонятно.

**— Есть ли универсальные слова поддержки, которые может сказать сама себе мама, находясь внутри этого состояния?**

— Рекомендую канал «Мама в Телеграме». Очень поддерживающие и теплые слова каждый день. Это такая мама, которой у многих не было, нет и не будет. И про это можно погоревать, а потом взять и начать выращивать себе такую поддерживающую хорошую маму внутри.

**— А что сама женщина может сделать, если она осознала, что у нее ПРД и ей нужна помощь?**

— Дойти до психотерапевта. Хорошо бы озаботиться этим вопросом еще во время беременности. Можно прийти в нашу группу «Бережно к себе» в Facebook. В ней общаются женщины не только из России, но и со всего мира. Иногда важно сказать вслух о том, что не так, и услышать, что помогает другим.

К сожалению, нужно быть готовой к тому, что встречаются и психологи, и психиатры, которые скажут, что материнство — это счастье, а женщина просто сама дура, что не радуется этому. Другой аспект в том, что многие психиатры в России ничего не знают о совместимости психиатрических фармпрепаратов с грудным вскармливанием. И самый частый ответ, который слышит женщина, которая обратилась за помощью: ну кормить перестанешь, приходи! А если она планирует кормить два года (а именно столько рекомендует ВОЗ. — **Е.А.**)? За эти два года она просто руки на себя наложит. Но антидепрессанты и противотревожные препараты, совместимые с ГВ, есть. Более того, женщины, которые лечат депрессию, обычно кормят дольше, чем те, кто откладывает прием антидепрессантов.

Если женщине попался плохой специалист, важно понимать, что надо продолжать искать подходящего. Хотя это очень сложно — не отчаяться и не рассыпаться, когда ты в депрессняке. Группа поддержки для того и существует. Целительна сама возможность побыть с теми, кто не осуждает тебя, кто делится не советами, а личным опытом.

И еще важный аспект: прежде чем лечить ПРД как психиатрическую болезнь или историю, которую ты прорабатываешь с психологом, стоит сходить к врачу и сдать анализы. Может быть, это проблема с щитовидной железой. Мы знаем, что недостаток гомона щитовидки ведет к депрессивным состояниям. Может, как у огромного числа женщин, это просто анемия в жесткой стадии, которая годами не лечена. Если это дефицит минеральных веществ и витаминов, сколько бы женщина ни отдыхала, она не восстановится. То есть нужно проверить щитовидку, уровень железа, витамина D, магния. Лечить разговорной терапией это состояние бессмысленно. Но в то же время я часто встречаю мам и специалистов, которые пытаются все свести к недостатку микроэлементов. К сожалению, можно иметь идеальное физическое здоровье и оказаться на дне эмоционально. Так бывает, и важно вовремя заметить, что происходит.

**— Можно ли помочь себе самостоятельно, без обращения к врачу?**

— Этот вопрос я слышу очень часто. Понятно, что мы все живем в обществе, где нет понимания серьезности психических расстройств. Но, по оценкам Всемирной организации здравоохранения, депрессивное расстройство в скором времени будет основной причиной потери трудоспособности. Не сердечно-сосудистые заболевания, не онкология. Это удивительно. Потому что мы привыкли считать, что если чего-то не видно, это нельзя потрогать, то это не болезнь. А оказывается, что это может серьезно повлиять на всю мировую экономику.

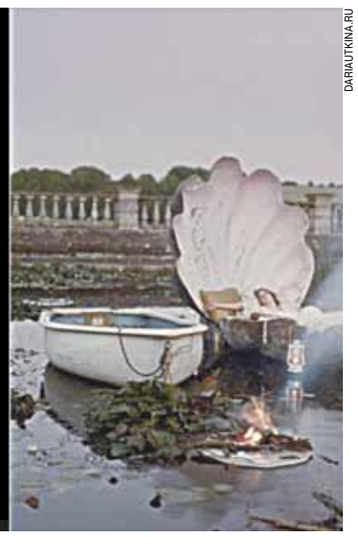
Первое, что нужно сделать, — пройти онлайн-тест по эдинбургской шкале послеродовой депрессии и посмотреть, сколько баллов наберется.

Есть исследования, которые показывают, что люди в депрессии испытывают такие же ощущения, как люди с хроническими заболеваниями. То есть отсутствие сил — это не выдуманное ощущение, не притворство. Это то, как ощущает себя тело. И это правда очень тяжело. Когда нам больно, мы же идем к врачу. Если врач говорит, что у вас сломан палец, вы же не будете отвечать: подумаешь, пусть болит, это всего лишь палец, не рука и не нога. Это ведь глупо звучит. С депрессией то же самое. Обращаться за помощью стоит в любом случае, но если женщина прошла онлайн-тест и обнаружила, что она в депрессии средней или тяжелой степени, то стоит идти сразу к психиатру и на психотерапию. В случае легкой степени можно начать с психотерапии и посмотреть, как будут развиваться события.

***Елена АПРЕЛЬСКАЯ.***

### Симптомы послеродовой депрессии

- ✓ Грусть
- ✓ Раздражительность, трудно себя сдержать
- ✓ Недостаток удовольствий и радости
- ✓ Без энтузиазма смотрит в будущее
- ✓ Чувство вины
- ✓ Чрезмерная тревога или страх
- ✓ Социальная изоляция (не хочет общаться с внешним миром)
- ✓ Чувство, что не справляется
- ✓ Безнадежность
- ✓ Трудно сосредоточиться
- ✓ Меняются сон и аппетит
- ✓ Дискомфорт рядом с ребенком, недостаток чувств к ребенку



DARIAUTKINA.RU

# СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

**16-летний Никита родился со множеством тяжелейших диагнозов — ДЦП в тяжелой форме, гидроцефалия, эпилепсия...**
**С рождения он проживал в специнтернатах, и ничего светлого жизнь ему не обещала и в дальнейшем.**
**Но судьба щедра на сюрпризы — совершенно неожиданно Никита вновь обрел маму и папу. Причем не приемных, а родных.**
**Тех самых, которые 16 лет назад оставили его, новорожденного младенца-инвалида, в роддоме.**
**Тех, кто написал отказ от крошечного сына, который, по всем прогнозам, не должен был прожить и года.**
**Тех, которых в обществе принято осуждать и предавать анафеме.**
**Но жизнь сложнее общепринятых правил. Потому что сегодня Ирина и Андрей Кузмичевы, родители Никиты, — самые любящие, самые преданные мама и папа на свете. И это несмотря на то, что сын никогда не обнимет их, не назовет «мамочка-папочка» — из-за глубокой умственной отсталости он не говорит ни слова и мало что понимает...**

Вся семья наконец-то в сборе.

# «ПОЧЕМУ Я РАНЬШЕ ЕГО НЕ ЗАБРАЛА?»

**Мать в роддоме уговорили отказаться от сына-инвалида, но она нашла его через 16 лет**

## «Узнав о результатах МРТ мозга, я стала метаться по палате и выть...»

Удар по счастливой истории любви и семье Кузмичевых судьба нанесла на 5-м месяце желанной беременности. Всему виной стал так называемый гестоз, патология беременности: когда происходит как бы отторжение плода организмом матери. Прогнозировать его практически невозможно. Это осложнение смертельно опасно для самой беременной, и спасают прежде всего женщину, а не ребенка. При гестозе плод в утробе матери сильно страдает — патология вызывает внутриутробную гипоксию (нехватку кислорода) и задержку роста.

Чтобы Ирина выжила, ребенка пришлось извлечь на 6-м месяце, он был совсем крошечным — 900 г, и не дышал. Гипоксия, кровоизлияние в мозг IV степени при рождении — все это привело к тяжким и необратимым нарушениям.

— Он не выживет, сказали мне врачи в роддоме, — со слезами вспоминает Ирина. — Сперва не было уверенности, что кровоизлияние в мозг у него четвертой, самой тяжелой степени, это было только предположение. Но потом ему сделали МРТ головного мозга... К окнам палаты роддома, где я лежала, пришла свекровь, показала на пальцах цифру четыре и заплакала. Это был самый ужасный момент в моей жизни, я поняла, что повреждение мозга тяжелое и необратимое. Что мой мальчик не будет ни двигаться, ни разговаривать... На несколько дней я впала в сумасшествие, я металась по палате, выла среди ночи, ко мне постоянно прибегали врачи и вкалывали успокоительное...

Медики стали уговаривать Ирину не ломать жизнь себе и своим близким.

— Они объясняли, что мне ежедневно придется откачивать из его головы 40 мл крови из-за гидроцефалии. Чтобы голова не росла... — тихо продолжает она. — Врачи давили на меня, настаивали: «Вы понимаете, что вам предстоит? Вы намучаетесь, пока он будет жить какое-то время». Заведующая там такая строгая была, она мне говорила: «Я не разрешаю вам его забирать, вы слышите?» Они меня убедили, и я написала отказ...

Когда Ирина шла писать отказ, она колебалась до последней секунды, даже когда уже держала ручку: «Рука дрожала, все было как в тумане. Когда я потом забирала документ, не могла поверить, что это я писала, почерк был неузнаваем, корявый такой...».

С тех пор жизнь превратилась в ад. Мысль о брошенном ребенке не давала покоя ни днем, ни ночью. Она не помнит, что делала в те дни. Пила какие-то успокоительные таблетки. Бывали моменты, когда она ехала за рулем и не понимала, где находится... Через полтора года Ира не выдержала и решила разузнать о судьбе сына. Вместе с мужем они принялись обзванивать детские больницы, интернаты для детей-инвалидов...

В итоге они нашли мальчика в Вешняках, в 15-м доме ребенка.

— Когда мы приехали туда, то даже не смогли его увидеть. Нянечки в доме ребенка сказали, что он постоянно находится под какими-то проводочками, почти все время в реанимации. Мы узнали, что в полтора года Никите сделали шунтирование, чтобы был отток крови из головы. С тех пор у него через все тело проходит такой проводок, его постоянно надо обновлять. И тоже постоянно повторяли, что практически нет надежды на то, что он выживет с такими диагнозами... И мы уехали, так и не увидев Никиту... Все эти последующие 15 лет у меня лежал камень на душе, я не могла не думать о нем. Смотрела какие-то передачи, связанные с детьми, и меня начинали душить слезы. Представляла: вот ему сейчас было бы три годика... Или музыку какую-то слышала, которая тогда звучала, и в душе все переворачивалось. Но больше всего меня охватывал ужас и мурашки по коже, когда по телевизору показывали сюжеты про детские дома: я боялась увидеть следующий кадр, вдруг покажут моего сына, что он жив и он там есть. Время от времени я говорила Андрею: давай его попробуем найти. Но муж оберегал меня от этой темы, пресекал все разговоры.

## «Радость от новой беременности перекрывал страх»

Примерно через год Ирина и Андрей узнали, что ждут второго ребенка. Будущая мать жутко паниковала — как будет протекать беременность на этот раз, не повторится ли прежний ужас? Полных пять месяцев Ира находилась в клинике, там ей было спокойней, а дома начинало трясти: что если она потеряет и этого ребенка?!

— Ощущения радости были смыты волнением и страхом, — признается Ирина. — И еще не покидала мысль: из-за того что я первого ребенка бросила, меня ждет возмездие и с этой беременностью тоже все будет плохо. Меня постоянно преследовал страх, я все время проводила в молитвах, день и ночь...

ИРИНА БРИЧКАЛЕВИЧ

Портрет Никиты, нарисованный его сестрой.

Действительно, у нее и на этот раз диагностировали гестоз. Дочка Анжелина родилась семимесячной, у нее тоже произошло кровоизлияние в мозг, но I (легкой) степени, из-за этого она прихрамывает на одну ножку, у нее легкая форма ДЦП.

К счастью, ДЦП у Анжелины почти незаметен. Сейчас ей 13 лет, и у нее просто немножко необычная походка, девочку это не портит. Ей предлагали сделать операцию, но пока она отказалась, возможно, согласится через какое-то время. Анжелина — девочка стильная, с модными красными прядями, настоящая красавица. И ник у нее в соцсетях соответствующий, в честь голливудской дивы — «Джоли». Увлекается Instagram, размещает в нем свои фото и видео «с танцульками». Учится на одни пятерки, «прекрасно рисует и лепит, у нее хорошо развита моторика», с гордостью говорит мама.

— Но даже Анжелина не смогла заставить утихнуть мою тоску по Никите. На сердце саднило, даже когда я смеялась, играя с дочерью...

## «Меня ничто не напугало, когда я увидела сына»

Новый крутой поворот в жизни семьи произошел 12 февраля 2019 года.

В тот день Ирине по почте пришло уведомление... об уплате алиментов на ее сына Никиту. Как им потом объяснили, вышел закон, что с матерей, отказавшихся от ребенка в роддоме (если его никто не усыновил), будут взыскиваться алименты, которые пойдут на счет ребенка.

Так Ирина и Андрей узнали, что их сын жив. Потрясение было огромным. Как говорит Андрей, первой его мыслью была: вот сейчас я встречу парня, у которого я должен буду попросить прощения...

Сначала Андрей поехал в Центр содействия семейному воспитанию «Кунцевский», в котором находился Никита, один, без Ирины. А Ира с дочкой в полуобморочном состоянии ждали его звонка оттуда.

— Я Андрею говорила: если ты ожидаешь, что к тебе в центре подбежит мальчик и обнимет, то ты ошибаешься — ты увидишь скрюченное тельце, — рассказывает Ирина. — Я-то видела результаты МРТ, я знала, что за эти годы чуда не произошло. После того как он увидел Никиту, он позвонил мне и начал рассказывать: «За ним там очень хорошо ухаживают, какие же они молодцы, эти девочки-волонтеры...» — и все, на этой фразе он заплакал и бросил трубку. Хотя он никогда в жизни раньше не плакал.

ИРИНА БРИЧКАЛЕВИЧ

Никита с папой Андреем...

Знакомые в один голос твердили Ирине: нашла, узнала, что сын жив, и все, и больше не ходи, не смотри на него.

Но родители их не слушали. Когда в «Кунцевском» был день открытых дверей, они поехали туда уже все вместе: Ирина, Андрей и его сестра. Андрей взял с собой доктора, потому что Ирине могло стать плохо, ее всю колотило...

— Когда я шла по длинному коридору, думала, я рухну, — голос Ирины дрожит. — Но когда увидела его, сразу успокоилась. Меня совсем не напугало то, как он выглядит, совсем. Я знала, была готова к тому, каким его увижу... Наоборот, в тот момент, когда я его увидела, у меня просто камень с души свалился. Стало легко и спокойно, как не было ни разу за все эти 16 лет... Мы стали ездить к Никите, нас учили ухаживать за ним, рассказывали, что он любит и как с ним общаться. Я поняла, что уже не смогу жить без него.

Родители навещали Никиту по нескольку раз в неделю на протяжении 5 месяцев. А потом решили: пора, все, мы его забираем домой.

Никаких проблем с оформлением не возникло, поскольку Ирину не лишали родительских прав, — ей повезло, как она говорит, это большая редкость! Ведь обычно матерей, которые отказались от ребенка в роддоме, автоматом лишают родительских прав. Кунцевская опека (по месту нахождения специализированного центра, где жил Никита) написала положительную резолюцию на заявлении Ирины.

## Узнав о существовании брата, разрыдалась

**— Знала ли Анжелина про брата? Как она отнеслась к его появлению в семье?**

— Нет, мы ей сказали о нем только тогда, когда пришло уведомление об алиментах. Мы тогда были в шоке, все рассказали Анжелине, и ее первая реакция — она замолчала, вся покраснела, потом заплакала. А поскольку у нас с ней доверительные отношения, она мне говорит: «Вы что, теперь меня будете меньше любить, чем его?» Но на следующий день она всем подружкам по телефону сказала: «У меня есть братик теперь». Когда я ездила к Никите в Кунцевский центр, у нее первое время были моменты ревности. Она тоже с нами иногда ездила, но прикоснуться к нему смогла только в третий свой приезд. То, что он «особенный», ее вообще не волновало: мы с ней много времени проводили в детских реабилитационных центрах и там насмотрелись на больных детишек. Она среди таких детей чувствует себя как рыба в воде. У нее подруга-колясочница, которая не ходит. Сейчас ревность со стороны Анжелины прошла, она видит, что я ей столько же внимания уделяю, я доказала, что никогда не буду любить ее меньше. Она нежно относится к Никите, часто рисует его и портреты всей нашей семьи, все это в обрамлении сердечек...

**— Как изменилась ваша жизнь с появлением в ней Никиты?**

— Первые дни у меня были недосыпания, недоедания, конечно, трудно было сразу приспособиться к новой немалой нагрузке. Но с каждым днем становилось все легче, легче... Прошло всего два месяца, как мы его забрали, но уже не сравнить с первыми днями. Я, сказать честно, ожидала, что будет тяжелее! Но все страхи рассеялись как дым. Мы живем так, и у нас все прекрасно! Никита в нашей семье — это не проблема, а счастье!

— Вообще никаких трудностей с Никитой нет! — твердо сказал Андрей.

ИРИНА БРИЧКАЛЕВИЧ

...и сестрой Анжелиной.

Родители научились его понимать. «Доступен эмоциональному контакту» — так написано у Никиты в медзаключении. Он не любит находиться один, подает звуки, когда ему что-то надо. Когда устает, начинает капризничать. Глаза трет — значит, хочет спать или устал сидеть в коляске, хочет принять горизонтальное положение. Они знают, когда ему весело, знают, когда он хочет есть. «Нам говорили в центре, что он мало ест, но у нас он кушает очень хорошо!» — улыбается мама. Любимое занятие Никиты — когда к Ирине приходит в гости подруга, он сидит рядом в коляске и слушает их беседу, на него это действует умиротворяюще.

— Меня не отпускает мысль: почему я не сделала этого раньше? — у Ирины наворачиваются слезы... — После того как мы забрали Никиту, у меня стали часто появляться моменты счастья. Я испытываю счастье от каждой мелочи. У меня нет никакого угнетенного состояния, когда я просыпаюсь утром: ой, мне сейчас трудности предстоят, — нет этого совсем, представляете!

**Руководитель проекта ухода за детьми-инвалидами: нас это событие воодушевило!**

Вот что рассказала о Никите Юлия Тарасова, руководитель проекта «Дети.pro» службы помощи «Милосердие», в ведении которого находился мальчик:

— Я знакома с Никитой 5 лет, мальчик был в группе интерната, за которой еще до моего с ним знакомства около 5 лет ухаживали сестры милосердия. Четыре года назад возник наш проект «Дети.pro» — по профессиональной помощи детям с тяжелыми множественными нарушениями развития в детских домах и интернатах; и Никита вошел в нашу группу.

Конечно, такое не часто встретишь: чтобы детей со столь сложными диагнозами, да еще и в подростковом возрасте, забирали в семью. А уж в кровную, родную — это вообще уникальный случай. Нас, специалистов, воспитателей проекта это событие очень воодушевило. Мы, безусловно, стараемся создавать семейные условия для таких детей: у каждого ребенка есть «личный взрослый», который, как и родитель, поддерживает его. У Никиты тоже был такой взрослый, но все-таки родная семья ни с чем не сравнится! И тут у нас нет поводов соревноваться. Мы были бы рады, если бы каждый ребенок нашей группы имел возможность обрести любящую семью. Конечно, за годы тесного знакомства мы привязались к Никите и будем скучать. Но это чудо, что Никита обрел дом и родных, к тому же таких замечательных.

■■■

— Многие люди из нашего окружения, врачи из органов опеки пугали меня, говорили: заберешь его, муж от тебя уйдет, превратишься в старушку, ничем интересоваться не будешь, погрязнешь в заботах о сыне-инвалиде, — делится Ирина. — Муж, кстати, ужасно возмутился, когда я ему об этом рассказала! Но все оказалось ровно наоборот — только сейчас я чувствую себя полностью счастливой.

...После общения с этой семьей ощущаешь небывалый позитив. И как-то переворачивается сознание. Мы привыкли к мысли, что инвалиды, да еще такие тяжелые, это всегда трудности, это горе в семье. Ирина и Андрей доказали, что можно быть счастливыми в любой ситуации, смотря как к ней относиться. Они боялись страданий от жизни с глубоким инвалидом, а в результате страдали куда сильнее из-за его отсутствия. Но совершенные ошибки не так страшны, если их удается вовремя исправить.

...Двери их большого и красивого дома всегда распахнуты перед гостями, они часто устраивают для друзей барбекю на свежем воздухе, Никита на коляске тут же, рядом со всеми. Собираются ли в торговый центр за формой дочке — без проблем, кладут в машину коляску, пуфик для сына и едут все вместе. Мальчик не может есть твердую пищу — не страшно, он ест то же самое, что и вся семья, но только провернутое в блендере. Никита обеспечен всеми современными приспособлениями для ухода за инвалидами: у него спецкровать, спецматрас с защитой от пролежней, переноска, с помощью которой его можно перемещать из коляски в кровать и купать в ванной. Получается, что все проблемы можно решить — все, кроме душевных терзаний, которые рвут сердце день за днем, год за годом...

— Не надо его жалеть, — сказал мне на прощанье Андрей. — Мы живем так, как будто он обычный ребенок.

***Ирина БРИЧКАЛЕВИЧ.***

КАДР ИЗ ВИДЕО

# «В МЕНЯ ЧТО-ТО ВСЕЛЯЕТСЯ В ТАКИЕ МОМЕНТЫ...»

**Матери приходят в бешенство от своих детей: когда пора идти к психологу?**

**Женские форумы наполнены криками отчаяния молодых мамочек: я ненавижу своего ребенка, когда он орет, что делать? А после приступов гнева следуют приступы угрызений совести — разве можно так раздражаться на сладкого ангелочка? Ведь это означает, что она не мать, а ехидна, и гореть ей в аду за ужасные мысли...**
**Вместе с психологом Евгением Зингером разбираемся, являются ли такие периодически возникающие «антиматеринские» чувства нормой и что делать в такие моменты, чтобы не нанести собственному ребенку вреда?**

**Когда ангелочек бесит, займись шерингом злости**

«Когда дочка плачет из-за колик, я просто прихожу в бешенство от этих криков! А после очередного приступа я вижу, как дочка мирно спит, смотрю на нее и рыдаю. Не понимаю, что я за зверь такой, как могу так реагировать на плач своего ребенка? И тогда я ненавижу себя!» — делится с мамашами-форумчанками Юлия из Санкт-Петербурга. Таких «ужасных матерей», как называет себя Юлия, оказалось немало: под ее криком души появилось 200 комментов с подобными признаниями.

«Я сама прошла через это, — успокаивает ее землячка Екатерина. — Буквально 2 месяца назад у меня уже состояние психоза было. Меня дико раздражал собственный ребенок, я даже пару раз крикнула на него, а он губки поджал и еще сильнее кричать стал. Потом я уже плакала вместе с ним...». Мария из Нижнего Новгорода вторит им: «У большинства из нас такие проблемы, мне иногда прямо жить не хочется, когда я ее спать не могу уложить, часто впадаю в истерики, кричу на нее, хочется удавиться за такое поведение, и не понимаю, почему я такая злая в порыве этих капризов, будто в меня вселяется кто-то...».

Здесь же мамы делятся советами, как быть в такой ситуации:

«Моя опытная мама подсказала способ контролировать эмоции. Если чувствую, что накатывает злость, кладу ребенка на кровать и выхожу минут на 5, успокоюсь и только тогда возвращаюсь к ребенку». А вот еще рекомендация: «Отправьте бабушку или мужа погулять с ребенком хотя бы на часок, сами примите ванну, поспите или сходите куда-нибудь развеяться. Если рядом никого нет, а вы очень злитесь на ребенка, то выйдите в другую комнату и отдышитесь, распахните окно, глотните свежего воздуха, успокойтесь и возвращайтесь к ребенку — ничего, если пять минут он покричит без вас».

Психолог **Евгений Зингер** объяснил, что ситуация, когда мама злится на своего малыша, совершенно нормальна для любой женщины, и ее невозможно избежать. Ситуацию надо рассматривать с разных позиций и в зависимости от возраста ребенка.

Если это происходит по отношению к малышу до года, то основных причин несколько.

— Надо учитывать, что после родов у женщины очень сильно меняется стиль жизни. Зачастую (если в семье нет няни и горничной) маме приходится жертвовать многими вещами, которые были для нее очень важны в прежней, бездетной жизни: встречами с подругами, работой, творчеством, фитнес-клубом, уходом за собой... Да и просто возможностью выйти на улицу и делать то, что хочется. Любой человек, попадая в такие условия, будет, несомненно, злиться. Это, может, и не тюрьма в буквальном смысле, но нечто похожее: те ограничения, на которые женщина пошла вроде бы осознанно, вызывают у нее тем не менее внутренний протест. Второй фактор вспышек злости: у человека, который мало спит и устает, во много раз повышается агрессивность, это доказано научными экспериментами. Третий фактор. Женщина не робот, а живой человек, у нее есть еще и муж, и, возможно, другие дети, и свои мама и папа... И все это влияет на ее настроение, которое не всегда бывает радужным.

VITVEST1.BY

Если все это наложить на ситуацию: три часа ночи, женщина поспала всего пару часов, а ее «ангелочек» орет и никак не хочет успокаиваться, хотя мама перепробовала все способы... Женщина не понимает, что еще она может сделать, чтоб он не плакал... Это нормально, что человека охватывает гнев.

**— Значит, этим мамочкам мы можем сказать: это не означает, что вы плохая мать!**

— Конечно, это свойственно всем матерям. В приватных беседах со мной многие женщины признавались: я порой так ненавижу своего ребенка, что готова долбануть его; готова орать, и кровавые картинки перед глазами возникают... Притом что уже спустя полчаса я смотрю на него и думаю, как такое вообще могло прийти мне в голову? Это же моя жизнь, мой любимый ребеночек.

**— Но где та граница, которую нельзя перейти в своей злобе на ребенка? Вдруг мама не справится со своим гневом...**

— Злость как эмоция, которая возникает у матери, абсолютно естественна, и она нормальна, когда ребеночку и год, и три, и пятнадцать... Но есть принципиально важный момент. Одно дело — внутри себя чувствовать злость, другое дело — как я ее выражаю. В этом смысле способ выражения злости должен быть адекватен тому, с кем мы имеем дело. Одно дело — это грудничок, другое дело — двухлетний малыш. Третье дело — это мой любимый муж и четвертое — продавщица колбасного отдела. Психологическое здоровье — это как раз в том числе и возможность адекватно выбирать способы выражения себя в соответствии с ситуацией. Другими словами, злиться на ребенка абсолютно нормально, а вот бить его в такие моменты — ненормально.

— А куда девать эту самую внутреннюю злость?

— Первое правило: не стыдиться своей злости, шерить ее (делиться, проговаривать с кем-то. — ***Авт.***), и в этом случае гнев будет уходить. Например, позвонить в этот момент подруге и вылить на нее свое негодование: «Слушай, представляешь, мой-то уже полчаса орет и никак не успокоится!». 2–3 минуты такого шеринга — и градус ярости спадет. Второе: нужно находить способы разгружаться, освобождать себя от ребенка на какое-то время, давать себе то, что нравится, то, от чего ты получаешь удовольствие. Отдыхать, восполнять свои жизненные ресурсы. А вот как это делать, у каждого свои методы и предпочтения.

Мы спросили у психолога, в каком случае женщине уже стоит обратиться к специалисту? Вот что он пояснил:

— Дети часто совершают поступки, которые вызывают в нас недовольство, но способы объяснить им это будут разными в зависимости от возраста ребенка. Например, объяснить что-либо грудничкам криком, словами не получится. Задача мамы в грудничковом периоде — контейнировать, то есть укладывать эмоции свои и ребенка в «контейнер», в данном случае это означает, что мать не просто терпит плач ребенка, а понимает и принимает его, воспринимает злость малыша не как агрессию, направленную против себя, а как его защитную реакцию, позволяющую привлечь внимание мамы.

Поэтому самое главное тут понять, помнит ли мама, что а) она сейчас имеет дело с ребенком и б) сколько ему лет? Если она ловит себя на мысли, что вот я сейчас «прибью» его, кину в него чем-нибудь, — это явно неадекватное выражение злости. Помощь специалиста требуется, если женщину посещают вспышки гнева, во время которых она теряет контроль.

Далее. Часто мама казнит себя за то, что ребенок, как она считает, чувствует ее злость и ее недовольство им. Второе основание для обращения к психологу — если ее беспрерывно мучает чувство вины, именно разрушающее чувство вины, которое долго не проходит (вину как таковую мы все чувствуем время от времени). Потому что в конечном итоге ребенку от этого только хуже.

В моменты раздражения на ребенка женщина должна стремиться к тому, чтобы понять (а поскольку злость этому помешает, то надо выйти в другую комнату и остыть, взглянуть на ситуацию со стороны), есть ли повод гневаться на свое чадо, или у женщины в жизни что-то происходит, и она просто вымещает на нем свою досаду. Если повод есть — например, малыш капризничает, размазывает кашу по столу или полчаса натягивает штаны, а она куда-то торопится, — то в этой ситуации (подчеркну, если мама психологически устойчива!) она может удержать свою злость внутри себя и достаточно спокойным тоном сказать ребенку: «Я сейчас на тебя злюсь, мы с тобой договаривались об этом и об этом, а ты делаешь вот это и вот это. Я недовольна, и мне это совершенно не нравится». Она может злиться на 300%, а выдаст ребенку 25% — то есть соразмерно тому, с кем она имеет дело. И очень важно, чтобы она это делала. Это помогает ребенку чувствовать границы дозволенного, что можно, а что нельзя.

А если вы трезво оценили себя и ситуацию и увидели, что повода для гнева нет, если у вас не получается соизмерять свою злость и способность ребенка ее воспринимать, если вы беспрерывно чувствуете себя плохой матерью, если вообще ничего к ребенку не чувствуете или если малейший его каприз вызывает ярость и хочется его ударить, то, возможно, без помощи психолога здесь не обойтись.

***Ирина БРИЧКАЛЕВИЧ.***

БУДЬ В ТОНУСЕ

Светлана Игнатова исполнила песню «Арго» вместе с Тамарой Гвердцители.

ПРЕСС-СЛУЖБА КОНКУРСА.

# КРАСИВО ПЕТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ

## Профессионалы выбрали лучшего вокалиста проекта «Московское долголетие»

**На днях в концертном зале «Россия» собрался весь цвет отечественной эстрады. Мэтры исполняли музыкальные композиции вместе с финалистами общегородского вокального конкурса «Возраст.Net». Конкурс-концерт, приуроченный к Дню пожилого человека, посетили 7 тысяч зрителей.**

За звание лучшего исполнителя «серебряного» возраста боролись 11 участников проекта «Московское долголетие». Конкурс состоял из двух этапов. В первом туре участники пели одни. Во втором вышли на сцену в дуэте со звездами: Тамарой Гвердцители, Анне Вески, Вячеславом Добрыниным, Алексеем Глызиным, Феликсом Царикати, группой «Самоцветы» и другими.

Победу в конкурсе одержала жительница Зеленоградского административного округа Светлана Михайловна Игнатова. Она поет с детства и продолжает заниматься вокалом в свои 59 лет. У Светланы Михайловны насыщенный концертный график. В ее репертуаре есть и эстрадные песни, и оперные арии.

В «России» победительница исполнила песню «Арго» вместе с Тамарой Гвердцители.

ПРЕСС-СЛУЖБА КОНКУРСА.

— Я очень люблю петь, участвовала в художественной самодеятельности в школе, потом в техникуме. Затем вышла замуж, появились дети, и пришлось оставить любимое дело. Уже на пенсии я записалась в программу «Московское долголетие», у меня появилась возможность вновь заниматься вокалом и выступать на сцене. Я всерьез задумываюсь пойти на занятия танцами, — говорит Светлана Игнатова. — Я счастлива не только от того, что победила, но и от того, что спела в дуэте с известной артисткой Тамарой Гвердцители. Раньше я даже не могла об этом мечтать.

Еще одной наградой Светлане Михайловне станет морское путешествие на двоих по Черному морю на круизном лайнере.

— Сегодня я участвую в замечательном, нужном и красивом мероприятии. Думаю, подобные проекты для людей старшего поколения имеют большое будущее. Прозвучавшие песни обрели новую жизнь. Все участники очень старались и подошли к выступлениям с большой душой, — делится впечатлениями Тамара Гвердцители.

Второе место заняла Ольга Сергеевна Куфирина из Северо-Восточного административного округа. Сама она признается, что является очень энергичным, активным человеком, которому интересно всё на свете. Третье–четвертое места поделили два конкурсанта: Валерий Юрьевич Евдокимов из Восточного округа и Татьяна Павловна Кирдяпкина, проживающая в Троицком и Новомосковском округах. Приз зрительских симпатий получил самый старший участник — 72-летний Олег Станиславович Реймонт.

Выступление участников оценивалось по уровню вокала, артистизму и умению держаться на сцене перед публикой. В состав жюри вокального конкурса вошли: телеведущий Юрий Николаев, рок-певец Александр Иванов, музыкант Алексей Глызин, оперная певица, солистка Государственного академического Большого театра Ксения Дежнева, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян и его заместитель Владимир Филиппов.

— В этом году конкурс приурочен к празднованию Дня старшего поколения. Мы услышали настоящие шедевры от участников проекта «Московское долголетие», которые зарядили отличным настроением весь зал, — говорит Владимир Петросян. — Проект работает с прошлого года, и с каждым днем количество участников растет. Продолжительность жизни в Москве достигла 78 лет, и для нас очень важно, чтобы она проходила в активном режиме. В российской столице проживает более 800 человек, перешагнувших столетний рубеж, и мы надеемся, что сегодняшняя армия участников проекта тоже сделает шаг в столетие.

— Мне очень понравились все участники, — говорит Алексей Глызин. — Подобные мероприятия являются мощнейшей мотивацией для людей старшего поколения. Убеждаюсь в очередной раз, что искусству и любви все возрасты покорны. Все конкурсанты выступили великолепно! Это оценила и многотысячная публика, которая проживала каждое выступление вместе с артистами.

***Елена СОКОЛОВА.***

ЛЕТ ДО СТА РАСТИ НАМ БЕЗ СТАРОСТИ

**Люди старшего возраста в наши дни — популярные герои. О них говорят, для них проводят лекции и курсы. Крупный фестиваль, который пройдет в Москве 3 и 4 ноября, тоже будет посвящен пожилым людям. Он называется «Young Old: новые старшие»: горожанам, которым больше 55 лет, предложат посмотреть на мир глазами молодых. Например, послушать стендап или рэп-батл, станцевать что-то современное, а не то, отчего не болят колени. О модном проекте для взрослых и грядущем фестивале рассказали его организаторы и основатели — Екатерина Курашева и Татьяна Дроздова.**

Екатерина Курашева и Татьяна Дроздова (справа).

КИРИЛЛ КОЛЧАНОВ

# ВЕЧНО МОЛОДОЙ, ХОТЬ И СТАРЫЙ

## В Москве пройдет фестиваль, направленный на борьбу с возрастными стереотипами

**— Расскажите о проекте «Young Old». Какая у него цель?**

**Екатерина Курашева:** Если говорить глобально, то «Young Old: новые старшие» — это проект, направленный на борьбу с эйджизмом и возрастными стереотипами в России. Хотелось хотя бы на время фестиваля создать реальность, в которой чуть больше свободы, чуть больше гибкости, просто весело, интересно и классные люди рядом. Нам показалось, что большой городской фестиваль образования, творчества, современной культуры и технологий специально для старших горожан — это то, что нужно не только человеку старшего возраста, но и городу, нам самим. Ведь с вызовами возраста рано или поздно столкнется каждый.

**Татьяна Дроздова:** Если говорить о команде, которая занимается коммуникационными и образовательными разработками для людей старшего возраста, то она существует с 2015 года. За это время, в том числе и благодаря нашим усилиям, о проблемах старших стали больше говорить. Это проблематика сейчас везде присутствует. А в 2015 году мы были пионерами в этой области. По большей части мы занимаемся образовательными проектами, но не только: мы работаем с бизнесом и помогаем предпринимателям выстраивать коммуникацию с людьми старшего возраста, работаем с государством, помогая проектировать самые разные продукты и сервисы для старшего возраста, даже делали дизайн среды для пожилых людей, консультируя пансионаты, и придумали школу старших экскурсоводов для Музея современного искусства.

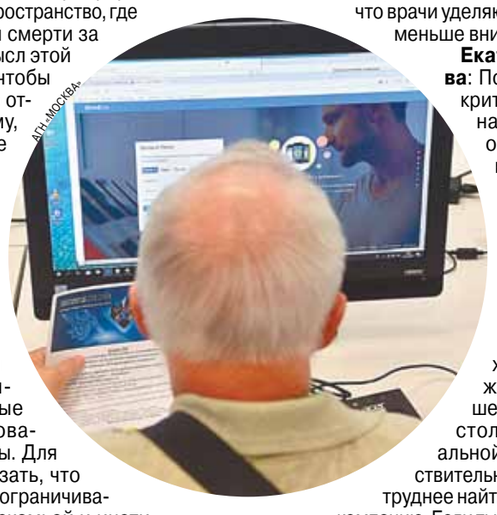
**Екатерина Курашева**: Если говорить о том, почему мы решили сосредоточиться на людях старшего возраста, отвечу так: потому что мы все рано или поздно будем старшими. Потому что я вижу мир разных людей, коммуникация с которыми чаще всего выстраивается по принципу «старых песен о главном». Посмотрите на ассортимент проектов для горожанина 25–35 лет. Это огромный выбор, который отвечает самым разным вкусам и требованиям. Масса всего: субкультуры, сообщества, образовательные проекты. Что мы видим для старшего? Чаще всего очень стандартный и пресный набор городского креатива, который построен на консервативном и однобоком представлении о нуждах и потребностях старшего возраста. И на мой взгляд, это предложение уже не соответствует современности, которая постоянно меняется и развивается. Так наша команда придумала термин «новые старшие» и ввела его в инфопространство, чтобы подчеркнуть современный образ человека старшего возраста.

**— Чем ваш проект отличается от других?**

**Татьяна Дроздова**: Это прежде всего вовлечение самой старшей аудитории в разработку решений. Мы очень любим проводить брейншторм, проектные сессии с аудиторией, тестировать идеи и черпать их у людей старшего возраста. Никто, кроме них, не скажет, как лучше для них организовать образование или обустроить среду. Без вовлечения нашей непосредственной аудитории продукты сервисов могут быть просто не востребованы. Кроме того, мы проводим хорошую исследовательскую работу перед реализацией проектов. Как живут люди, для которых мы что-то делаем? Как устроен их день? С какими сложностями они сталкиваются? Люди старшего возраста — это огромное количество совершенно разных людей со своими характерами и образом жизни, и надо понимать это.

**— Расскажите о ваших лекциях. Удается ли вам самим узнать что-то новое?**

**Екатерина Курашева**: В нашей команде контента очень разные и крутые продюсеры — они постоянно в поиске, собирают по крупицам опыт, добиваются уникальности материалов — все эти находки мы используем при формировании программы фестиваля. Мы приглашаем экспертов из разных сфер деятельности: это врачи, архитекторы, специалисты в области образования. Например, недавно я услышала про формат Death Cafe. Это такое пространство, где говорят на темы смерти за чашкой чая. Смысл этой истории в том, чтобы снять стресс по отношению к к тому, что в обществе принято считать самым страшным, и прийти к тому, что по-настоящему ценно.



ДГН-МОСКВА

**Татьяна Дроздова**: Круглый год мы проводим лекции и придумываем самые разные образовательные проекты. Для нас важно показать, что образование не ограничивается школьной скамьей и институтом. Современное образование — это и фестиваль, и социальная игра, и, конечно, онлайн-обучение. Весь свой образовательный контент мы строим на так называемой стратегии успеха в старшем возрасте. Все достаточно просто. Во-первых, это психологическая грамотность и психологическая устойчивость, все, что связано отношениями с собой, с семьей, с близкими людьми. Во-вторых, все, что связано со здоровьем и ЗОЖ. Для нас важно рассказывать о доказательной медицине и о том, как правильно строить отношения с врачом, чтобы общаться с ним на равных, а не просто быть объектом его манипуляции. Следующий блок успехов связан с профессией и с профессиональной реализацией. Здесь люди сталкиваются с огромным количеством вызовов, потому что существует дискриминация по возрасту. Тут важно устоять и найти для себя стратегию, которая поможет удержаться на работе или найти для себя новое призвание. Мы стараемся помочь людям вспомнить о своих мечтах, чего они действительно в жизни хотели. Очень часто к концу своей карьеры люди что-то делают на автомате. Еще сюда входит финансовая и технологическая грамотность. И тема, которая пронизывает все лекции и тренинги, — это эйджизм.

**— Все говорят, что это одна из самых серьезных проблем людей старшего возраста....**

**Татьяна Дроздова**: проблема эйджизма видится нам достаточно серьезной и пока не решенной. И это касается не только проблем с работодателями, у которых куча стереотипов в отношении работников старшего возраста. Эйджизма очень много в нас самих. Это касается и семьи: самые близкие люди тоже могут иметь стереотипы о своих бабушках и дедушках как о людях более слабых, которыми можно манипулировать, не привлекать их к обсуждению и решению проблем семьи и так далее.

Из эйджизма возникают проблемы, связанные со здоровьем и здравоохранением. То, как мы думаем о себе в старшем возрасте, может повлиять даже на то, сколько и насколько качественно мы живем. Важная проблема — это эйджизм врачей. Часто в поликлиниках и больницах врачи говорят, что «это у вас от возраста, чего вы хотите». Есть исследования, которые показывают, что врачи уделяют пожилым людям меньше внимания.

**Екатерина Курашева**: Почему тогда такой критерий, как возраст, начинает являться определяющим в вопросе выбора жизненной траектории? Разве у каждого человека не должно быть свободы выбора и выражения? Почему я не могу быть такой, какой хочу? Кроме эйджизма люди старшего возраста могут столкнуться с социальной изоляцией. Действительно, с возрастом все труднее найти себе адекватную компанию. Если ты не соответствуешь для своего окружения определенной модели поведения и мышления, то у тебя могут быть проблемы.

**— Вы видите какой-то реальный результат своей работы? Получаете отклик от взрослых участников?**

**Татьяна Дроздова**: Люди готовы встречаться в реальной жизни, они ищут новые знакомства и новый опыт, готовы участвовать в социальных играх. Вот одна из них: мы объединяем людей в небольшие команды и предлагаем такой команде простые задания, например обсудить свое любимое место в городе. На таких играх образуется множество знакомств, и люди могут потом даже вместе поехать отдыхать. Такие игры могут проходить и без нас, а участвовать может большое количество человек. Скоро в нашу игру будут играть не только в Москве, но и в других городах.

**— 3 и 4 ноября в Москве пройдет фестиваль «Young Old: новые старшие». Чем он может запомниться?**

**Екатерина Курашева**: В этом году мы ждем 15 000 участников, что в 3 раза больше, чем в прошлом. У нас 4 этажа огромного пространства КЦ «ЗИЛ», где мы разместим массу всего — от показа документального кино, лекций, танцев, лабораторий до арт-инсталляций. У меня есть проекты, которые просто очень интересно реализовывать. Выставка фотографа Жени Бабской с участницами нашего сообщества в стиле бодипозитива, посвященная женскому телу, восприятию себя, свободе отношений с телом и его изменениям, принятию своей уникальности. Я бы назвала это выставкой современного искусства, которую мы создадим собственными руками в рамках подготовки фестиваля, с разными, настоящими и по-своему особенными людьми, а не профессиональными моделями. Танцевальная площадка, которую мы делаем вместе с «Московским долголетием». Мы искали преподавателей, которые используют современные и классные подходы не только к обучению танцам, но и раскрепощению, свободе выражения собственного тела. Поэтому к нам приедут профессионалы из разных городов и в течение всех двух дней фестиваля будут вести мастер-классы по традиционным и современным танцам: от танго и бачаты до хип-хопа и contemporary dance. В танцевальной зоне будут происходить батлы уличных танцоров, кинопоказ документального фильма про танго, на который приедет его режиссер, лекция про историю современного танца. Мы создадим официальный танец фестиваля и запишем его перед началом. А еще мне очень нравится наш проект — маркет предпринимателей 50+. Мы отберем 15 самых интересных и стильных проектов, продукты, которые производят сами старшие, поможем оформить точку для продажи и предоставим место на нашем фестивале, а истории их создателей расскажем в социальных сетях.

**Татьяна Дроздова**: На фестивале поговорим о психологии, восприятии возраста, про отношения с самим собой и семьей, про профессиональную самореализацию в старшем возрасте. Будет очень много творчества: танцы, разговоры о современном искусстве, которые иногда вызов даже для нас самих. Мы попробуем посмотреть, что происходит в современной культуре. Мы поговорим о том, чем живут внуки, о современной культуре подростков и о том, зачем быть с ними на одной волне. Поговорим об Интернете, и это будет не просто лекция в духе «нажмите на кнопку слева», это будет настоящее программирование. Мы будем говорить о том, как стать блогером. Но будут и более серьезные темы: семья и сохранение памяти семьи и какую роль в этом могут играть старшие со своими мемуарами. Поговорим про финансовую грамотность, рациональность и экономность, а также о том, что за новости экономики звучат из телевизора и как нам их понимать? В моем топе мероприятий — рэп-батл «Молодость против старости» и стендап замечательного социолога и исследователя старших Дмитрия Рогозина.

***Любовь БОНДАРЕНКО.***

ЗОЖ ЗОВЕТ

**В столице к образованию людей старшего возраста подошли творчески. Выпустили книгу «Нотная азбука здоровья пожилого человека», которая содержит важные советы и рекомендации по образу жизни в зрелом возрасте.**

Новое поколение пожилых людей гораздо требовательнее тех, кто перенес тяготы войны

MOS.RU

# ЗДОРОВЬЕ КАК ПО НОТАМ

Фундамент здоровой и долгой жизни остается нерушимым: физическая активность, правильное питание и когнитивная деятельность. О семи нотах успеха в ходе российско-японской конференции «Курс на здоровое долголетие в России» рассказала **главный внештатный специалист-гериатр Департамента здравоохранения Москвы, заместитель директора по гериатрической работе Российского геронтологического научно-клинического центра Надежда Рунихина.**

Гериатрия в России — специальность молодая, утвержденная лишь в 2016 году. Так что система помощи людям пожилого и старческого возраста в стране лишь начинает выстраиваться. И тем не менее мы уже достигли неплохих результатов. В России реализуется нацпроект «Демография», в составе которого есть проект «Старшее поколение». В Москве проживает 3,5 миллиона человек старше трудоспособного возраста, из которых 2,7 миллиона — старше 60 лет.

«Мы начали активно говорить о важности гериатрии и за два года практически с нулевой отметки достигли больших результатов, — отметила Надежда Рунихина. — Сейчас большое количество врачей первичного звена проходит обучение и получает вторую специальность: врач-гериатр. У нас в стационарах открываются гериатрические койки, а в поликлиниках — гериатрические кабинеты. Мы обучаем врачей наблюдать и лечить пациентов с тремя и более хроническими заболеваниями — так называемых коморбидных больных. Кроме того, в 2015–2016 годах в Москве была разработана специальная скрининговая шкала для валидации и отбора пациентов, которым нужна гериатрическая помощь».

Врачи отмечают, что сейчас пожилые люди меняются. Те, кто перенес тяготы войны, отличались скромными требованиями. Но за ними идет поколение образованных энергичных людей, привыкших к лучшей жизни.

Национальная шкала «Возраст не помеха» включает семь простых вопросов, которые максимально отражают проблемы людей гериатрического возраста. Ответы на них помогают понять недуги пациента и оказать ему необходимую помощь. Работа со шкалой на сегодняшний день входит в ежедневную практику российских врачей-гериатров и врачей первичного звена. Она включена в программу диспансеризации людей возраста от 75 лет.

А для образования самих пожилых людей была выпущена книга, написанная доступным языком с простыми советами по достижению активного долголетия, которые имеют доказанную эффективность. Книгу назвали «Нотная азбука здоровья пожилого человека».

Начинается она как раз с семи вопросов, отмеченных нотами.

«**ДО.** Похудели ли вы на пять и более килограммов за последние 6 месяцев?

**РЕ.** Испытываете ли вы какие-либо ограничения в повседневной жизни из-за снижения зрения и слуха?

**МИ.** Были ли у вас в течение последнего года травмы, связанные с падением?

**ФА.** Чувствуете ли вы себя подавленными, грустными или встревоженными на протяжении последних недель?

**СОЛЬ.** Есть ли у вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?

**ЛЯ.** Страдаете ли вы недержанием мочи?

**СИ.** Испытываете ли вы трудности в перемещении по дому (ходьба до ста метров или подъем на один лестничный пролет)?»

Если человек отвечает положительно на три и более вопросов — ему требуется консультация специалиста-гериатра. Впрочем, обо всем по порядку.

### ДО

Снижение массы тела — опасный признак для пожилого человека. Оно может говорить о целом спектре заболеваний: и об онкологических процессах, и о сердечной или почечной недостаточности. Для начала врач должен исключить все эти диагнозы. И если они не выявляются, это говорит о снижении мышечной массы или саркопении — мышечной слабости. Именно саркопения — основная причина старческой немощи и дряхлости. Впоследствии она приводит к тому, что человек теряет способность ухаживать за собой, передвигаться, начинает падать… Кстати, даже ожирение не исключает саркопении.

«Четыре года назад мы отобрали 5600 человек для ведения. Оказалось, около 10 процентов людей от 60 и старше, которые сами ходят, имеют признаки дефицита питания. Это очень много. Причины недоедания среди возрастных людей — незапротезированные зубы, невозможность ходить в магазин, депрессия. Такие пациенты чаще падают, у них чаще встречаются недержание мочи и проблемы с ходьбой. Поэтому главное, что должен знать пожилой человек, — как правильно питаться. А питаться нужно дробно, небольшими порциями, 5–6 раз в день; рацион должен быть сбалансированным. Чаще всего у пожилых — дефицит белка», — говорит доктор Рунихина.

Кроме того, нужен контроль за весом. Если он начал снижаться без причины, надо обратиться к лечащему врачу и разобраться, в чем дело.

Проблемы с глотанием — тоже повод обратиться к врачу за консультацией. Для пожилых есть специальная линейка продуктов, созданных как раз для людей с проблемным глотанием.

### РЕ

За положительным ответом на этот вопрос кроется проблема сенсорных нарушений: снижения остроты зрения и слуха. Человеку становится сложно читать, ухаживать за собой, готовить пищу, принимать лекарства… К сожалению, пожилые часто отказываются от операций по поводу катаракты, не торопятся приобрести слуховой аппарат, говорят: «Да ладно, чего уж, — мне жить-то осталось…» В таком случае очень важно переубедить пациента — ведь мало кто хочет стать зависимым от других в последние годы жизни.

### МИ

Падения и травмы, связанные с ними, могут ухудшить прогноз жизни и стать причиной тяжелой болезни и зависимости. Главный смысл стратегии по предупреждению падений пожилых — надо тренировать мышцы, которым нужен белок; поддерживать эмоциональное состояние; следить за зрением. Если у человека появилась неустойчивая походка, головокружения — надо обращаться за помощью.

Кроме того, важна организация быта пожилого человека. Среда должна быть безопасной, поэтому в жилых помещениях не нужны коврики, о которые можно запнуться и упасть, требуется хорошее освещение. Пожилым необходимы хорошая удобная обувь, трости, а некоторым — ходунки; это такой комплекс обеспечения безопасности при передвижении.

Плюс — врачи должны аккуратно назначать препараты (любые). Ведь ряд лекарств в списке побочных эффектов имеет и головокружения, и падения. «И вообще, не торопитесь использовать лекарства, рекомендованные соседкой», — говорят врачи.

### ФА

Настроение — основа нашей жизни. «Если у человека снижается настроение, развивается депрессия, это не улучшает его прогноз», — продолжает доктор Рунихина. Однако в последние годы на государственном уровне приняты программы поддержки людей пожилого и старческого возраста. Они направлены на создание среды, в которой не страшно стареть, в которой люди бы чувствовали заботу государства. «Конечно, настроение зависит и от человека. Каждому нужны окружение, друзья, семья, чтобы о нем заботились. И чтобы было, о ком заботиться. Нужно уметь дружить», — отмечает Надежда Рунихина.

### СОЛЬ

Вопросы, связанные с нарушением памяти, — огромная проблема в пожилом возрасте. Во всех странах мира резко растет количество людей с диагнозами: старческая деменция, болезнь Альцгеймера, Паркинсона. Кроме того, с такими проблемами нередко сталкиваются люди после инсульта. В результате пожилые теряют самостоятельность, начинают нуждаться в постороннем уходе. К сожалению, многие заболевания такого плана пока относятся к разряду неизлечимых, однако раннее начало лекарственной терапии позволяет оттянуть неприятные последствия.

### ЛЯ

Недержание мочи — очень распространенная история среди пожилых, особенно женщин. Есть много разных подходов к лечению этого заболевания. Все, конечно, зависит от стадии и проявлений. Иногда требуется хирургическое вмешательство, а часто можно вполне обойтись без него. «Эта гериатрическая проблема лечится, главное — обратитесь за помощью», — продолжает главный гериатр Москвы.

### СИ

Способность к передвижению, мобильность, играет огромную роль в жизни пожилого человека. От этого зависит, может ли он ходить в магазин, готовить пищу, принимать лекарства… Нарушение мобильности — один из важных маркеров скорости старения, развития хрупкости и зависимости. Конечно, есть заболевания опорно-двигательного аппарата, состояния после инсульта и другие серьезные нарушения. Однако нередко снижение мобильности говорит о проблеме гиподинамии: пожилые начинали себя жалеть, говорят: «Все, настал момент, ухаживайте за мной». «А надо преодолевать себя», — учит гериатр.

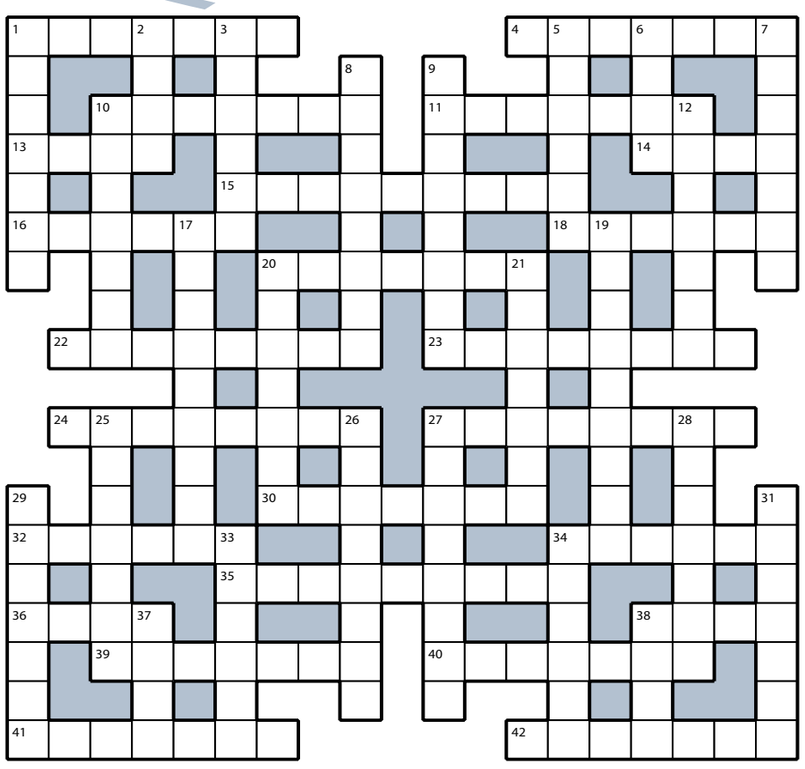
**По сути дела, основными лейтмотивами здоровья пожилого человека являются:**

1. Поддержание мышечной силы.
2. Разнообразное питание, которое доставляет удовольствие.
3. Когнитивный тренинг — запоминание стихов, пересказ прочитанного, изучение иностранного языка, занятия с внуками.
4. Обустройство безопасного дома, что поможет избежать травм.

***Екатерина ПИЧУГИНА.***

# ТАЙНЫ XX ВЕКА

## КРОССВОРД



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.** Белок для роста мышечной массы. **4.** Железный конь, «сместивший» савраску. **10.** План, так и оставшийся мечтой. **11.** Веер, полученный при раздаче карт. **13.** Содержание третьесортного детектива. **14.** Пирожное из взбитых с сахаром белков. **15.** 365 дней со дня свадьбы. **16.** «Дресс-код» для нудистского пляжа. **18.** Качалка со стареньким дедушкой. **20.** Любимый сынок, заляпавший футболку. **22.** Порок русского мужика. каждый день приползающего домой «на бровях». **23.** Страна, объявившая войну соседям. **24.** Стеклянная «груша» под абажуром. **27.** Студент, ведущий учет посещаемости занятий. **30.** «Бумажное искусство» родом из Японии. **32.** Разглядывание места происшествия. **34.** Расплавленный воздух пустыни. **35.** Водное пространство в границах порта. **36.** Скептик, признавший дитя после анализа ДНК. **38.** Сигнал от стоящего за дверью визитера. **39.** Настенное «панно» в комнате смеха. **40.** Черная дыра, «поглотившая» поезд метро. **41.** Свинец, тянущий поплавок на дно. **42.** Школьник, получивший аттестат досрочно.

**ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Каротин, покрасивший морковку в оранжевый цвет. **2.** Башня, стоящая рядом с конем на шахматной доске. **3.** Пожар в пищеводе, гасимый содой. **5.** Сорокалитровый «захребетник» туриста. **6.** Прозвище норвежского биатлониста Халварда Ханевольда. **7.** Кожаный браслет наручных часов. **8.** Пара брусьев, держащих кровлю. **9.** Деревянный «веер» из народных инструментов. **10.** Привкус передержанной над огнем пищи. **12.** Беззаботная пора в жизни человека. **17.** Общественный «ад» с давкой и кондукторами. **19.** Способ выплаты долга частями. **20.** «Барьер» для чаинок. **21.** Хоровод греческих студентов. **25.** «Мемуары» пациента в больничной карточке. **26.** Зазывала в команде будущего депутата. **27.** Состояние обессиленного больного. **28.** «Камень» в желудке и «гири» в ногах. **29.** Зверь, с которым не надо играть в чехарду. **31.** «Взорвавшаяся» в микроволновке кукуруза. **33.** Результат внутрипартийных «терок». **34.** «Рубака», знающий толк в рульках и филе. **37.** Возрастной порог для голосования. **38.** «Форум» активистов в красных галстуках.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 4 ОКТЯБРЯ

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.** Терраса. **4.** Эликсир. **10.** Пломбир. **11.** Трактат. **13.** Тюль. **14.** Сорт. **15.** Измерение. **16.** Артист. **18.** Знание. **20.** Танкист. **22.** Вкладчик. **23.** Мордобой. **24.** Сознание. **27.** Испарина. **30.** Авиация. **32.** Колпак. **34.** Сапоги. **35.** Интендант. **36.** Плут. **38.** Скит. **39.** Сумерки. **40.** Нирвана. **41.** Кушанье. **42.** Мангуст.

**ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Тротуар. **2.** Руль. **3.** Саммит. **5.** Ликбез. **6.** Квас. **7.** Рентген. **8.** Приемник. **9.** Атлетизм. **10.** Плотник. **12.** Торнадо. **17.** Салатница. **19.** Недотрога. **20.** Тачанка. **21.** Терапия. **25.** Оболтус. **26.** Единение. **27.** Инцидент. **28.** Наколка. **29.** Скупщик. **31.** Диктант. **33.** Кисель. **34.** Ставка. **37.** Туча. **38.** Снег.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 5 ОКТЯБРЯ

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.** Выслуга. **4.** Эстонец. **10.** Шкварки. **11.** Участок. **13.** Ужас. **14.** Доза. **15.** Канарейка. **16.** Купюра. **18.** Власть. **20.** Сметана. **22.** Рьяность. **23.** Геркулес. **24.** Рассудок. **27.** Мягкость. **30.** Аппетит. **32.** Осадки. **34.** Скобка. **35.** Нашествие. **36.** Жезл. **38.** Сеча. **39.** Мафиози. **40.** Люцифер. **41.** Ключица. **42.** Варьете.

**ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Выручка. **2.** Люкс. **3.** Глажка. **5.** Состав. **6.** Овод. **7.** Цоканье. **8.** Читатель. **9.** Бумеранг. **10.** Шампунь. **12.** Консоме. **17.** Разносчик. **19.** Лягушонок. **20.** Соседка. **21.** Агрегат. **25.** Архаизм. **26.** Копчение. **27.** Мститель. **28.** Тумблер. **29.** Должник. **31.** Гадание. **33.** Индиец. **34.** Седина. **37.** Ланч. **38.** Сель.

**ДЕКАДА ПОДПИСКИ – ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ НА ИЗДАНИЯ «МК»!**

**Во всех почтовых отделениях Москвы и Подмосковья и в подписных пунктах «МК» по 13 октября проходит декада подписки на первое полугодие и на весь 2020 год по специальным ценам.**

РЕКЛАМА 16+

| индекс | издания | в пунктах «МК» | на почте |
|---|---|---|---|
| 05061/55061 | газета «МК» на 6 месяцев (пн-сб) 6 раз в неделю | 1050,00 руб. | 1099,74 руб. |
| 08686/38686 | газета «МК» на 6 месяцев (пн-пт) 5 раз в неделю | 950,00 руб. | 967,01 руб. |
| 00171/10171 | газета «МК» на 12 месяцев (пн-сб) 6 раз в неделю | 2200,00 руб. | 2317,85 руб. |
| 07999/17999 | газета «МК» на 12 месяцев (пн-пт) 5 раз в неделю | 1900,00 руб. | 2035,33 руб. |

**ПОДПИСКА В РЕДАНЦИИ ГАЗЕТЫ «МК»**
**по будням с 10.00 до 17.00**
**м. «Улица 1905 года»**, ул. 1905 года, д. 7, вход в редакцию «МК» со стороны ул. Костикова

**ПОДПИСКА В АВТОМОБИЛЬНЫХ ПУНКТАХ «МК»**
**7 октября с 8.00 до 20.00**
**м. «Перово»,** Зеленый просп., д. 20, напротив управы, на автостоянке
**м. «Петровско-Разумовская»,** Дмитровское шоссе, д. 49, у к/т «Комсомолец»
**р-н Обручевский,** ул. Обручева, д. 16, корп. 1б, у маг. «Пятерочка»
**м. «Отрадное»,** ул. Декабристов, д. 17, у к/т «Байконур»

**8 октября с 8.00 до 20.00**
**м. «Селигерская»,** Дмитровское шоссе, д. 80, у маг. «Любимый»
**р-н Тропарево-Никулино,** ул. Никулинская, вл. 21
**м. «Варшавская»,** Чонгарский бул., д. 7, у к/т «Ангара»
**р-н Рязанский,** ул. Михайлова, д. 29, корп. 1, у к/т «Восход»

**9 октября с 8.00 до 20.00**
**р-н Ярославский,** Ярославское шоссе, д. 6, у маг. «Пятерочка»
**м. «Партизанская»,** Измайловское шоссе, д. 71, стр. 16, у гост. «Измайлово»
**м. «Ясенево»,** ул. Ясногорская, д. 13, стр. 1
**м. «Крылатское»,** Осенний бул., д. 2

**10 октября с 8.00 до 20.00**
**р-н Вешняки,** ул. Вешняковская, д. 16а, у к/т «Энтузиаст»
**р-н Войковский,** ул. З. и А.Космодемьянских, д. 21/23
**м. «Кунцевская»,** ул. Молдавская, д. 4, у маг. «Пятерочка»
**р-н Матушкино,** Зеленоград, корпус 403а, у маг. «Пятерочка»

**11 октября с 8.00 до 20.00**
**м. «Медведково»,** ул. Широкая, д. 12, у к/т «Ладога»
**р-н Ивановское,** ул. Молостовых, д. 9, корп. 1, у маг. «Пятерочка»
**м. «Щукинская»,** ул. Маршала Василевского, д. 15/1
**м. «Пражская»,** ул. Красного Маяка, вл. 3, корп. 1

**ПОДПИСКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**
**с 8 по 11 октября с 10.00 до 16.00**
**МГУ им. М.В.Ломоносова,** Ленинские горы, д. 1, главное здание, холл 1-го этажа

**с 15 по 18 октября с 10.00 до 16.00**
**МГТУ им. Н.Э.Баумана,** ул. 2-я Бауманская, д. 5, главный корпус, проходная №4 (вход с Лефортовской набережной)

**по будням с 11.00 до 16.00**
**МАИ,** ул. Волоколамское шоссе, д. 4, библиотека корпуса №7, кабинет №219

**Все вопросы о подписке по телефону 8(495)665-40-80**

**Сегодня, 7 октября, исполняется 112 лет Дарвиновскому музею — самому крупному естественнонаучному музею Европы, чья коллекция насчитывает около 400 тысяч экземпляров, привезенных со всех концов света. Даже после смерти жизнь многих из этих зверей была полна удивительных приключений. В преддверии праздника хранители храма науки рассказали «МК» о легендах, связанных с молчаливыми экспонатами, сюрпризах, которые они порой преподносят, и ценных исторических находках.**

Спасенные трофеи императорской семьи.

ДАРВИНОВСКИЙ МУЗЕЙ

# РОГА ЦАРЯ И КРОКОДИЛ С СЕКРЕТОМ

Крокодила вырвали из лап контрабандистов.

ДАРВИНОВСКИЙ МУЗЕЙ

## Как спасали от сталинских репрессий уникальные экспонаты Дарвиновского музея

### Тайник под подиумом

«Вот этот красавец помог найти уникальный документ!» — старший научный сотрудник музея Татьяна Коровкина показывает на чучело трехметрового нильского крокодила. В 2010 году он был изъят на Шереметьевской таможне у контрабандистов и передан в Дарвиновский музей.

Получить такого гиганта для музея — огромная удача. Шкура рептилий сложно поддается обработке, да и транспортировать чучело без повреждений тяжело. Чтобы разместить новичка с комфортом, музейщики начали переделывать всю экспозицию «Саванна». И случайно в одной из подставок обнаружили уникальные статьи основателя московской школы таксидермии Федора Лоренца о птицах Кавказа конца XIX века!

— Для нас они крайне интересны, — объясняет свой восторг Татьяна Коровкина. — Основатель Дарвиновского музея Александр Котс дружил с Лоренцом, учился у него и даже работал в его таксидермической мастерской. Видимо, тогда черновик научной статьи с описанием видов хищных птиц и попал в подставку. В то время это был рядовой материал, который использовали для набивки.

Впрочем, находить нечто удивительное в закромах музея для дарвиновцев не впервой.

Сотрудники вспомнили, как нашли трофеи царя Николая II, которые в свое время были спрятаны от самого Сталина! В 1953 году по всем музеям был разослан секретный формуляр. Генералиссимус приказывал директорам избавиться от всех «идеологически невыдержанных экспонатов». Те, которые имели материальную ценность, предлагалось сдать в госхранилище, а иные — уничтожить.

Перед профессором Котсом стоял нелегкий выбор. Ведь он в 1917 году стал обладателем уникальной коллекции рогов оленей, зубров и косуль, добытых последним российским императором и великими князьями в Беловежской пуще.

— На охоту в Беловежской пуще приезжало очень много иностранцев. С царем и князьями охотился в том числе и греческий принц, — рассказывает сотрудник хранилища Дарвиновского музея Дмитрий Милосердов. — Трофеи обычно передавали в Санкт-Петербургский зоологический музей. Перед Первой мировой войной ценности эвакуировали и спрятали в одном из павильонов в Нескучном саду.

Котсу стало известно о тайнике, он смог заполучить трофеи. Когда же пришел циркуляр от Сталина, он лично, никому не доверяя, замазал побелкой короны и надписи на рогах и часть спрятал. Все документы о принадлежности трофеев к царской семье уничтожил. Как и медальоны, которые занимали слишком много места. Так он и сохранил это собрание для потомков

**— А как коллекцию нашли в музее?**

— В 1993 году научные работники стали передвигать чучело тигра, которое стояло на высоком деревянном подиуме. Один из работников оперся на подиум рукой, доска провалилась, а внутри оказался тайник с коллекцией рогов.

Под побелкой проступали выгравированные надписи — где-то были отчетливо видны вензеля императорской короны. Тогда всем стало ясно, что это трофеи царской охоты: зубр из Беловежской пущи, благородный олень, европейская косуля, лань, лось — уникальная коллекция, всего 129 единиц. К сожалению, часть надписей оказалась утрачена — они были гравированы иглой, и побелка съела аутентичные чернила. А вот места, покрытые лаком, сохранились. Сейчас уникальные трофеи хранятся в остеологической коллекции музея.

— Вот видите вензель с короной и аббревиатура Е.И.В.В.К— «его императорское высочество великий князь». Фамилия, которую все знали, не писалась, — показывает Дмитрий Милосердов один из экспонатов. — Вместе с рогами была найдена маленькая чугунная фигурка зубра. Это уменьшенная копия, которая дарилась участникам после их первой охоты. Оригинал — чугунный зубр в натуральную величину — стоял в Беловежской пуще. Он есть на старых фотографиях музея. Но эвакуировать его не стали. И он затерялся.

Федулов с гориллой.

ДАРВИНОВСКИЙ МУЗЕЙ

Есть в музее еще уникальные экспонаты, также найденные сотрудниками, — черепа африканских антилоп, добытых более ста лет назад на территории современной Танзании. Большой череп редкого вида антилопы — конгони Лихтенштейна, средний — редунки, а маленький череп — дукера.

Рассказывает Дмитрий Милосердов:

— Сет из трех черепов я заметил в 2015 году на антикварном аукционе в Мюнхене, где представлены связанные с охотой редкости. Например, чучела белого медведя, черной пантеры, рога нарвала, носорога — они запрещены сейчас для добычи, поэтому купить можно только трофеи до 70-х годов. Пролежавшие 100 лет, они были настолько пыльными, что лишь когда их отмыли — стали видны маленькие этикеточки. Оказалось, это экспонаты старинного музея природы и человека в городе Фрайбурге. Чтобы узнать историю сета, мы нашли статью местной газеты того времени. В ней рассказывалось о Хансе Худемане, который во время службы в колониальной Африке составил целую коллекцию африканских щитов и других этнографических предметов. В их числе был и сет черепов антилоп. После смерти Ханса его супруга Констанция часть вещей передала музею, а часть была распродана родственниками. Так сет и оказался в России.

### Любимца Анны Ахматовой засолили в бочках

— Видите, в витрине стоит рыжий кокер-спаниель? Это Милка, последняя собака Сталина, — рассказывает Коровкина. — Ее вручили генералиссимусу на юбилей в 1949 году, по одним данным, бельгийский фермер, по другим — сама королева Нидерландов Вильгельмина. Правда, через некоторое время генсек понял, что из-за преклонного возраста и занятости не может уделять должного внимания щенку, и отдал собаку сыну Василию — заядлому охотнику. Он и назвал ее Милкой. Василий Сталин держал спаниеля не дома, а в военном собачьем питомнике «Красная звезда». Оттуда после смерти в 1960 году животное и поступило в музей, где было изготовлено чучело.

Рядом с Милкой — сторож Дарвиновского музея Женька. Необыкновенно смышленую длинношерстную немецкую овчарку подобрали в 1945 году на улицах Берлина советские солдаты. И довольно быстро обнаружилось, что собака умеет искать мины. Женька помог советским войскам разминировать Берлин, а потом его привезли в «Красную звезду». Там установили, что пес хоть и чистопородный, но пожилой, и отдали его сторожить музей.

По соседству со сторожем стоит ньюфаундленд с черной лоснящейся шерстью — собака полпреда СССР в Эстонии Кузьмы Никитина. Во время войны владелец отправился в эвакуацию, а его пес по кличке Егор перед отъездом потерялся и оказался на одном из московских заводов. Однажды, неосмотрительно напав на выпившего милиционера, Егор получил пять пуль из нагана! Одна из них застряла в голове, но собака выжила. После войны красавца ньюфаундленда стали возить по выставкам. На одной из них оказался Никитин, узнал любимца и забрал себе. В музей он попал так же, как и Милка.

А вот хозяевами африканской слонихи в центральной коллекции музея был Николай II и его сын, цесаревич Алексей. Зверь жил в зверинце в Царском Селе и, по утверждению историков, был любимцем Анны Ахматовой и ее сына Льва, которые частенько приходили на него посмотреть.

Осенью 1917 года гордость зверинца решили перевезти из Петербурга в Москву, но по дороге слон простудился и погиб. Александр Котс потратил 10 лет, собирая справки для получения шкуры. Кстати, она весила тонну и была засолена в бочках. В 1927 году Котс получил наконец шкуру вместе с сохранившимся черепом с бивнями.

Стараниями лучшего таксидермиста того времени Филиппа Федулова спустя 6 месяцев упорного труда новый экспонат для музея и первый слон в коллекции был готов. Кстати, одеревеневшую шкуру размягчали на фабрике. А затем эскиз будущего чучела готовил еще один сооснователь музея — художник Василий Ватагин. На стене он изобразил трубящего слона в натуральную величину. Затем были изготовлены деревянный каркас и подставка. Основу для слоновьих ног сделали из железного прута, а его ребра — из толстой проволоки. Мышцы было решено делать из соломы — ее ушло ни много ни мало два воза.

Использовать подлинный череп при создании чучел не полагается, поэтому его сделали из дерева. А натянутую кожу некоторое время еще поддерживали во влажном состоянии при помощи полотенец.

Второе чучело слона, которое находится в коллекции, — это четырехтонная индийская слониха Джин-дау (что в переводе с санскрита означает «прекрасная женщина»). Сейчас она украшает центральный зал музея, а в 1920–1930-е годы была одной из самых популярных жительниц Московского зоосада. Незадолго до 1917 года она была подарена бухарскому эмиру для проведения церемоний. Но Гражданская война внесла свои коррективы, и после распада эмирата Джин-дау служила на благо города: корчевала в Бухаре деревья, трамбовала катком дороги, перевозила пушки.

В 1924 году слониху перевезли в Москву. Специально подготовленное стойло она сумела разобрать, поэтому ехала по железной дороге на открытой платформе. В пути приветствовала толпы народа, который собрался на нее посмотреть, принимала угощения.

Прибыв в российскую столицу 7 июля 1924 года в три часа ночи, Джин-дау пешком отправилась в Московский зоопарк. Проводник сидел на ее шее, и вдоль всего маршрута, несмотря на поздний час, стояли встречающие слониху люди...

Джин-дау благополучно прожила еще 12 лет, а после ее смерти в 1934 году из ее шкуры таксидермист Филипп Федулов и художник Ватагин изготовили чучело. И снова им пришлось преодолевать трудности. К тому времени пшеницу начали обрабатывать механически — при новом способе солома размачивалась и для создания чучела уже не годилась. Поэтому было принято решение использовать деревянную стружку. Работа над созданием экспоната длилась полгода и завершилась в 1937 году.

Кстати, в здание Дарвиновского музея на улице Вавилова слоны в буквальном смысле слова попали сквозь стены. В 1994 году, когда музейщики переезжали из старого здания на Малой Пироговской в новое, выяснилось, что оба огромных экспоната не проходят ни в двери, ни в окна. Дверные и оконные проемы пришлось разбирать сразу в двух зданиях. А для перемещения чучел по городу был разработан специальный маршрут, не пересекающийся с троллейбусными путями, чтобы слоны не задели низко расположенные провода. И лишь в 2017 году, накануне 110-летия музея, сотрудники выяснили, что чучела можно было разобрать, а затем собрать на новом месте. Среди 10 000 негативов из фотоархива, которые были оцифрованы, нашлись снимки с инструкциями.

### Белка в обмен на самовар

Многие экспонаты были подарены. Например, омар, которого преподнесли Юрию Гагарину во время его поездки по миру. Он отдал чучело своим знакомым, а они впоследствии уже отвезли его в музей. О таком подарке, как раковина гигантского двустворчатого моллюска тридакны, сотрудники попросили сами. Среди ныне живущих двустворчатых моллюсков тридакна — самый крупный. Ее створки достигают до полутора метров в длину, а масса — несколько центнеров. Приоткрыв раковину, моллюск прокачивает тысячи кубометров воды через отверстия в мантии. Таким образом животное получает микроскопические водоросли для питания и кислород для дыхания. 80% своего рациона (сине-зеленые водоросли) тридакна выращивает самостоятельно внутри мантии. Ее для Дарвиновского музея целенаправленно искала экспедиция судна «Дмитрий Менделеев». И вот в 1977 году в музей поступила заветная радиограмма из Океании: «Поймали ракушку. К судну буксировали катером, на борт поднимали краном». Когда раковину нашли, стало понятно, что своими силами это чудо на сушу не вытащить. Пришлось обращаться к вождю местного племени. С его одобрения аборигены и команда корабля объединили усилия.

Но многие экспонаты основатель Александр Котс добыл собственноручно, не жалея сил и средств. Например, однажды он шел по улице и случайно в открытом окне увидел чучело белой белки. Шанс встретить альбиноса в природе — 1 к 10 000. А уж увидеть животного-альбиноса в столице — редкая удача. Поэтому Александр Котс, не раздумывая, зашел в дом, нашел квартиру с тем самым открытым окном и начал уговаривать хозяйку отдать ему чучело белки. Женщина отказывалась: мол, зверек достался ей от умершего мужа. Тогда директор музея спросил, есть ли что-либо на свете, на что хозяйка согласилась бы обменять столь дорогую ей вещь. После долгих вздохов она наконец призналась, что, пожалуй, отдала бы белую белку за самовар. Александр Федорович стремительно вернулся домой и сразу направился на кухню. Самовар в это время как раз закипал. Убрать трубу и вылить воду было делом одной минуты. С неостывшим самоваром в руках Котс побежал обратно, страшась мысли, что хозяйка передумает. Несколько ступенек вниз — и вот перед удивленной женщиной стоит самовар, еще хранящий тепло. Белка же перекочевала к счастливому директору музея.

На этом же этаже находятся гибриды животных. Лигры и тигрольвы, гибриды норки, фазана, глухаря и тетерева. У гибридов есть генетические нарушения, поэтому часто они умирают в раннем возрасте. А вот дорастить такого зверя до взрослого возраста необычайно трудно.

— Вот посмотрите, это известный тигролев Аполло, — рассказывает хранитель Дарвиновского музея, старший научный сотрудник Игорь Фадеев. — Этот зверь крупнее льва и очень ценный исторический экспонат. Родился Аполло в германском зоопарке, был привезен в Московский и стал там очень популярным. Однажды он вышел из клетки, которую забыли закрыть, и пошел гулять по территории, по пути даже подрался с леопардом. К счастью, посетители зоопарка не пострадали. Умер он в 40-м году от заворота кишок.

**— А кто для вас самый опасный зверь?**

— Конечно, моль. Главный враг шкур. Защищаем их, как шубы и валенки. Раньше применяли мышьяк, сейчас синтетические пиретроиды, которые для людей не вредны. Профилактическая протравка два раза в год и промораживание в течение суток. Это целая наука. В течение сотни лет сохранить чучело — это значит много работать и знать что делать. Всего в музее 400 тысяч экспонатов. Большая часть из них — чучела. Вот и представьте, какой это объем работы.

***Юлия АФАНАСЬЕВА.***

А.Котс и Ф.Е.Федулов возле чучела индийского слона. 1937 год.

ДАРВИНОВСКИЙ МУЗЕЙ

**Об услугах и продажах Classifieds вам все расскажет!**

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

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

*Антиквариат*
*куплю*
❑ антиквариат. Купит дорого! "МосГорСкупка" т. 8-925-403-68-98

*Барахолка*
*куплю*
❑ **КНИГИ Б/У. ВЫЕЗД. т. 8(495) 720-68-36**
❑ б/у книги, картины, иконы, архив, серебро, бронзу, статуэтки, фарфор, самовары, часы, значки, монеты, ёлочные-детские игрушки, фотоаппаратуру и многое др. т. 8(925)835-80-33
❑ предметы до 80 г. и другое, б/у. т. 8(499)391-90-25

*Недвижимость*
*куплю*
❑ выкуп квартир, участки. Восстановим документы т. 8(915)171-71-02

*Металлы и оборудование*
*куплю*
❑ **платы, микросхемы, 155, ЭТО, разъемы, КМ т. (495) 945-60-02, (495) 945-70-91**

*Юридические услуги*
*предлагаю*
❑ бесплатная консультация! Оплата по результату! 8(495)145-15-25

*Творческое предложение*
*предлагаю*
❑ издадим книгу от пяти экземпляров. т. 8-499-253-21-07, 8-926-390-20-28

*Спорт и красота*
*предлагаю*
❑ отдых! **ПО МОСКВЕ!** т. 8-926-021-80-20
❑ отдых! **ЛЮБАЯ** станция метро! т. 8-925-705-38-87
❑ отдых. т. 8-926-783-41-50
❑ бюджетный отдых т. 8-964-729-17-28
❑ **отдых по Москве! т. 8-495-409-64-45**
❑ отдых т. 8-926-217-01-15
❑ отдых! Круглосуточно т. 8-926-780-20-86
❑ отдых! т. 8-903-150-46-00
❑ **отдых! т. 8-916-299-45-42.**

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

**МУЗЫКАЛЬНЫЕ ХРОНИКИ**

с Натальей МАЛАХОВОЙ

# «ПРОЩАЛЬНЫЙ ЧАС В ИЕРУСАЛИМЕ»

## Почему монахиня Евфросиния стала музыкальным продюсером

СЕРГЕЙ АРЗУМАНЯН

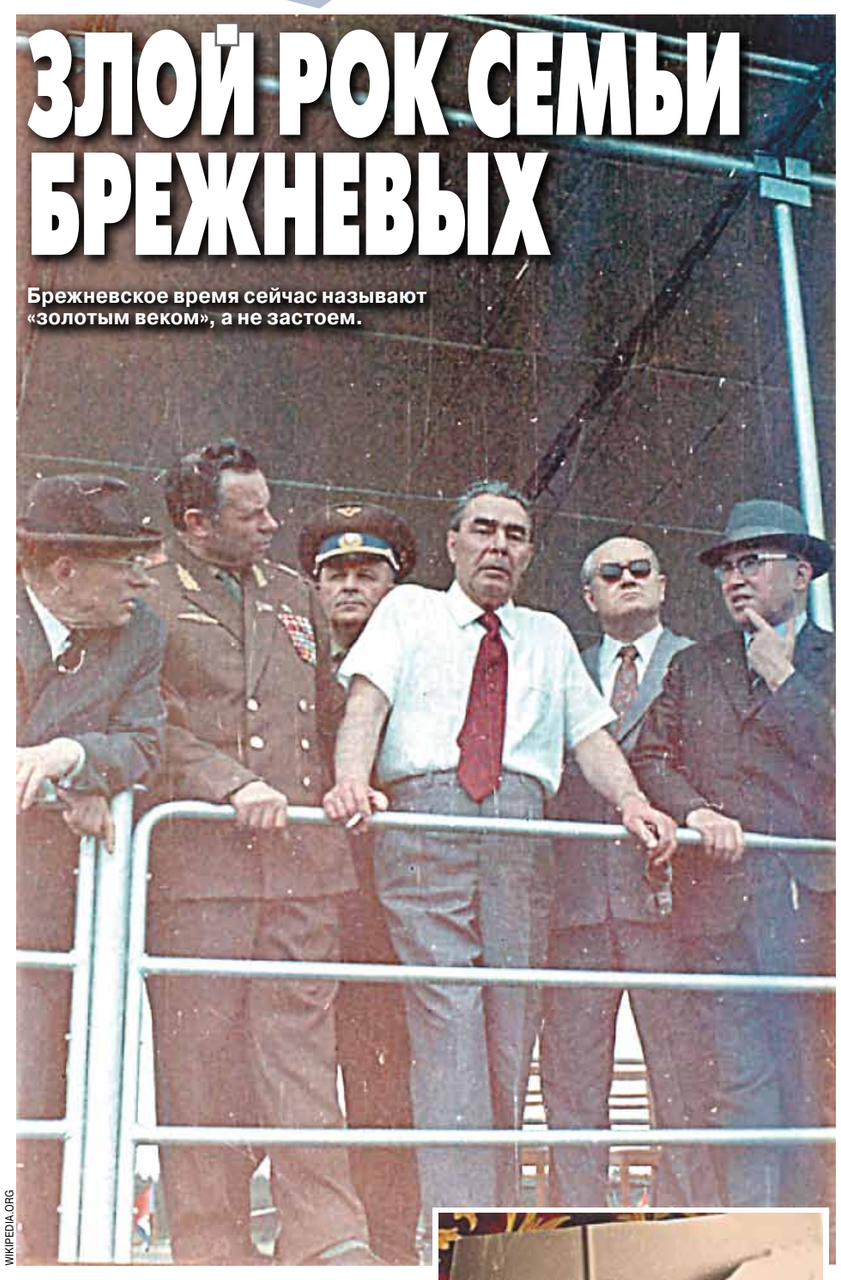
**Этот выпуск «Музхроник» не похож на другие, в которых речь обычно идет об актуальных развлекательных событиях. Он посвящен проекту, который был создан на основе духовной музыки монахиней Евфросинией (Матвеевой) и стал частью большой благотворительной акции. Это концерт-оратория о Святой земле «Прощальный час в Иерусалиме», премьера которого состоялась в одном из крупнейших столичных залов.**

Матушка Евфросиния возглавляет Благотворительный фонд памяти преподобномученицы великой княгини Елисаветы Феодоровны. Она чудом нашла тексты с мелодиями в архивах монастырей на Святой земле и в хранилищах Императорского православного Палестинского общества. Современные оркестровые аранжировки для них сделал композитор Вячеслав Ахметзянов. «Матушка попросила меня сначала сделать аранжировку песни «Прощальный час в Иерусалиме», а уже после версии и других композиций, среди которых такие старые произведения, как «Ночь тиха над Палестиной», «Закхей», — вспоминает Вячеслав. — Я впервые соприкоснулся с подобным материалом, полностью погрузившись в него. Меня очень впечатлила и вдохновила история отца Николая (Гурьянова), написавшего «Прощальный час в Иерусалиме». В итоге родился целый альбом — 15 песен было найдено и записано на «Мосфильме» под руководством матушки, которая была не только организатором проекта, но и помощницей звукорежиссера Геннадия Папина. Постановщиком концерта стала Ольга Маликова из Мариинского театра».

Происходившее на сцене было не просто концертом, а полноценным музыкальным спектаклем — с драматическими отрывками, яркими костюмами, выразительной сценографией. В песнях эмоционально рассказана библейская история создания мира, Рождества Христова, всей жизни Спасителя, его крестных страданий и Воскресения. Композиция «Прощальный час в Иерусалиме» стала финальным аккордом. Евангелие оживает не только в текстах, вокально-инструментальных партиях и игре актеров, но также в эффектном видеоряде — картинах из песка и проступающих на них красках. В записи и действии приняли участие солисты Мариинского театра (Василий Герелло, Татьяна Павловская, Юлия Маточкина, Роман Бурденко, Владимир Феляуэр), актеры театра «Современник» Янина Романова и Роман Забелин, филармоническая хоровая капелла «Ярославия» во главе с дирижером Владимиром Контаревым и вокальный ансамбль Сергиево-Посадского дома-интерната слепоглухих детей «Преодоление» под управлением Ольги Мухиной и Светланы Заречновой.

Детский дом — бюджетная организация, ребят из которой курирует монахиня Евфросиния, помогая им. Там дети растут, общаются и занимаются творчеством с 2–3 лет, но в 18, выходя оттуда, попадают во взрослую жизнь, еще не будучи адаптированными к ней. Им дают комнаты в тех городах, областях, откуда они родом, разлучая их. У них нет работы и возможности реализоваться в жизни. Поэтому монахиня Евфросиния решила, что необходимо создать для ребят реабилитационный центр, куда они смогут перейти после интерната. Она добивалась этого восемь лет, обращаясь во всевозможные государственные инстанции, и в итоге нашлись те, кто помог. Началось активное строительство. Но если центр рассчитан на людей до 40 лет, то следующий шаг — создание в 5–6 километрах от Сергиева Посада деревни, где люди с ограниченными возможностями смогут продолжать жить бок о бок, создавать семьи, работать. Там будет организован учебно-производственный комплекс — фабрика, школа высокой парфюмерии, гостиница, агрозона с теплицами. Жить в этом поселении смогут не только слепоглухие выпускники интерната и центра, но также и те, кто может слышать, но не может видеть, или наоборот — люди с разными ограниченными возможностями. На прошедший концерт были бесплатно приглашены дети-сироты, ребята из малоимущих семей, а деньги за проданные билеты пойдут на развитие учебно-производственного комплекса. Благотворительной акцией, частью которой являются все эти проекты, заинтересовалась уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка Анна Кузнецова, которая теперь поддерживает инициативы. Она уверена, что реабилитационный центр и деревня «Преображение» станут примером и для других регионов страны, где в будущем смогут быть созданы подобные комплексы.

# ЗЛОЙ РОК СЕМЬИ БРЕЖНЕВЫХ



Брежневское время сейчас называют «золотым веком», а не застоем.

WIKIPEDIA.ORG

с 1-й стр.

Да, как причудливо природа иногда играет с людьми. У Натальи Евгеньевны Милаевой — лицо Галины Брежневой, те же черты, взгляд, улыбка, я вижу, что она не доверяет мне, как будто бы, еще не познакомившись, уже ждет от журналистов подвоха, а я не перестаю удивляться: отчего же они так похожи? Она же приемная, чужая по крови...

«Я не знаю, почему получилось так, что я напоминаю Галину Брежневу больше, чем Виктория, ее родная дочь, моя сводная сестра. Наверное, это проявилось с детства, я невольно копировала мимику, жесты. Я любила маму и очень хотела быть такой, как она», — говорит Наталья Евгеньевна.

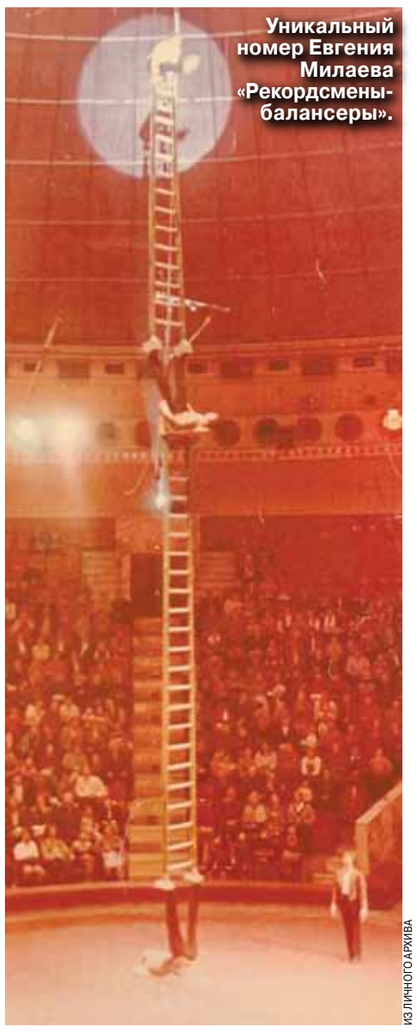
О «первой дочери» СССР Галине Брежневой до сих пор ходят легенды, снимаются сериалы, художественные и документальные фильмы, ее играют звезды, так не похожие на нее, настоящую, рейтинги ток-шоу на эту тему зашкаливают. Словно бы и не минуло без малого четыре десятилетия с момента смерти Леонида Ильича, не ушла в небытие страна, где жили, любили и страдали эта неординарная женщина и ее потомки.

В прошлом году умерла от онкологии Виктория Милаева, Витуся, как ласково называли девочку в семье; долгое время находилась в психиатрической больнице ее дочь, правнучка генсека Галина Филиппова, которой просто некуда было оттуда выходить — от богатого дедова наследства не осталось ничего.

Досталось и приемным детям, Наталье и Александру Милаевым. Их обвиняют ни много ни мало в организации самого скандального интервью, которое дала Галина Брежнева на закате СССР сотрудникам Би-би-си — журналисту Нику и оператору Роджеру, так те представились. Якобы Милаевы продали согласие приемной матери на эту съемку за 500 долларов. «Это неправда!» — восклицают мои собеседники.

Брат и сестра сидят передо мной. Как на духу. Им уже за семьдесят, хотя вот она, цирковая выправка, выглядят лет на десять-пятнадцать моложе. Абсолютно не похожи, и когда я переспрашиваю, правда ли, что они двойняшки, Наталья Евгеньевна кивает: «Да, это так. Но мы разные. Даже, бывая в одном и том же месте вдвоем, запоминаем разные вещи».

Буквально на днях они с Александром были на гала-представлении на Цветном бульваре — российскому цирку в этом году исполнилось сто лет. Их пригласили, только об отце почему-то не сказали в программе ни слова, хотя портрет Евгения Милаева, народного артиста СССР, Героя Социалистического Труда, в 1977–1983 годах директора Московского цирка на Ленинских горах — ныне Цирка на проспекте Вернадского, висел среди прочих портретов. «Если честно, мы чувствовали себя немного неуютно. Столько лет прошло, ушли старые цирковые династии, пришли новые люди, сам цирк стал другим, мы ощутили себя чужими на этом празднике», — с сожалением констатируют Наталья и Александр.



Уникальный номер Евгения Милаева «Рекордсмены-балансеры».

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

**— Поговорим о вашей семье. Вы действительно имели прямое отношение к печально известному интервью, которое дала Галина Леонидовна Би-би-си? В нем она предстала в каком-то невменяемом состоянии...**

— Все было не так. Мы жили в Америке, когда этот жуткий фильм выпустили. Были вынуждены уехать в трудные времена, потому что там нам предложили работу, а здесь работы не было. Со мной и с братом связались британские журналисты, сказали, что делают большой фильм о традициях советского цирка и известных цирковых династиях. Мы с радостью согласились на встречу, подготовили фотографии, материалы. Они были готовы заплатить каждому по 500 долларов за интервью и заодно предложили, раз нашей приемной мамой является Галина Брежнева, которая растила нас до 13 лет, не могли бы мы попросить и ее рассказать, что она помнит о времени, пока была замужем за отцом, о гастролях, коллегах, друзьях. Мы позвонили маме — и она с радостью согласилась поговорить на эту тему.

**— Галина Леонидовна тяжело жила в годы перестройки?**

— Мы все тяжело жили. Это была одна из причин, по которой мы с Сашей решились покинуть страну. Преследовали и унижали всю семью Брежневых, а мы и наши сыновья, тоже выходившие на арену с 8 лет, заодно попали под раздачу. В отличие от сводной сестры Витуси, лишившейся работы, положения в обществе, нам еще повезло — мы с детства были приучены к тяжелому труду, у нас в руках было цирковое ремесло, которое и помогло продержаться. Мы не потеряли своего достоинства и профессии, так что этот отъезд в какой-то степени стал выходом. Конечно, мы бы не допустили съемок с мамой, если бы знали, что это будет ложь от начала и до конца. Для нее специально сняли номер в отеле в Туле, там стоял ящик шампанского... Она сильно опьянела, пришла в состояние неадекватности, а эти люди включили камеру и задавали провоцирующие вопросы. Потом они вырезали из интервью все, что в нем было хорошего, и оставили только то, что показывало маму в самом неприглядном виде. Она никогда не была такой, как в этом фильме. Она была хлебосольной, доброй, искренней, она жила чувствами, умела любить, никому и никогда сознательно не причиняла зла, помогала всем, кто к ней обращался. Она сделала столько добра, и все это перечеркнули одной съемкой. Мы подозреваем, что в спиртное подсыпали какие-то вещества,

Наташа Милаева с мамой Галиной Леонидовной...

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

...и с младшей сестренкой Викторией.

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

чтобы заставить ее так себя вести, подобное могло произойти с любым человеком... Когда весь отснятый материал был уже в руках этих людей, они отказались от сотрудничества с нами: дескать, фильма вообще не будет, продюсеры передумали. О скандале мы узнали уже постфактум, когда съемки облетели весь мир, а мы сами находились за океаном.

**— А как на это отреагировало тогдашнее руководство страны? Преемники Брежнева, насколько известно, не очень-то жаловали Галину Леонидовну. Андропов попытался посадить ее под домашний арест. Горбачев, по слухам, курсирующим в СМИ, вроде бы хотел конфисковать имущество и даже подарки Леонида Ильича.**

— Как мы сейчас понимаем, этот фильм был идеологической диверсией. Не столько против Галины, сколько против Брежнева, это его хотели унизить, пусть и после смерти, продемонстрировать, что лидер великой державы не смог воспитать единственную дочь... С Горбачевыми мама была в натянутых отношениях, особенно с Раисой Максимовной. Так, прием, устроенный «первой леди» для жен членов правительства, на который Виктория Петровна Брежнева пришла просить за внуков, закончился для них в итоге потерей работы.

**— Вы называли Галину Леонидовну мамой?**

— Да. С четырех лет. В дом родителей нашего отца в Ростове-на-Дону, где мы жили, пока цирк был на гастролях, приехал папа с красивой молодой женщиной и совсем маленькой девочкой. Он сказал, что это наша мама и сестра. Мама, мы так ее ждали! Первые два года после рождения провели в доме малютки в Ленинграде на Васильевском острове, так как папе было некуда нас забрать. Свою кровную маму, Анастасию Алексеевну, мы не знали, она умерла во время родов. Галина Леонидовна вырастила нас. Она ездила с отцом на гастроли, вела домашнее хозяйство, готовила, стирала, ухаживала, штопала костюмы для выступлений. Как любящая и любимая жена и мать. Как обычная женщина. В сущности, она и была обычной, генсеком со всеми полагающимися семье привилегиями Леонид Ильич стал гораздо позже. Он, конечно, уже занимал серьезную номенклатурную должность, но против брака с цирковым артистом не возражал. Ему нравился наш отец, как он относился к работе, к детям.

**— Вот как вспоминала ваша сводная сестра, Виктория Милаева, о знакомстве родителей: «Папа тогда работал на арене в качестве белого клоуна. По ходу номера он неожиданно стрелял из хлопушки в какого-нибудь зрителя. Ему приглянулась симпатичная молодая женщина. Он подскочил к ней и внезапно выстрелил в ее сторону. Это была моя будущая мать...» Наверное, Галина Леонидовна очень любила вашего папу, ведь ради возможности находиться рядом с ним она даже отдала их общую дочь на воспитание дедушке и бабушке.**

— Леонид Ильич и не допустил бы, чтобы Витуся кочевала с цирком. Это было его категорическое условие. Увы, со сводной сестрой мы не стали близки. Мы не росли вместе. Всей семьей за одним столом собирались крайне редко. Ей было уготовано иное будущее, она с ранних лет командовала прислугой, дедом, росла в золотой клетке и знала себе цену. Может быть, если бы этого не было, для нее было бы и лучше. Когда все рухнуло в один миг, Витусе пришлось больно падать с небес на землю. В детстве, помню, она постоянно ревновала маму к нам, потому что та была от нее далеко, а мы рядом.

**— Вы с братом привыкли трудиться с ранних лет, зарабатывали как взрослые, но и пахали по 16 часов в сутки.**

— Саша вышел на арену в шесть лет и уже через месяц отправился на свои первые гастроли за границу — в Китай, Англию, Швецию, — уточняет Наталья Милаева. — Я стала выступать двумя годами позже. Весь наш день занимали репетиции. Во время перерыва учили уроки, учебу контролировал отец, работу в цирке тоже. Помню, брат заболел свинкой — и все равно вечером нельзя было пропускать представление... В 27 лет Саша вышел на пенсию как ветеран цирка.

...И еще одно воспоминание из прошлого. Восьмилетняя Наташа Милаева поднимается по перекладинам на высоту, от которой захватывает дух. Она не смотрит вниз, на трибуны, на зрителей, пришедших посмотреть уникальный и опасный номер «Рекордсмены-балансеры», как будто бы других людей и не существует, она верит человеку, кто находится там, в самом низу, — это ее отец, Евгений Милаев, именно он держит ногами первую девятиметровую лестницу, на вершину которой взобрался его партнер Борис Ярчевич, поднял вверх еще одну лестницу, в пять метров, на последнюю ступеньку которой и ступила Наташа. Выше — только купол цирка.

Зал выдыхает. На самом верху, пристегнув к поясу страховочную лонжу, девочка бесстрашно делает стойку на руках.

«Боялась ли я, что может что-то случиться? Нет, не боялась, — ни секунды не раздумывает Наталья Евгеньевна. — Боялась сделать что-то неправильно и вызвать недовольство отца. С тех самых пор я вообще привыкла не бояться трудностей».

**— Последние годы ваша мама Галина Леонидовна провела в психиатрической больнице. Вы пытались связаться с ней?**

— С июня 95-го мы уже жили в США и многого из того, что происходило в России, не знали. Папа пережил Брежнева всего на год. Он очень переживал уход Леонида Ильича, они глубоко уважали друг друга. Когда говорят, что отец якобы бил маму... Подобного быть не могло! Вы только представьте, что бы сделал Брежнев с человеком, который посмел поднять руку на его любимую дочь? Отец никогда ничего не просил у бывшего тестя. Да, Леонид Ильич помог нам получить квартиру в Москве, до этого в ней жил сам Валерий Чкалов, но это произошло по его личной инициативе. Естественно, когда папу назначили директором и худруком цирка на Ленинских горах, завистники тут же начали судачить, что этот цирк Брежнев выстроил для Милаева. Хотя к тому времени брак наших родителей распался. Не буду говорить, что стало причиной, об этом много сказано и снято, но развод родителей не помешал нашему общению с мамой. А из России мы уехали, чтобы не оказаться в жерновах, уготованных семье. Виктория вынуждена была поместить маму в больницу ЦКБ. Она отгородила ее ото всех, от нас. Думаю, сестра боялась, что Галина Леонидовна узнает, как она доверилась одному непорядочному человеку, его убили потом, и в результате утекли сквозь пальцы квартиры, антиквариат... Сомневаемся, что все это происходило без ведома ее гражданского мужа Дмитрия — с ним она прожила 30 лет. Также все решения по психиатрическим клиникам, в которых оказались мама и единственная дочь Виктории, Галочка, сестра принимала без нас. Конечно, мы уверены, что в глубине души она не хотела для них такой участи.

**— Виктория обвинила вас в тех самых съемках Би-би-си?**

— Мы сами переживали из-за того, что случилось, но маму мы не предавали. Прошло много лет, и то, что произошло, все еще не дает нам покоя. Виним себя, что поверили в добрые перемены в нашей судьбе и доверились этим иностранцам. Мало того, позже появились люди, бесконечно спекулирующие на этой теме. Они выставляют себя близкими подружками Галины Брежневой, но на самом деле, как нам кажется, пиарятся, порочат светлую память наших родителей. А кроме нас, никого уже не осталось, кто мог бы за них вступиться: умерла Викуся, умер ее двоюродный брат Андрей Брежнев, сын Юрия Леонидовича. Мы решили прекратить это безобразие и общались на днях с адвокатами по поводу защиты чести и достоинства. Мы совершенно неконфликтные люди, но любому терпению приходит конец.

**— Вы имеете в виду что-то конкретное?**

— К примеру, назовем имена двух женщин. Артистка цирка Энгелина Рогальская, которая когда-то «работала» с нашим отцом, и Мила Москалева, называвшая себя «близкой подругой» мамы. Последняя умерла недавно. Ее дочь Элла проживает за границей, встречает съемочные группы, называет себя другом дома, при этом открыто бахвалясь тем, что у нее даже есть посуда из личных сервизов Брежнева. С кремлевским клеймом. Думаем, что эти тарелки ей никто не дарил. Потому что таких нет не только у нас, но и у Виты не было. Так как же они оказались у какой-то чужой женщины?

«Я не верю, что мама могла их ей подарить, — убеждена Наталья Милаева. — Была ситуация, когда я сама спускала Милу Москалеву с лестницы. Она как-то заявилась к маме с бутылкой — до отъезда в США я целый год жила с мамой, она сама пригласила. Таких так называемых приятельниц, вертевшихся возле Брежневой, хватало. Что это за подруги, которые теперь называют маму Галька и Юрка — это о Чурбанове? Не было и быть не могло никакой дружбы.

Энгелина Рогальская — цирковая артистка, мы думаем, ее интервью связаны с обидой на нашего отца. Когда-то у нее случилась личная драма, посадили мужа, тоже циркача, она обратилась за помощью к папе, но тот ничего не мог сделать — обвинение было по тем временам серьезным, к сожалению, насколько мы знаем, сидел ее муж в плохих условиях, и она так и не смогла простить, видимо, его унижение. И теперь, судя по всему, решила отыграться.

**— Вы верите в проклятье семьи Брежневых? Страшная смерть Виктории, Галочка, ваша племянница, оставшаяся практически на улице. За что им все это?**

— Мы до последнего не знали, что Вика неизлечимо больна. Она осталась скрытной и в этом. Было желание поговорить с ней, но как когда-то она сама не подпускала маму к телефону, так теперь ее гражданский муж полностью ограничил наше общение. Очень хотелось спросить, подумала ли она, что выписывает Галочку из их последней квартиры... Что из-за этого опрометчивого шага девочка обречена жить в психиатрической больнице. Мы потратили немало сил, чтобы помочь ей, слава богу, вступились журналисты, Андрей Малахов, врачи Алексеевской больницы, Татьяна Шемякина и Аркадий Шмилович, появился человек, который подарил нашей племяннице крышу над головой, родной отец тоже ее не бросает... Галочка — умница, надеемся, что у нее и дальше все сложится хорошо, а в семью Брежневых наконец-то придет покой.

***Екатерина САЖНЕВА.***

## ГОСТИ

# О ЧЕМ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ПРИЗЫВНИК

**В среду, 9 октября, в 12.00 в редакции газеты «Московский комсомолец» пройдет онлайн-конференция военного комиссара города Москвы Виктора ЩЕПИЛОВА и заместителя военного прокурора 231-й военной прокуратуры гарнизона Андрея КАРПОВА.**

Осенью и весной в России в одно и то же время начинается обязательный призыв на военную службу. В разгар нового призыва у юных москвичей и их близких появляется большое количество актуальных вопросов.

Как подготовиться к началу службы? Кому положена отсрочка от армии и почему? Какие права есть у каждого призывника?

**Эти и другие вопросы вы можете задать сейчас на сайте mk.ru в разделе «Гости «МК» в комментариях к анонсу или по телефону 8(495)781-47-12.**

ЕВГЕНИЙ СЕМЕНОВ

### ДНИ РОЖДЕНИЯ

**Новелла Матвеева (1934–2016)** — поэтесса, бард, драматург, литературовед
**Владимир Молчанов (1950)** — журналист, теле- и радиоведущий («До и после полуночи»), член Академии российского телевидения
**Руслан Нигматуллин (1974)** — футболист, вратарь
**Владимир Путин (1952)** — Президент РФ
**Лилия Шевцова (1949)** — политолог, доктор исторических наук

### ДАТСКИЙ УГОЛОК

**Всемирный день архитектуры**
**Международный день врача**
**День образования штабных подразделений МВД России**
**1905 г.** — началась Всероссийская политическая стачка

### ПОД ГРАДУСОМ

По информации Гидрометцентра России, сегодня **ночью** температура в Москве -1...1°, **днем** в Москве 2...4°. Облачно; ночью небольшие осадки, налипание снега на проводах и деревьях, гололедица; днем местами небольшие осадки, ветер ночью северный, северо-западный, 5–10 м/с, местами порывы 12 м/с, днем западный, 5–10 м/с, местами порывы до 15 м/с. Восход Солнца — **6.41**, заход Солнца — **17.53**, долгота дня — **11.12**. По данным ИЗМИРАНа и Лаборатории магнитобиологии, ожидаются небольшие возмущения геомагнитного поля.

### ГОРЯЧАЯ ПЯТЕРКА АНЕКДОТОВ «МК»

**1** — Можно с вами познакомиться?
— Со мной не надо знакомиться
— Почему?
— Мне с вами будет скучно, а вам со мной непонятно.
— Почему?
— Потому что мне уже скучно, а вам уже непонятно.

**2** Бабушки возле подъезда называли Оксану наркоманкой и проституткой, а она не обижалась.
«Лишь бы не узнали, что я терапевт», — думала Оксана.

**3** Полезные советы. Если отбеливание зубов не приносит желаемого результата, завязывайте с походами к стоматологу, начинайте ходить в солярий.

**4** Жена притащила из магазина 12 бутылок пива, 6 бутылок вина, 3 бутылки водки и 2 батона хлеба. Муж ее спрашивает:
— Люся, к нам что, сегодня гости придут?
— Нет.
— Тогда зачем же нам два батона?

**5** — Елисей, сыночек, тебя не дразнят в садике?
— А кто будет дразнить-то? Остап? Евстафий? Архип? Прокоп?

© ЗАО «Редакция газеты «Московский Комсомолец», 2019. Торговая марка и торговое имя «Московский Комсомолец», «МК» является исключительной собственностью ЗАО «Редакция газеты "Московский Комсомолец».
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
Редакция не несет ответственности за достоверность и содержание рекламных материалов.

МК
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 125993, Москва, улица 1905 года, 7, стр. 1.
ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ INFO@MK.RU
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. «Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям».
Контактные телефоны: (495) 609-4444, (495) 609-4433
Служба распространения: ООО «Агентство «МК» тел. (495) 665-40-80
Газета отпечатана офсетным способом в ОАО «Московская газетная типография». 123995, ГСП-5, Москва, Д-22, ул. 1905 года, 7.
Наши индексы: 55061, 38686 – в Объединенном каталоге «Пресса России», том 1-й.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Заказ №: 3000
Общий тираж: 1.901.800
СВОБОДНАЯ ЦЕНА
Рекламно-информационное агентство Окей принимает объявления от частных лиц и организаций в газету "МК". 781-47-37 (многоканальный), 781-47-36, 781-47-40
СРОК ПОДПИСАНИЯ ГАЗЕТЫ В ПЕЧАТЬ 18.30
УЧРЕДИТЕЛЬ: Гусев Павел Николаевич
СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ: ПИ №ФС77-42977 от 10.12.2010, выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Дежурный редактор: Станислав СКОБЛО
НОМЕР ПОДПИСАН В 18.30
Главный редактор Павел ГУСЕВ
Еженедельные выпуски «МК» выходят и распространяются в 61 регионе России: Абакане, Астрахани, Барнауле, Белгороде, Биробиджане, Брянске, Великом Новгороде, Владикавказе, Владимире, Волгограде, Вологде, Воронеже, Горно-Алтайске, Грозном, Екатеринбурге, Иркутске, Казани, Калининграде, Кемерово, Костроме, Краснодаре, Красноярске, Кургане, Курске, Липецке, Магасе, Майкопе, Махачкале, Нальчике, Нижнем Новгороде, Новосибирске, Орле, Оренбурге, Перми, Петрозаводске, Петропавловске-Камчатском, Пскове, Ростове-на-Дону, Рязани, Самаре, Санкт-Петербурге, Саратове, Севастополе, Серпухове, Симферополе, Смоленске, Ставрополе, Сургуте, Тамбове, Твери, Томске, Тюмени, Улан-Удэ, Уфе, Хабаровске, Чебоксарах, Челябинске, Черкесске, Элисте, Южно-Сахалинске, Якутске, а также в США, Канаде, Германии, Греции, Испании, Египте, на Украине, в Латвии, Израиле, Эстонии, Казахстане, Киргизии, Австралии, Молдове.