

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

Банкиры опасались Кирилла Черкалина. А девушки — любви.



# МК 100

191 ДЕНЬ ОСТАЛСЯ ДО СТОЛЕТИЯ «МК»

МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 3 ИЮНЯ 2019 №115 (27.987)

## НА ЛУБЯНКЕ ТОПЯТ БАНКИ

Кого и как крышевал полковник ФСБ, у которого нашли 12 миллиардов рублей

Таинственный начальник Управления «К» ФСБ России Кирилл Черкалин, побивший рекорд «золотого» полковника МВД Дмитрия Захарченко по сумме, обнаруженной в его квартире и на счетах, сегодня продолжает будоражить умы и вызывать массу вопросов. Пожалуй, главный из них, кто такой господин Черкалин, сумевший заработать и сколотить состояние в 12 миллиардов рублей на госбезопасности страны?

Приоткрыть завесу тайны согласился бизнесмен, считающий себя пострадавшим от деятельности Черкалина, — бывший владелец банка, у которого была отозвана лицензия. По словам собеседника «МК», который пожелал остаться неизвестным, небольшой, но весьма успешный банк ликвидируется просто в отместку за отказ платить дань вымогателям в погонах.

Читайте 4-ю стр.



Миллиарды, найденные у полковника ФСБ.

## УБИЙСТВО НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ

Главу Раменского района Подмосковья обвинили в убийстве фаворитки из местной Общественной палаты

Накануне первых летних выходных прогремела новость о задержании главы Раменского района Подмосковья Андрея Кулакова. Не за взятку, не за мошенничество, а — ни много ни мало — за убийство! Следователи считают, что высокопоставленный чиновник расправился с зампредом местной Общественной палаты — 39-летней Евгенией Исаенковой, с которой его

связывали не только служебные отношения. Примерный семьянин Кулаков (с 29 мая он досрочно сложил с себя полномочия) вину не признает, но любовную связь с общественной деятельницей не отрицает. Жители района разделились на две части — большинство уверено, что мужчине подставили. «МК» попытается разобраться во всех версиях громкого убийства.

Читайте 3-ю стр.



## ТЕРРИТОРИЯ ВЗРЫВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Предыдущий взрыв на заводе ГосНИИ «Кристалл» был всего два месяца назад

«Пороховая бочка» Нижегородской области — город Дзержинск, — где сосредоточены химические и оборонные предприятия, в очередной раз взрывается. Три взрыва на заводе ГосНИИ «Кристалл» и последующий пожар уничтожили три складских помещения и два цеха, повреждено административное здание. В 309 жилых домах, 55 детских садах и 32 школах выбиты стекла, местами повреждена кровля. Человеческих жертв, по уверению МЧС и руководства завода,

нет. Пострадали 44 работника предприятия, 16 из них попали в больницы: одна сотрудница находится в тяжелом состоянии, остальные — в состоянии средней тяжести. Все они получили осколочные ранения, контузию и ушибы. За помощью к медикам также обратились 45 горожан, которые получили порезы от вылетевших стекол. А некоторые — переломы, когда их сносило с места взрывной волной.

Читайте 2-ю стр.



Андрей Кулаков отрицает вину.

## ПРОКУРОРАМ РАЗРЕШИЛИ НЕ РАСКРЫВАТЬ ТЕЩИНЫ СЕКРЕТЫ

Охладив пыл «младших товарищей» из стилистической прокуратуры решил руководство главного надзорного ведомства. «Синим мундиром» высшего звена запретили высвечивать подробности о подчиненных вплоть до их родственников в пятом колене.

Как сообщил «МК» источник в Генпрокуратуре, соответствующее письмо было направлено в конце апреля и.о. прокурора Москвы Олегу Минакову. Поводом для него стала своеобразная инициатива — всем служащим прокуратуры города было предписано представить в отдел кадров подробнейшие сведения о родных и близких. Причем предлагалось сообщить анкетные данные свекра, свекрови, тестя, тещи, информации об их месте работы, занимаемой должности и даже о том, меняли ли эти родственники фамилии когда-либо. Авторы идеи сбора

таких сведений руководствовались в принципе благими намерениями — борьбой с кумовством в органах прокуратуры. И даже сослались при этом на Национальный план противодействия коррупции, утвержденный указом президента. Однако в вышестоящей инстанции сочли эту инициативу преждевременной. Ведь сбор подобных данных идет вразрез с законами «О персональных данных», «О государственной гражданской службе», противоречит Трудовому кодексу и даже Уголовному кодексу (статья 137 УК предусматривает ответственность за незаконный сбор сведений о частной жизни лица). Так что рассказывать коллегам о своих тестах и свекровях прокурорским работникам в ближайшее время не придется — по крайней мере, пока не будет разработан законный механизм сбора таких данных.

## ЧИНОВНИК РАЗВРАЩАЛ РЕБЕНКА РАДИ СЛАВЫ

Сотрудник службы «одного окна» задержан за педофилию. Мужчине надругалась над своей маленькой племянницей, чтобы стать знаменитой среди... иностранных извращенцев. Как стало известно «МК», 33-летний Михаил трудился специалистом отдела делопроизводства в Северном округе столицы — работал с обращениями граждан. Проживал он в квартире со своей матерью. Своей семьей мужчина не обзавелся. Но периодически его сестра привозила родным свою маленькую дочку и оставляла ее погостить на несколько дней.

Изувер использовал момент, когда племянница находилась с ним наедине, и заставлял малышку удовлетворять его с помощью оральных ласк. При этом он делал фотографии и видеоролики, делился ими со своими знакомыми — иностранцами педофилами, чтобы похвастаться. Мужчину развращал ребенок с 2017 года — девочке в то время было всего пять лет. Когда подозреваемый понял, что за ним вот-вот придут полицейские, он уехал на дачу, пытаясь там скрыться. После задержания Михаил признал вину, а девочка подтвердила его слова.

telegram:@mk\_srochno



## У ЖЕНЩИНЫ, БРОСИВШЕЙ ДЕТЕЙ В ХОСТЕЛЕ, НЕ ОКАЗАЛОСЬ НИ СТЫДА, НИ ДОКУМЕНТОВ



Мать-кукушка, бросившая на прошлой неделе двойняшек в хостеле подмосковных Котельников, задержана в Видновском районе. Она заявила, что просила лишь присмотреть за малышами, а бросать их не предполагала.

Как сообщал «МК», малышка и девочку (им примерно годик) сдала полицейским администратор хостела 28 мая. Накануне на пороге заведения появилась дамочка славянской внешности с двумя детьми в одной местной коляске, попросила предоставить номер на сутки и при оформлении документов вышла на улицу якобы за паспортом. С тех пор ее след простыл. Женщине звонили целые сутки, один раз она даже взяла трубку телефона и заявила, что заберет детей утром следующего дня, но этого не случилось. Малышей отправили в больницу, они полностью

здоровы. А мамашу искали три дня, нашли в частном доме подмосковного Видного. Это 30-летняя Алена, приезжая из украинского Ковеля, живет на территории России без документов, у детей также нет свидетельств о рождении. Она не очень образовалась, увидев оперативников дома, но сразу же сказала, мол, малышек оставила под временным присмотром.

На страничке в соцсети у Алены установлен профиль: «какая есть такая есть другая не стану...» (орфография и пунктуация сохранены). Судя по фотографии, дамочка ведет разгульную образ жизни, целуется то с одним мужчиной, то с другим. Вероятнее всего, детей она родила от выходца из Средней Азии, так как девочка смуглая и с темными волосами. Кстати, ни одной фотографии с младенцами она не выставляла.

Как пояснила «МК» помощник руководителя ГСУ СК по Московской области Евгения Киришнина, женщина подозревается в совершении преступлений по статье УК РФ «Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего» и «Оставление в опасности». Судьба детей решается, вероятнее всего, «кукушку» лишат родительских прав, а малышек передадут на воспитание в приемную семью.

## ПЬЯНОГО ТАКСИСТА ПРИРАВНЯЮТ К ОПАСНОЙ УСЛУГЕ

Действенный способ наказывать владельцев таксопарков, выпускающих на линию нетрезвых таксистов, нашел Верховный суд. В случае серьезной аварии уголовную ответственность будет нести не только водитель за нарушение ПДД, но и его босс — за оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности. Такая позиция раскрывается в новом постановлении Пленума ВС, посвященного судебной практике по 238 статье УК РФ («Производство, хранение, перевозка либо сбыт товаров и продукции, выполнение работ или оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности»). По сути высшая инстанция расширила применение этой статьи УК: возбуждать уголовные дела по ней можно не только отношении торговых компаний или нелегальных салонов красоты, но и организаций общественного транспорта, частных перевозчиков и управляющих компаний в сфере ЖКХ. При этом ВС отметил, что действие статьи распространяется на случаи продажи товара или оказания услуги ненадлежащего качества, если в результате погиб или серьезно пострадал человек. Отдельный акцент сделан на пассажирских перевозках,

## ХВОСТАТЫМ ТАМОЖЕННИКАМ ПОЗВОЛЯТ ВЗДРЕМНУТЬ НА СЛУЖБЕ

Сколько должен длиться рабочий день служебных собак в таможенных органах, определила ФТС. Ведомство разработало документ, регламентирующий порядок обращения с такими животными. Направленные на подготовку псы должны быть в возрасте от 10 месяцев до 3 лет, здоровы и обеспечены необходимыми ветеринарными документами. Их обучение надлежит проводить в специализированных кинологических центрах, а по окончании подготовки каждая собака обязана пройти аттестацию приемной комиссии. В случае положительной оценки на четвероногох помощников будет оформлен документ — свидетельство служебной собаки, с которым они и направляются по месту службы. Учитывая особенности обоняния, служебной собаке можно применять не более 12 часов в сутки. Кратковременный периодический отдых таможенного пса должен в общей сложности составлять 6 часов, непрерывный — 4 часа. При этом на кормление собак и уход за ними отводится два часа ежедневно. Документом оговаривается, что применение служебных псов считается



Instagram.com/janney\_sue

## ВЫСКАКИВАТЬ НА АРЕНУ С НАЖДЫМ ДНЕМ ВСЕ ВЫГОДНЕЕ?

Чтобы за одну ночь приобрести более миллиона подписчиков в Интернете (а это деньги и слава, ради которых другим приходится годами учиться и работать), вам понадобится всего лишь хорошая фигура, обтягивающий купальник, наглость и правильный футбольный матч.

Читайте 3-ю стр.

## ЗЛОБА ДНЯ

Юлия КАЛИНИНА, обозреватель

## КЛЕЩИ БЫ ДЕЛАТЬ ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ



О том, что укусы клещей полезны для здоровья, вы, вероятно, уже слышали. Эта прорывная новость прозвучала два дня назад и с тех пор неустanno обсуждается в Сети.

Сама по себе она вряд ли вызвала бы большой ажиотаж. Мало ли кто чего пишет в Интернете. Но ее автором оказалась очень ученая женщина — доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач России, действительный член Российской Академии естественных наук и в придачу еще и супруга бывшего губернатора Красноярского края.

Другие ученые люди, включая бывшего санитарного врача Онщенко, правда, немедленно опровергли заслуженного врача. И сама Наталья Толоконская (так зовут супругу бывшего губернатора) уже убрала пост со своей странички. И затаилась — никаких не дает комментариев. Но соцсети продолжают хохотать и глумиться над академиком и

профессором. Мы не будем пускаться здесь в длинные объяснения, почему идея лечиться клещами бред чистой воды. Не будем пускаться в рассуждения касательно липовых ученых, архаичных представлений и средневекового мракобесия.

Скажем только, что, если бы укусы клещей действительно были полезны для здоровья, люди не заболели бы от них страшными болезнями, включая энцефалит, боррелиоз и уйму других инфекций.

А люди заболевают. От энцефалита многие превращаются в инвалидов. Кого-то навсегда парализует. Кто-то становится «овощем». Кто-то даже умирает, но по сравнению с «овощем» это, считай, везение, счастливый конец.

Читайте 2-ю стр.

ОБСУЖДЕНИЕ СТАТЬИ на сайте [mk.ru](http://mk.ru)

## СВОБОДНАЯ ТЕМА

Матвей ШПАРО, член координационного совета по развитию туризма в РФ, директор ЦБД Центр дополнительного образования детей «Лаборатория путешествий»

## ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ В РОССИИ СКОРЕЕ ЖИВ, ЧЕМ МЕРТВ

Читайте 3-ю стр.

## РАСПРАВИВШИСЬ С ШАНСОНЬЕ, УБИЙЦА ПОЗАБОТИЛСЯ ОБ ОТСУТСТВИИ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА



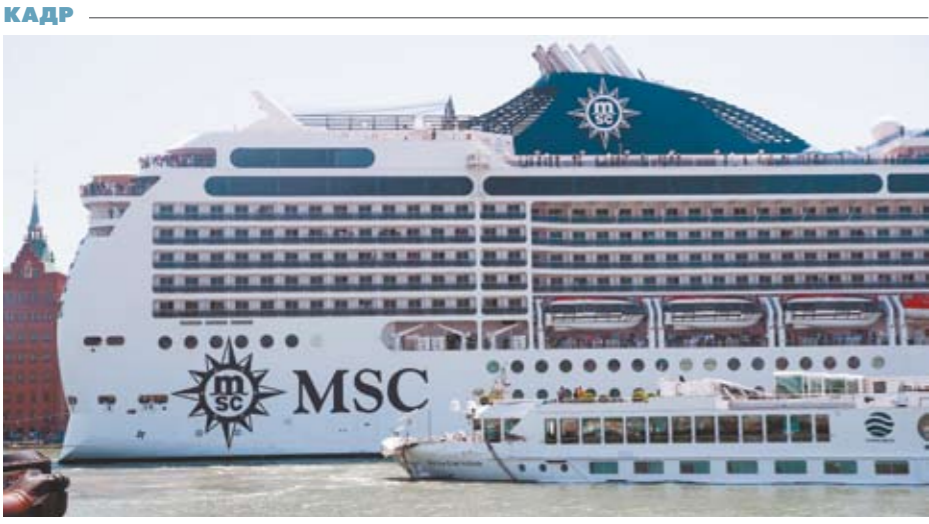
Разбитый мобильный телефон стоил жизни шансонье Петру Гаре (на фото). Недавно Бутырский районный суд Москвы вынес приговор концертному директору, который зарезал артиста в пылу ссоры. Как уже писал «МК», убийство было совершено в прошлом году в съемной однокомнатной квартире на Северном бульваре, где проживал 33-летний Петр Петренко (Петр Гар). Находящийся музыкант был известен в Москве и Петербурге. Часто выступал на различных мероприятиях, праздниках и корпоративах. Также работал в ночных клубах.

Но с 14 февраля мужчина перестал выходить в соцсети и отвечать на телефонные звонки. Родные Петра — отец, мажера и бабушка — проживают в Краснодаре. Поэтому они связались со знакомой артиста, и та 18 февраля написала заявление в полицию о пропаже человека. 19 февраля блюстители закона решили вскрыть дверь квартиры, потому что хозяин жилья не сумел открыть ее своим ключом — оказалось, что в двери стоит другой замок. Владелец квартиры поспил стражам порядка, что Петр начал снимать у него квартиру около пяти лет назад. Мертвого квартиранта нашли в ванной. На его теле зияло множество ножевых ранений. Убийца приспал несчастного хлоркой, чтобы избежать запаха разлагающегося тела, и забрал из квартиры ценные вещи. В квартире был оторван карниз, разбит телевизор и все телефоны — все это указывало на то, что Петр боролся с убийцей. В жилище также нашли черную мопса Гары — пес был сильно истощен. Стражи порядка предположили, что трагедия произошла в ночь на 14 февраля и что к ней может быть причастен концертный директор Петра — 27-летний Руслан. Как раз на следующий день после убийства тот уехал из столицы, сообщив знакомой, что находится в Уфе и собирается менять телефон. 31 августа подозреваемый был задержан в столице Башкирии. Все это время мужчина скрывался на квартирах знакомых, а его мать говорила полиции, что не знает, где находится сын. Руслан заявил, что в тот вечер у них с Петром возникла ссора, в ходе которой тот вырвал из рук Руслана айфон последней модели и разбил об пол. В ответ концертный директор схватился за нож. Суд приговорил мужчину к семи годам колонии строгого режима.



## NON-STOP

Подготовила Лина ПАНЧЕНКО



**Круизный лайнер столкнулся с пассажирским теплоходом** в оживленном канале Венеции. По сообщениям СМИ, пострадали от четырех до пяти человек, в основном пожилые люди. Инцидент произошел из-за поломки лайнера, который затем отнесло к берегу течением.

### ДОКУМЕНТЫ

#### ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ВИЗЫ США ПОТРЕБУЮТ ССЫЛКИ НА СОЦСЕТИ

Американский госдепартамент изменил правила выдачи виз США. Теперь в заявке на получение туристических, учебных и рабочих виз граждане всех государств должны будут указывать ссылки на свои профили в социальных сетях. Изменения, вступившие в силу 31 мая, не коснутся дипломатических виз и разрешений на въезд для официальных делегаций. Если заявитель не пользуется соцсетями, он может указать это в анкете. Но если он намеренно скроет свои интернет-странички от бдительного ока госдепа, в визе могут отказать. Ранее в заявлениях требовали вносить только телефоны и электронную почту. США считают, что нововведения позволят эффективней вычислять потенциальных террористов и преступников и таким образом защитить американских граждан.

### ЦИФРА

## 21 день

отдыха в год необходимо человеку, чтобы не умереть от работы

К таким выводам пришли ученые из Университета штата Огайо, которые выяснили, сколько нужно отдыхать, чтобы прожить нормальную, долгую жизнь. Оказалось, что те, кто проводил в отпуске меньше 21 дня в году, умирали на 37% чаще. Также, согласно исследованиям, даже четыре дня отдыха подряд положительно сказываются на организме, снижая уровень стресса. А после недельного нечего не делания в крови сокращается количество биомаркеров, указывающих на старение организма. Оптимальный вариант — устраивать себе каникулы через каждые 62 рабочих дня.

### СОСЕДИ

#### ПОЗНЕР ПОПАЛ В БАЗУ ДАННЫХ САЙТА «МИРТОВРЕЦ»

На украинском сайте «Миротворец» поясняется, что телеведущий Владимир Познер за «сознательное нарушение государственной границы Украины» внесен в список «изменников родины», которым посещение страны запрещено. Сам телеведущий пояснил, что поводом для этого стала его поездка в Ялту на конкурс «ТЭФИ-Капитал». Познер был председателем жюри финала конкурса и покинул город сразу же после окончания мероприятия. «Враг ли я Украины? Конечно, нет. Буду ли я страдать от того, что мне запрещен въезд на Украину? Тоже нет. Вот, собственно, и все» — так прокомментировал произошедшее журналист на своем сайте.

### КУРЬЗ

#### СОБЧАК И ВИТОРГАН ЗАМЕЧЕНЫ ВМЕСТЕ НА КИПРЕ

Телеведущая и ее бывший супруг посетили один и тот же концерт певицы Лауры Перголицци в Лимасоле. Одновременно они опубликовали в своих Инстаграмах истории, содержащие кадры с этого концерта. Правда, если присмотреться, то видно что кадры сняты с разных ракурсов, так что сидели бывшие супруги, видимо, вдали друг от друга.

### ШОК

#### НА АЛТАЕ ВМЕСТО ГАЗОННОЙ ТРАВЫ ПОСАДИЛИ КОНОПЛЮ

В Камне-на-Оби (Алтайский край) в центральной площади вместо цветов и газонной травы вошла конопля. Общественную территорию недалеко от администрации города обустроили в прошлом году в рамках краевой программы «Комфортная городская среда». Как сообщают местные журналисты, посадками по госконтракту занималась подрядная организация. Ее руководитель уверяет: сеяли газонную траву. Почему вошла конопля, он объяснить не может. Пользователи социальных сетей шутят: наверное, семена перепутали? И напоминают, что за культивирование наркосодержащего растения предусмотрена уголовная ответственность.

### ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Сегодня — день рождения выдающегося кардиохирурга, академика РАН, почетного директора Центра интервенционной кардиологии ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М.Сеченова, большого друга редакции «МК» Давида Георгиевича ИОСЕЛИАНИ.

Доктор от Бога, Давид Георгиевич более 20 лет возглавляет Центр интервенционной кардиологии, который был когда-то основан по его инициативе. После окончания в 1966 году Тбилисского медицинского института доктору Иоселиани довелось работать под началом великого хирурга Владимира Бураковского. В 80-е годы, работая в Бакулевке, он одним из первых начал делать интервенционные (малотравматичные) операции на сердце и сосудах и быстро разглядел перспективы этого направления. В 1991 году доктор Иоселиани провел первое в России стентирование коронарной артерии при остром инфаркте миокарда. Сегодня Давид Иоселиани занимает пост почетного директора Центра интервенционной кардиологии — одной из крупнейших в России клиник, специализирующихся на диагностике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний — и до сих пор ежедневно оперирует больных, спасая человеческие жизни. Давид Георгиевич не только талантливый врач, но и чудесный человек. Коллектив «МК» от всей души поздравляет академика Иоселиани с днем рождения и желает крепчайшего здоровья!

## РЕЙТИНГ НЕДОВЕРИЯ

Независимые социологи считают политически мотивированными маневры ВЦИОМ вокруг президентского рейтинга

Рейтинг доверия президенту составляет 72,3 процента. Между двумя сводками ВЦИОМа — пять дней. И одно заявление пресс-секретаря президента: «Очень часть социология ошибается в этом плане». Итоги «работы над ошибками» превзошли все ожидания. ВЦИОМ, сообщил его глава, решил посчитать рейтинг по новой методике, а именно «напрямую спросить людей: «Вы Путину доверяете или нет?». И получил «сенсационные результаты». Оценить сенсацию «МК» попросил известных российских социологов.

**Лев Гудков, директор «Левада-Центра»:** — Никакой сенсации тут нет, просто использовались разные приемы. Конечно, в случае закрытого вопроса, когда респондентам предлагают список определенных политиков, показатели всегда выше, чем при открытом, когда людям предлагается самим назвать политиков, которым они доверяют. Где-то в полтора-два раза. У нас получается примерно такой же разрыв. Но то, что ВЦИОМ «накрутил» за счет формулировки вопроса — это факт, и в общем факт постыдный. В принципе рейтинг — это очень



условный показатель. Надо понимать, что самое главное здесь — стабильность методики. Важны не абсолютные цифры, а колебания. Которые можно связывать с другими социальными индикаторами — экономическим положением семьи, уверенностью людей в завтрашнем дне... Есть целый ряд показателей. Все это взаимосвязанные вещи, самостоятельного значения эти индикаторы не имеют. И то, что по окрику из Кремля ВЦИОМ изменил методику, да еще в суггестивной манере, с направленностью на Путина, — это, конечно, манипуляция показателями. Скандальная ситуация. В принципе никаких изменений с рейтингом Путина за последние месяцы не произошло. Колебания в пределах статистической погрешности — примерно на 20 процентный пункт — в августе-сентябре прошлого года, когда президент подписал законопроект о повышении пенсионного возраста и тем самым взял на себя ответственность за положение дел внутри страны. Раньше это перекладывалось на Медведева, на правительство, на депутатов и прочее. А Путин отвечал лишь за внешнюю политику и за символический статус России. Но уже к ноябрю ситуация стабилизировалась — с помощью полицейских мероприятий, блокировавших протестные

выступления, цензуры, кампании по дискредитации оппозиции. Несмотря на очень высокий уровень раздражения, недовольства пенсионной реформой, население примирилось с этим. И рейтинг стабилизировался. Медведевский, правда, продолжает оставаться на очень низком уровне. Соотношение негативных и позитивных оценок Медведева и правительства составляет 2 к 1. Есть еще одно важное соображение. У Пескова возник вопрос: как так, уровень доверия президенту снизился, а готовность голосовать за него по-прежнему высока? Загадка объясняется очень просто: рейтинги доверия и одобрения связаны с повседневными оценками ситуации. Электоральный рейтинг исходит из совершенно других критериев — из трезвого понимания того, что политическое поле выжжено, что никаких конкурентов у Путина фактически нет.

**Леонтий Бизов, ведущий научный сотрудник Института социологии РАН:** — На мой взгляд, глава ВЦИОМа лукавит. Этим маневром он в лучшем случае попытался привлечь внимание к ВЦИОМу, то есть это заранее подготовленный, но не вполне удачный эксперимент. В худшем же случае он действовал по заказу администрации президента. Так или иначе, в его

действиях нет нормальной логики. Видно, что они обусловлены какими-то внешними факторами. Можно ли доверять новым данным ВЦИОМа? Конечно, рассуждения и заявления, которые сопровождают вциомовские цифры, не всегда адекватны, но самим цифрам я склонен верить. Возможно, они не всегда совпадают с реальностью, но лучших у нас попросту нет. 30,5 процента — это все-таки ближе к ядерному электротурпу Путина. Это люди, которые поддерживают его и доверяют ему как личности. Голосовать за него готово гораздо большее число людей, его электоральный рейтинг продолжает оставаться высоким. Да, многие фыркают сегодня при упоминании Путина, он не нравится многим из тех, кому нравился раньше, однако альтернативы ему пока так и не появилось. Но я согласен с исследователями, утверждающими, что в массовом сознании россиян происходят сегодня быстрые изменения, не фиксируемые пока количественной социологией. Брожение всегда возникает в опережающих группах населения. Прежде чем этот порыв охватит широкие массы общества и начнет отражаться на итогах массовых опросов, должно пройти какое-то время.

**Сергей Белановский, старший научный сотрудник РАНХиГС:** — Я думаю, что эти новые цифры подлинные в том смысле, что интервьюеры ВЦИОМа ходили по определенным маршрутам и фиксировали полученные результаты. Но говорить на основании этого о необычайно высоком уровне доверия президенту — глупо и некорректно. Такого рода опросы приобретают смысл только на протяжении очень длинных трендов. Сами же по себе они ничего не значат, ни о чем не говорят. Все зависит от того, какой это опрос, открытый или закрытый, а если закрытый, то какие лица фигурируют в списке. Если внести изменения в этот список, то цифры будут совсем другие. То же самое — если изменить формулировку вопроса. Это что-то вроде игрушки, не знаю, как точнее выразить. Поиграть в это можно, но делать опираясь на это, категоричные выводы — и тем более принимать решения, — конечно же, нельзя. Такие результаты никак нельзя считать истинным мнением людей.

**Андрей КАМАКИН.**

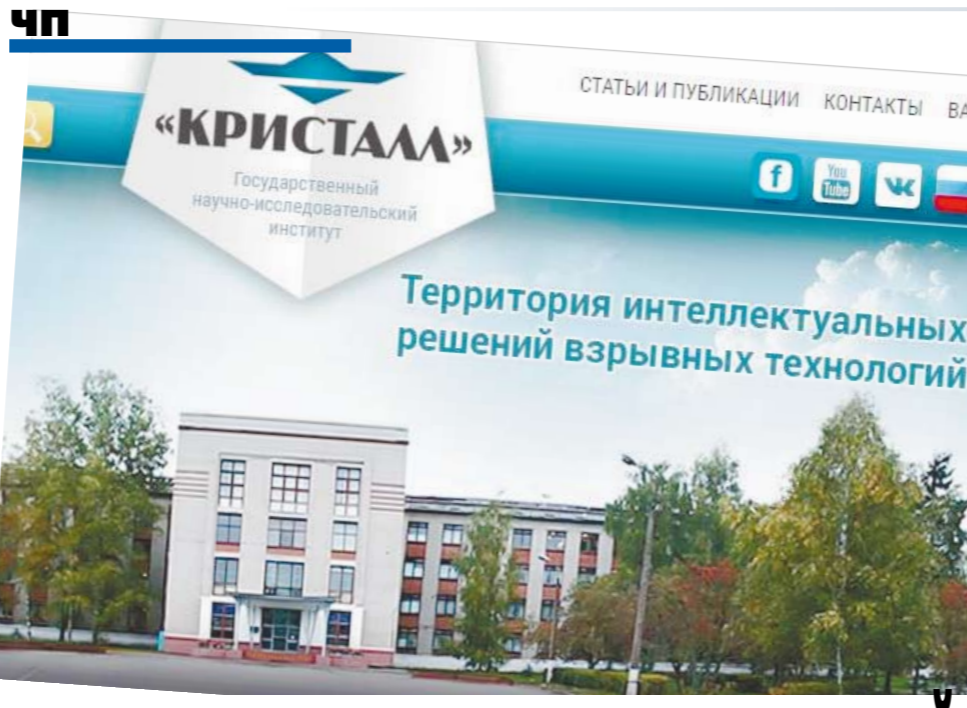
## ЗЛОБА ДНЯ

# КЛЕЩИ БЫ ДЕЛАТЬ ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ

Практически все клещевые инфекции приводят к тяжелым последствиям. Человек может два-три месяца болеть неизвестно чем. Валиться с высокой температурой, а потом до конца жизни мучиться адской болью в суставах. Все из-за того, что когда-то его укусила клещ. Если Наталья Толоконская заслуженный врач РФ, она не может рекомендовать укусы клещей в оздоровительных целях. Или она не заслуженный врач. Или вовсе не врач. Укусы клещей в качестве средства

повышения иммунитета от энцефалита так же полезны, как секс с ВИЧ-инфицированными для повышения иммунитета от СПИДа. Хотя если совсем в голову вата, то можно, конечно, пойти и таким путем. Если следовать логике Толоконской, надо вообще стараться контактировать со всеми возможными инфекциями. Пить из одной чашки с больными корью, целоваться с больными желтухой, использовать много-много раз медицинские инструменты. Пускай все инфекции передаются от человека к человеку, и от

этого у нас у всех разовьется такой иммунитет, что мы вообще никогда ничем не будем болеть. А западники, которые делают прививки и уничтожают одноразовые шприцы в специальных диспенсерах, чтоб, не дай бог, кто-то случайно не укололся, наоборот, будут больные и все вымрут. И тогда на Земле останемся только мы, ура. Нет, мы не собираемся здесь изгальгаться над ученой супругой экс-губернатора, соревнуясь в остроумии с пользователями соцсетей, которые ей уже перемыли все кости и припомнили ранние ее высказывания, пропагандирующие гомеопатию, которую Российская Академия наук официально назвала лженаукой. Да и они не стали бы этого делать, если бы в защиту клещей выступила простецкая



## ЧП

# ТЕРРИТОРИЯ ВЗРЫВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

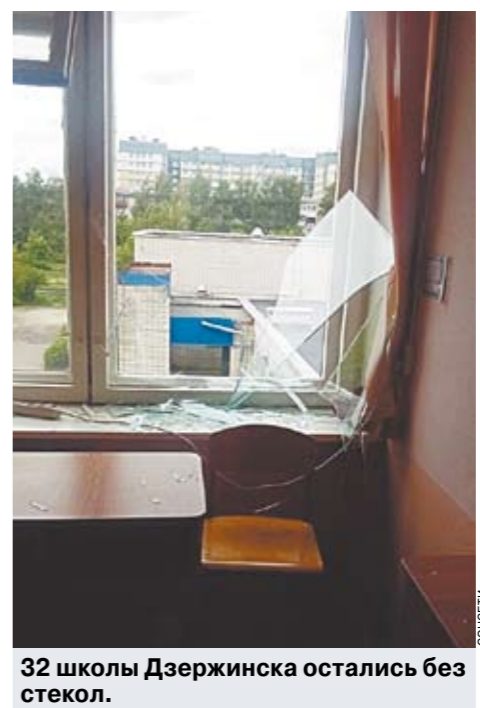
В этот раз, по некоторым данным, взрыв произошел в цехе по производству тротила. В котором, опять же по неподтвержденной информации, в этот день занимались утилизацией боеприпасов. Во всяком случае, как сообщает местный телеканал, приехавшие после взрыва на заводе спасатели в том числе и разминировали разлетевшиеся снаряды ФАБ-500. После двух ЧП в интервалом в два месяца от передового предприятия почти ничего не осталось. А надпись на главной странице сайта завода — «Территория интеллектуальных решений взрывных технологий» — сейчас выглядит издевательски. Кстати, между первой и второй катастрофами «Кристалл» успел получить переходящее звание передовика производства. Случилось это в день города — 25 мая. Ровно за неделю до того, как «переводик» разнес полгорода. В городе Дзержинске, пережившем страшную субботу (после взрыва на заводе некие телефонные «минеры» сообщили о заложении бомб в ряде ТЦ, в результате чего началась массовая эвакуация людей по всему городу), в воскресенье был общегородской «субботник» — из подъездов домов, школ, детских домов, библиотек и театра выметали разбитые стекла. Глава города Иван Носков сообщил, что уже получил гарантии от правительства Нижегородской области о выделении финансирования на устранение чрезвычайной ситуации. По его словам, ущерб подсчитывается, но он «измеряется миллионами». Больше всего удивления у многочисленных очевидцев происшедшего вызывает тот факт, что при таких масштабах разрушений нет погибших. Но здесь надо принимать

во внимание специфику производства и технологические меры безопасности, которые существуют на подобном рода предприятиях. Об этих особенностях «МК» рассказал специалист в области пожарной и взрывобезопасности. — Обычно на таких предприятиях принимаются очень серьезные профилактические меры, поскольку проектировщики и технологи понимают, что работы будут вестись с взрывчаткой, — рассказывает наш собеседник, пожелавший остаться неизвестным. — Взрыв, разумеется, допускается. Поэтому разрабатываются превентивные мероприятия, направленные на локализацию взрыва и уменьшение бедствия, вызванного им. — Вы бывали на таких предприятиях? — На таких производствах устраивают вышибные стены или потолки. То есть все стены здания делают прочными, а одну конструкцию — стену или крышу — облегченной. Чтобы во время взрыва все давление ушло через разрушение этой конструкции и не разнесло другие помещения. — Сами взрывчатые вещества какimoto специальным образом размещают внутри таких помещений, чтобы не было их большого скопления? — Да, все разделяется на штабеля, раскладывается определенными объемами, которые разносят в пространстве. Грубо говоря, чтобы не было все в одной куче. Но поскольку существует такое понятие, как детонация, то бывает, что взрыв переходит от одного места складирования к другому. Так обычно горят склады боеприпасов. Хотя каждый склад стоит отдельно, на приличном расстоянии, каждый из них обязательно обвалован, тем не менее происходит цепочка взрывов. — А как защищены работающие на таких производствах люди? — На таких предприятиях, как правило, подавляющая часть опасных работ автоматизирована. Если идет снаряжение боеприпаса, то это обычно выполняют манипуляторы. Но существование технологий, при которых необходима сборка или разборка некоторых элементов или снарядов руками. Тогда наибольшая опасность состоит в том, чтобы руки не оторвало. Потому что сам человек при этом находится за бронированным стеклом, а руки — на конвейере или столе. И если происходит взрыв боеприпаса, то голова и тело работника оказываются защищенными, а руки страдают в первую очередь. Это, пожалуй, наиболее частая производственная травма. Но, конечно, такое происходит не каждый день.

— Возможно, этим и объясняется то, что большинство пострадавших в цехе, где произошел взрыв, оказались порезаны осколками? — Не исключено. На мой взгляд, масштабы разрушений говорят о том, что произошел какой-то очень серьезный сбой, который не был предусмотрен технологией, и меры против него не были разработаны. **Елена ГАМАЮН, Лина ПАНЧЕНКО.**



В подъездах домов окна выносило вместе с рамами.



32 школы Дзержинска остались без стекол.





**Матвей ШПАРО, член координационного совета по развитию туризма в РФ, директор ГБУ Центр дополнительного образования детей «Лаборатория путешествий»**



## ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ В РОССИИ СКОРЕЕ ЖИВ, ЧЕМ МЕРТВ

**Чтобы его поддерживать, нужны личный пример педагогов и их смелость**

Его боятся, его не понимают. Многие спали бы гораздо спокойнее, если бы его не стало совсем. Но он живет. Детский активный туризм живет, несмотря на созданную коалицию чиновников и прессы. А почему? Потому, что детям нравится путешествовать. Это заложено в них природой — дети хотят узнавать мир вокруг себя, стремятся к приключениям. Дети любят свою страну и хотят знать ее получше — не по книжкам и виртуальным картам, не онлайн, а офлайн. Наша задача — сделать их походы, их приключения безопасными. Мы не должны идти против природы детства, иначе будут продолжаться трагедии, связанные с детьми. Естественное движение надо упорядочивать и развивать. И тогда, если мы создадим правильные формы походов и приключений, то ребята из группы риска будут меньше ездить на крышах электричек и искать подозрительные группы Вконтакте.

Данные, которые сообщил директор Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения РФ Игорь Михеев осенью 2018 года: за летний период на отдых и оздоровление направлены более 5 млн 617 тыс. детей в 45 197 организаций. Динамика количества лагерей — отрицательная. Всего 2318 — стационарные лагеря загородного типа. В 2017 году их было 2353.

Началось лето. Родители и дети заплакивали своей отъездом. Казалось бы, бодрые цифры: более 45 тысяч лагерей, охват детей — более 5 миллионов! Но за этими цифрами — пустое место. 77% лагерей — это городские пришкольные лагеря. В них, конечно, осуществляется присмотр за детьми, но точно не оздоровление. Эти учреждения должны существовать, у родителей отпуск 30 дней, у детей каникулы — 90. Но с таким же успехом можно назвать продленку после школы детским лагерем. Несколько лет назад Д.А. Медведев сказал, что нам надо включить из статистики эти псевдолагеря. Но, видимо, исполнять желание начальства трудно и страшно. Страшно, потому что на всю нашу огромную страну, на ее 15 миллионов школьников приходится только 2318 настоящих лагерей загородного типа.

Но если бы мы не боялись посмотреть правде в глаза, если бы мы показали реальную картину, то все могло бы пойти по другому. Каждый лагерь стал бы на вес золота, каждый был бы на счету, и у него была бы своя четкая судьба. Этот лагерь закрылся? Почему? Кто допустил?! В этом регионе стало на два лагеря больше? Молодцы! Может, мы одинаково боимся оказаться виноватыми и брать на себя ответственность, но также боимся и благодарности — не дай бог, заметят...

Последние два абзаца касаются детского отдыха в целом, а что с активным детским туризмом в частности?

Читаю обзоры документов. Вот постановление главного санитарного врача республики Хакасия «Об обеспечении отдыха и оздоровления детей в Республике Хакасия в 2019 году», цитирую:

«Рекомендовать администрациям организаций всех типов, на балансе которых находятся оздоровительные учреждения, руководителям детских оздоровительных лагерей, индивидуальным предпринимателям, занятым в сфере детского отдыха и оздоровления:

Не допускать проведения в летний период походов, спортивных кроссов, туристических маршрутов и других мероприятий за пределами территории загородных лагерей, охваченной акрицидными обработками».

Как это соотносится с Десятилетием детства, которое сейчас идет в России, как это относится к нашим национальным проектам? Объясните, пожалуйста!

Читаю другой документ — «Перечень поручений по вопросам популяризации географии».

Президент дает прямое поручение — усилить изучение географии, поднять ее

престيج. На всех уровнях — школы, университеты, работодатели. Но нельзя изучать географию только по Интернету и через базы данных. Что же это за географ, который свою страну видел только на экране компьютера, который не жил в палатке и не умеет пользоваться компасом?

Для того чтобы хорошо выполнить поручения президента, надо последовательно формировать культуру детского туризма, развивать школьный туризм, ходить в походы. Но для чиновников, запрещающих детский туризм, разговоры о безопасности служат неким «одеялом», под которым они никогда не замерзнут. Чтобы выжить, детскому туризму нужны союзники, адепты, харизматичные лидеры, которые поведут других за собой.

Как это ни удивительно, такими оказались директора московских школ. В прошлом году я предложил им отправиться в поход вместе с учениками своей школы. Эффект для меня самого был неожиданный — многие захотели! Они (директора) прошли предварительные испытания, отбор, осенью состоялся первый заезд, весной — второй и третий. Шестидневный поход в горах Краснодарского края. Всего участвовали 18 школ (при этом заявки подали 56). Директор с десятком учениками старших классов своей школы. Да, на это нужна большая смелость. Она нужна уже изначально, чтобы решиться принять участие в проекте. Она нужна, чтобы покинуть уютное кожаное кресло и сделать шаг навстречу детству. Конечно, золотые правительственные слова: путешествие всех обязательств, но оно же всех и уравнивает — если трудно, то мокро всем, если трудно, то трудно всем, если очень трудно, то очень трудно всем. Каждую группу сопровождали инструкторы, отвечающие за безопасность. А директор ведь, по сути, был на одном уровне с детьми: в туризме он — только И. И такая ситуация для него крайне нетипична. У него была определенная задача: передать детям на маршруте свои управленческие навыки, так строилась вполне оправдавшая себя педагогическая программа, но для него самого путешествие стало тренингом во многих смыслах. Директор совершенствовал свои личные качества: смелость, выдержку, терпение, умение находить общий язык с детьми.

Мне вспоминается, как несколько лет назад к нашей молодежной команде, которая шла на лыжах 100 километров на Северный полюс, присоединился Павел Астахов, взявший на неделю отпуск. (Директора тоже берут отпуск, отправляясь в поход.) Первые два дня он шел и молчал. Он был мрачнее тучи. Никаких улыбок, никакого хорошего настроения, никакого веселья. Была небольшая пурга, и к концу второго дня Астахов спросил меня: «Матвей, а какой план Б?». Но план Б нет. Или мы доходим до цели, или вызываем вертолет и говорим: «Мы не смогли». Всё просто. И мы дошли. Все вместе — дети, Астахов и я.

Итак, директора вернулись из походов. Заряженные массой позитивных эмоций, полные идей и стремлений. Это не мои слова, так говорят они сами, а еще об этом говорит то, что в большинстве школ планируется открытие туристических кружков, а ближайшим летом каждая школа отправляет группы в путешествие в Карелию или в Краснодарский край. Это означает, что директора, благодаря своей смелости, умению принимать нестандартные решения, обеспечили какой-то части учеников, во-первых, активный и полезный отдых, а во-вторых, хорошее увлечение, весомую альтернативу компьютерному досугу.

Негатив и оглетелая критика ситуации, которая звучит на многих каналах, не выведут детский отдых и детский туризм из кризиса. Решение проблемы я вижу совсем в другом: в позитивных действиях, пусть небольших, но шагах вперед, в каких-то красивых и смелых поступках.

**ОБСУЖДЕНИЕ СТАТЬИ** на сайте [m.k.ru](http://m.k.ru)

**НЕ ПРОПУСТИ!**  
**Читайте в новом номере**  
**«Российской охотничьей газеты»**  
**№ 10 (29 мая – 11 июня 2019 г.):**



- Охота по праву богатого?;
- Первое заседание Совета по охоте Минприроды;
- Составления подсадных в Тульской области;
- Редкая модель ТОЗ-1936;
- Охотничьи собаки соревновались на Кубок Севастополя;
- Последневная история карело-финской лайки;
- Бурые медведи на монетах;
- Охотники о прошедшем сезоне весенней охоты;
- Вести с водоемов;
- Прогноз клева рыбы на июнь;
- Ловля уклейки;
- Секрет приманки для карася;
- О запретах ловли рыбы в Крыму.

история. Евгения же не стеснялась в выражениях, оппонентам Кулакова доставалось от нее по полной программе.

### Что известно про Андрея Кулакова и Евгению Исаенкову

На должность руководителя администрации Раменского муниципального района Кулаков был назначен 31 декабря 2015 года. 9 ноября 2016 года Советом депутатов Раменского муниципального района он избран главой Раменского муниципального района.

В сентябре в связи с преобразованием района в городской округ должны состояться выборы на пост главы, и Кулаков являлся главным кандидатом на это место.

— Я дружу с Андреем уже на протяжении многих лет, — признался «МК» член Общественной палаты Московской области Александр Решетников. — Трудно найти человека с более безупречной репутацией. Он сильный и честный политик, примерный семьянин и верный друг. Надеюсь, я никогда в нем не разочаруюсь, что бы про него сейчас ни говорили. За 3 года, что он был главой района, Раменское заметно преобразилось. Построен перинатальный центр, обновлены дворы, отремонтированы дороги.

Коллеги Евгении из Общественной палаты Раменского района поделились с нами своими воспоминаниями о ней.

**Олег Стогов, председатель Общественной палаты Раменского района:**  
 — Евгения Исаенкова была человеком с активной гражданской позицией. Не во всем и не всегда мы с ней сходились во мнениях и оценках, но всегда ее решения были лишены эмоций, но это был переживающий за свою малую родину человек. Вообще и мое решение прийти в Общественную палату района во многом связано с ней. Она меня стыдила, что для области я работаю, а для района не нахожу времени. Вот под ее влиянием я и подал документы.

— Мы познакомились с Евгенией на еженедельной рабочей встрече-планерке сотрудников Комитета социального развития, спорта и молодежной политики и подведомственного учреждения — Раменского районного молодежного центра, — говорит Егор Мартынов, член Общественной палаты Раменского района. — Первое время у меня не было и близко ощущения, что мы подождем или хотя бы будем много общаться. Она чем-то напоминала мне образ Шарлиз Терон с постера к фильму «Белоснежка и охотник»: такая же прекрасная, но эмоционально холодная. Казалось, нужно пройти какое-то испытание, экзамен, чтобы заслужить ее доверие и благосклонность. Я очень дорожу тем, что, видимо, я этот экзамен прошел — и мне постачивилось узнать совершенно другую, настоящую Женю Исаенкову: добрую, отзывчивую, очень ранимую и остро чувствующую любую несправедливость.

Кстати, по некоторым данным, и Кулакова, и Исаенковой были враги. У него — среди бизнесменов, которые оставили обманутых должников с носом. Он безуспешно пытался заставить их вернуть гражданам деньги. У нее — среди граждан, которые не поддерживали идею преобразования района в городской округ.

**Екатерина СВЕШНИКОВА, Светлана РЕПИНА, Ирина БОБРОВА.**

в автомобиле и результаты исследования на полиграфе, который показал, что Кулаков не говорит всей правды.

Сам обвиняемый заявил, что человек он неагрессивный, неспособный к убийству. Не верят в его виновность и местные жители. Вот что пишут на социальной страничке экс-главы Андрея Кулакова в соцсети (орфография и пунктуация авторов сохранены):

«Что-то всё шито белыми нитками... Нет логики в убийстве... Зачем так открыто убивать любовницу... государственный человек? Он же не уголовник...»

«Да какой с него убийца? Участвовал во всех культурных мероприятиях. ...Он и комара убить не способен, мне всегда так казалось глядя на него. А тут убийство, ага, конечно... Да и на дурака он точно не похож. Подстава».

Люди, которые находились в оппозиции к Андрею Кулакову, тоже были шокированы арестом главы.

— Раньше Кулаков возглавлял сельское поселение. Производил впечатление тихого, незаметного управленца, — рассказывает собеседник. — Потом он как-то неожиданно быстро стал главой Раменского. Сменил бывшего главу района, когда тот ушел на пенсию. Удивились тогда многие — уж слишком стремительный карьерный рост у такого неприметного товарища. О личной жизни он не распространялся, о семье тоже не говорил. С женой и детьми нигде не светился. О том, что он отец двоих детей, мы узнали из его странички в соцсети — Кулаков указал, что у него есть совершеннолетняя дочь и сын-подросток.

**Про отношения с Исаенковой вы знали?**  
 — Большинство знакомых Кулакова узнали о его романе только после ареста. Он тщательно это скрывал. Догадывались только люди из его близкого окружения. После случившегося я стал анализировать поведение Евгении и понял, что она к нему действительно неравново дышала. Например, постоянно защищала от нападков в соцсети. Если кто-то начал критиковать действия Кулакова в комментариях, то готова была буквально «порвать» за него. Сам Кулаков отмалчивался, если и появлялся от него комментарий, то очень аккуратный, глава района пытался вежливо сгладить любой конфликт в Сети. Сколки, разборки — не его

Маковцов. Стюарды его быстро скрутили, составили протокол и доставили в отделение. Согласно существующему регламенту за непотребное поведение своего болельщика был оштрафован питерский клуб — на 20 тысяч рублей. «Зенит» в долгу не остался: подал на своего фаната в суд и выиграл его. Маковцов вину свою признал и возместил любимой команде убытки.

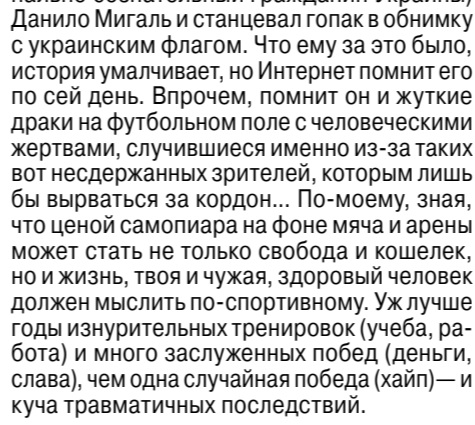
2014 год. В финале чемпионата мира по футболу в Бразилии на поле выбежал тот самый Виталий Зоровецкий: с тех пор в качестве наказания ему вообще запрещено посещение футбольных матчей, где бы они ни проходили. Видно, с того дня он и растил себе смену в лице Кинси Волански.

2018 год. В финале московского мундиала, в начале второго тайма матча между Францией и Хорватией, на поле выскочили сразу четверо в полицейской форме. Это оказались последователи печально известной панк-группы Pussy Riot, получившей уголовные сроки за ханские песнопения в столичном храме Христа Спасителя. Три девушки и парень объяснили свое появление среди игроков в столь неурочный час требованиями к власти касательно прав и свобод граждан. Власть их услышала: они получили 15 суток ареста, а их видеообращение в Сети заблокировали. На момент ЧМ-2018 это было максимально возможным наказанием за подобное деяние.

— При проведении матчей в РФ ответственность за выходящих болельщиков несет футбольный клуб, на чьем поле проходит матч, — объяснили мне юристы из мира футбола. — Этот клуб может быть оштрафован контрольно-дисциплинарным

комитетом РФС и в свою очередь вправе взыскать эту сумму с болельщика через суд и/или ограничить ему проход на стадион. В России нарушители часто приходится нести двойное наказание — арест (или штраф государству) и штраф клубу. По мировым же правилам болельщик, выбежавший на поле во время матча, после задержания стюардами отправляется в полицию для составления протокола об административном правонарушении. Наказанием служит кратковременный арест или штраф — но не то и другое вместе.

Что ж, выходит, выбегать, так не в России? Похоже, некоторые от этого знали давно. Читаем в футбольных летописях: «История одного винку 27 июня 1976 року у Монреалі» — история одного почина 27 июля 1976 года в Монреале. Тогда во время полуфинального матча по футболу на поле выбежал «свидомый» (в политическом значении — национально сознательный гражданин Украины) Данило Мигаль и станцевал гопаки в обнимку с украинским флагом. Что ему за это было, история умалчивает, но Интернет помнит его по сей день. Впрочем, помнит он и жуткие драки на футбольном поле с человеческими жертвами, случившиеся именно из-за таких вот несдержанных зрителей, которым лишь бы вырваться за кордон... По-моему, зная, что ценой самопиара на фоне мяча и арены может стать не только свобода и кошелек, но и жизнь, твоя и чужая, здоровый человек должен мыслить по-спортивному. Улучше годе изнурительных тренировок (учеба, работа) и много заслуженных побед (деньги, слава), чем одна случайная победа (хайп) — и куча травматичных последствий.



настоящие вежливые люди: всем улыбались, жали руки и охотно фотографировались, а узнав, что я приехала из Москвы, подарили на память магнитный браслет с символической блоком.

Гонки продолжались около часа, было очень весело. Самые оригинальные болиды: русская печь, ладья викингов (на нем ехала команда из Белоруссии) и самолетокат. Было несколько детских команд — особенно трогательный выглядел один из болидов, весь украшенный шариками, мальчик сказал, что представляет команду друзей Винни Пуха.

И кто же победил? Конечно, наши! Несмотря на то, что болид из Великобритании, по словам его создателей, был создан с соблюдением всех технических канонов и управлял им профессиональный пилот, а американский экипаж вообще предстал в образе Железного Человека, но первое место заняла эстонская команда «Фортако», выступавшая на русской печи!

ЕВГЕНИЯ ИСАЕНКОВА

**Елена НИКИТИНА.**

## СЕГО ДНЯ

### КРИМИНАЛ

# УБИЙСТВО...

с 1-й стр.

Евгения Исаенкова пропала в ночь на 2 мая. Уехала на позднюю встречу на своем «Мерседесе», 10-летней дочке сказала, что отправилась помогать хорошему человеку, и перестала выходить на связь. С мужем, отцом девочки, Исаенкова развелась в 2010 году. В последнее время она проживала с дочкой и пожилой мамой. Престарелая женщина забила тревогу, когда дочь не вернулась домой.

Труп зампреда ОП нашли днем на улице Полярной. Это окраина города, малолюдное место. Местные жители порой приезжают сюда для свиданий в автомобилях. Белый «Мерседес» стоял в лесополосе, внутри — мертвая хозяйка. Она была задушена.

Судебные медики установили — перед смертью у женщины были половые контакты. Обнаружены отпечатки пальцев, биоматериалы, экспертиза которых указала на Кулакова. А вот чем была задушена несчастная — пока не установлено.

Разыскные мероприятия проводились около месяца. Во-первых, 20 дней шла экспертиза биоматериала и потожировых выделений. Изучались последние звонки с телефона и на телефон Исаенковой, плюс была запрошена история телефонных соединений и местонахождение экс-главы Раменского района. Многие знали, что чиновник и зампред ОП состоят в романтической связи.

Близкие отношения начались, как судачат, в 2013–2014 годах. Исаенкова — уроженка Москвы, но выросла в поселке Удельная Раменского района.

— Скромная, отзывчивая, всем помогала с учебной, — так характеризуют ее бывшие одноклассники. — Кто просил, помогала устроиться на работу.

Вероятнее всего, первое знакомство состоялось, когда Кулакова назначили главой администрации Удельной (это случилось в 2005 году, потом он переизбирался в 2009 и 2014 гг.).

Осенью 2015 года Кулаков вырос до руководителя администрации Раменского района, а в 2016-м возглавил район. Исаенкова неоступно по карьерной лестнице следовала за ним — в 2015 году перешла в администрацию Раменского района (в социальный отдел), в 2016 году стала замдиректора Раменского районного молодежного центра.

Если Исаенкова была в разводе, то чиновник — скреплен узлами брака, причем два раза. От первого брака воспитывал 18-летнюю Анастасию (девчушка с матерью живут отдельно), а от второго — 12-летнего сына.

Мальчик, кстати, был в курсе, что семейная жизнь родителей давно дала трещину. Одноклассникам рассказывал, что около шести лет назад в семье были ссоры из-за связи на стороне. Жена настаивала, чтобы Кулаков



Роман Андрея Кулакова и Евгении Исаенковой не был тайной.

прекратил общение с фавориткой. Семейный конфликт удалось сгладить.

Супруга, кстати, приехала в суд на арест, поддерживала мужа как могла. Из-за этих событий сорвалась ее поездка с сыном в Белоусово, которая была запланирована на 1 июня. Более того, мальчик опасается выходить на улицу и прекратил общение в соцсетях.

Мотив преступления остается загадкой. Ходят слухи, что Кулаков мог решиться на преступление под давлением жены, которая потребовала положить конец роману.

По другой версии, Исаенкова могла начать шантажировать Кулакова. Он неоднократно заявлял, что Евгения была его правой рукой, ушами и глазами. Возможно, женщина потребовала уйти из семьи, угрожая обнародовать некие служебные сведения.

Не исключено также, что бывший чиновник мог причинить непоправимый вред женщине по неосторожности во время свидания.

Есть и версия того, что Кулакова могли подставить.

— Надо вычислить, кому это выгодно, — говорит одна из подруг Евгении. — А это, надеюсь, будет несложно, так как существует система «Безопасный город» — обойти ее неподготовленному человеку крайне сложно. Кроме того, будут изучены контакты Евгении — и тогда, возможно, ситуация прояснится. А пока могу сказать, что я не верю, что он мог ее убить. Кулаков не дурак... То, что они давно в отношениях, не было тайной для коллег из администрации, да и Женя этого не скрывала.

Евгения была умна, талантлива. Она являлась его правой рукой, глазами и ушами, как Андрей Николаевич сам говорил неоднократно, беззаветно ему служила верой и правдой. Кулаков ее очень ценил как незаменимого работника. Считаю, что у подозреваемого отсутствует мотив для убийства. Терки с женой — неубедительная причина.

Как бы то ни было, как пояснила старший помощник руководителя ГУ СК России по Московской области Евгения Киришнина, главе администрации Раменского района предъявлено обвинение в убийстве женщины. По ходатайству следствия судом в отношении его избрана мера пресечения в виде заключения под стражу до 7 июля. Основными доказательствами являются биологические следы

стюарды под белы ручки уведи красотку в подсобку. До центра поля добраться удалось — и отныне имя Кинси навеки запечатлено на футбольных и сетевых летописях. Вместе с именем ее русского бойфренда — блогера-панкера Виталия Зоровецкого, название чьего эротического сайта резвая дама гордо вынесла на всеобщее обозрение прямо на черном фоне своего купальника.

Сразу захотелось обратиться к тем самым летописям, куда мечтала и попала находчивая парочка, чтобы понять — это мир изменился или мы, дураки, раньше не догадывались, что путь к успеху — длинной в половину футбольного поля? Зачем сдавать бесконечные экзамены, проходить мутные собеседования и горбатиться «на дядю», когда вовремя выскочил на арену — и жизнь удалась? Может, выгоднее отработывать акробатический прорыв через полицейский кордон и спринт до центра поля, чтобы стюарды не углядели? Обратимся к истории подобных забегов.

2004 год. Во время Евро-2004 в Лисабоне во время матча между сборными России и Португалии из ложи для прессы на поле вырвался российский журналист Отар Кушанашвили. Он ждал выяснения отношения с арбитром, удалившим вратаря российской сборной. Горячемо парню удалось пробежать по полю целых 50 метров, но «профитом» его были не подписчики, которых тогда не существовало как класса, а скандал и приговор суда — два года условно.

2012 год. Во время матча «Зенит» — «Терек» 4 сентября 2012 года на поле выскочил 25-летний болельщик «Зенита» Александр

**РЕПЛИКА**  
**Жанна ГОЛУБИЦКАЯ,**  
 корреспондент  
 отдела семьи

## ВЫСКАКИВАТЬ НА АРЕНУ С КАЖДЫМ ДНЕМ ВСЕ ВЫГОДНЕЕ?

Чтобы за одну ночь приобрести более миллиона подписчиков в Интернете (а это деньги и слава, ради которых другим приходится годами учиться и работать), вам понадобится всего лишь хорошая фигура, обтягивающий купальник, наглость и правильный футбольный матч. Это в первый день лета с блеском доказала американская инстаграм-модель Кинси Волански, выскокшая на поле во время финала Лиги чемпионов в Мадриде. И не важно, что большинство телеоператоров тут же отвели камеры, а

### ЗНАЙ НАШИХ!

# РУССКАЯ ПЕЧЬ ЗАТКНУЛА ЗА ПОЯС ПИЛОТОВ НАТО

**Жители эстонской Нарвы в гонках на «мыльницах» выиграли главный приз у американцев**

В первый день лета в Нарве, самом восточном городе Эстонии, отмечали День города. Жители веселились от души: помимо традиционных развлечений — шествий, ярмарок и выступлений творческих коллективов местной самодеятельности — организаторы праздника приготовили им несколько горячих шоу.

Геополитическое положение Нарвы — с одной стороны, третий по величине город в Эстонии, стране, которая является членом НАТО, с другой — здесь живет почти 80 процентов русских — отразилось даже на программе Дня города. Американцы и русские, прямо как в анекдоте, устроили негласное соревнование, кто лучше развлекет жителей Нарвы. Комитет по культуре Санкт-Петербурга помог организовать концерт Татьяны Булановой и рок-группы «Алиса», а посольство США спонсировало шуточные гонки на самодельных болидах — так называемых «мыльницах». У нас такие соревнования не проводятся, поэтому стоит про них рассказать подробнее.

История гонок на «мыльницах» началась в Америке в 30-е годы. Свое название они получили за то, что первые самодельные



ЕВГЕНИЯ ИСАЕНКОВА

болиды портные рабочие делали из ящиков для мыла и спускались на них по крутым портовым горкам.

Но постепенно эти забавные машинки эволюционировали, у гонок на «мыльницах» появились многочисленные поклонники, и сейчас соревнования проходят уже на международном уровне. Например, в Нарве в этом году они состоялись в 11-й раз, и наравне с эстонскими командами в них принимали участие экипажи из Белоруссии, США и Великобритании.

Жюри оценивало болиды в двух номинациях: первая — оригинальность конструкции, их красота. Второй приз вручался за техническое совершенство. Обязательно

условие, чтобы каждый болид был оснащен системой управления — рулем и колесами и, конечно, тормозами. Правда, из чего это все делается, не важно — тут фантазия конструкторов ничем не ограничена, так один из экипажей тормозил гаечными ключами, другой — руками, третий ногами. А движателем для счет центробежной силы — для гоночной трассы всегда выбирают очень крутой спуск.

По словам организаторов соревнования Юрия Рауда и Татьяны Купрацевич, победители гонок помимо народной славы получают еще ценные призы — наборы инструментов, различные технические приспособления. А детским командам дарят спортивный инвентарь, в этом году еще и аккумуляторы для зарядки телефонов достались от спонсоров.

Однако среди спонсоров гонок на «мыльницах» — не только местные коммерческие фирмы, но и посольство США, и Нарвская городская управа. А учитывая, что несколько экипажей болидов представляли военнослужащих НАТО — они даже свой шатер поставили с растяжкой Wellcome to NATO, — то шутовские гонки принимают совсем несуетный оборот. Как теперь принято говорить, вот она «мягкая сила» Северо-Атлантического альянса в действии и фактически у самых наших границ. Пограничный пункт контроля находится в самом центре Нарвы, а от нее до Питера на БМП всего 3,5 часа хода, — когда думаешь об этом, то становится совсем не смешно.

Но натовцы вели себя обаятельно, как

ЕВГЕНИЯ ИСАЕНКОВА



**СПРАВКА «МК»**

25 апреля 2019 года полковник банковского отдела Управления «К» ФСБ РФ Кирилл Черкалин был задержан в своем рабочем кабинете. Ему выдвинули обвинение в неоднократном получении взятки. По версии следствия, с октября 2013 года по февраль 2015 года он получил от некоего предпринимателя 850 тысяч долларов «за совершение действий и бездействия в пользу взяткодателя и коммерческой структуры, а также за общее покровительство». Следователи не исключают, что дело Черкалина будет дополнено и другими эпизодами получения взятки.

В трех квартирах Черкалина, а также на его счетах оперативники обнаружили порядка 12 миллионов рублей. В настоящее время экс-начальник банковского отдела ФСБ находится в СИЗО «Лефортово».

**— Расскажите, пожалуйста, с чего началась ваша история?**

— Эта история началась в декабре прошлого года. Среди наших клиентов поползли нехорошие слухи о том, что банк собираются за что-то наказывать. Сразу оговорюсь, состояние у нашего небольшого банка было очень хорошее, мы выполняли все нормативы, у нас был свой капитал, не было проблем с кредитным портфелем. Одним словом, финансовое состояние банка было отличным. Я попросил организовать встречу с директором департамента финансового мониторинга и валютного контроля Центробанка Юрием Полупановым (буквально на прошлой неделе ряд телеграм-каналов сообщили о его возможном уходе, но официально на сайте ЦБ Полупанов числится в прежней должности. — «МК»). Эта встреча состоялась. Состоялся в ЦБ с официальным протоколом разговора в присутствии подчиненных Полупанова. Я ему объяснил ситуацию и причину, по которой попросил о встрече. Мне был дан ответ, что как таковых претензий к банку нет, показателя в норме. А через несколько дней состоялась моя первая встреча с главой второго отдела Управления «К» Кириллом Черкалиным.

**— Кто был инициатором?**

— Мне написал сам Черкалин и предложил встретиться в ресторане на 5-м этаже ЦУМа. Там с ним состоялось очень милый разговор. Черкалин показал некие документы и сообщил, что действительно готовится некое предписание.

**— За что банку могли вынести такое предписание?**

— Через некоторое время я получил информационное письмо. В деятельности нашего банка вроде как был обнаружен возросший в пять раз объем «плохого транзита».



Если конкретнее, то, оказывается, наш клиент заплатил через банк другому клиенту, тот — третьему и т.д. Так вот из пятого банка и от неизвестного нам клиента куда-то ушли некие средства. Якобы «на покупку торговой выручки и вывода средств за рубеж». Но мы-то тут при чем?

**— То есть «плохого транзита» в вашем банке не было?**

— Чтобы вы понимали, транзит — это обычная операция для банка. И то, что нам ставили в вину — это как обвинять небо в том, что оно голубое, а воду — что она мокрая... Вообще критерии «плохого транзита» являются надуманными и оценочными. Кто и по каким признакам определяет, нормальные деньги или нет?

Что касается деятельности нашего банка, то фактическая база для его финансового анализа осталась прежней, изменились только выводы. Поэтому даже неясно, откуда взялся якобы выросший объем.

**— На вашей встрече с Черкалиным были озвучены какие-либо условия решения проблем?**

— Знаете, мне ранее знающие люди говорили, что действует некая группа, которая специально создает проблемы банкам и за определенную сумму предлагает «крышу». Конечно, такая «крыша» не срывается, лицензию все равно отзывают. Но на этом приключении не заканчиваются. Одним словом, похороны банка неизбежны, но перед тем, как похоронить, его еще и грабят... Но я до последнего не предполагал, что это как раз моя история. Пока Черкалин не предложил мне решить вопрос за 500 тысяч евро... Вот тогда у меня, как у собаки Павлова, возникла четкая ассоциация.

**— А как Черкалин сумму вам обнаружил? Может, на салфетке написал?**

— Нет. Прямо сказал, что за 500 тысяч евро он готов уладить вопрос. Он еще раз напомнил мне, что он — мой товарищ, которому ничего не надо. Деньги, с его слов, должны были пойти другим людям.

**— Какое впечатление произвел на той встрече Черкалин?**

— Дело в том, что я и ранее с ним встречался. Он всегда производил самое лучшее впечатление: милый, мягкий, обходительный человек. Черкалин умеет говорить, рассуждать, располагать к себе. Может много и долго рассуждать о том, как плохо живется в этой стране, как здесь душно и т.д. Абсолютно профессиональный вербовщик.



**До задержания Черкалина бесспорным лидером по количеству коррупционной налички был полковник Дмитрий Захарченко.**

# НА ЛУБЬЯНКЕ ТОПЯТ БАНКИ

**— Чем закончился тогда разговор? Вы согласились платить?**

— Честно говоря, Черкалин меня опорошил таким предложением. Я сначала вспылил и сказал, что предписания мы будем оспаривать, потому что у банка всегда был нормальный рейтинг. Также в сердцах я заявил, что денег не дам, лучше закрою банк. Потом я немного пришел в себя, понял, что нужно вести определенную игру, потому что таким людям вот так отказывать нельзя. Я сказал, что должен посоветоваться со своими партнерами, и предложил перенести встречу.

**— Что решили ваши партнеры?**

— Партнеры со мной согласились и отказались платить мзду. Тогда же мы выработали определенную стратегию, что называется, включили плач еврейского народа, мол, заплатили бы, но денег нет.

**— Денег и правда не было?**

— Не то чтобы не было... Мы тогда были в хорошей форме, не предали свой капитал, но еще бы чуть-чуть... Я ему все это объяснил.

**— Черкалин проникся вашими мольбами?**

— Так вышло, что как раз в это время партнер банка женил своего сына на дочери очень высокопоставленного чиновника. Это

было громкое событие. И фото с дорогого праздника все-таки попали в прессу. Это мне Черкалин и припомнил. Так и сказал: «Говорите, что у вас нет денег, плачущее, что нечем заплатить, а такие свадьбы закатываете...» Я попытался объяснить, что это семейные дела, к банку не имеют отношения, но мои доводы его не убедили. Чтобы как-то потянуть время и «замотать» вопрос, я начал обсуждать также предложение Черкалина о сотрудничестве. Я объяснял, что денег нет, но если нам создадут доходность, подкажут, как заработать, то мы готовы заплатить... В общем, я серьезно опасался и пытался максимально смягчить свой прямой отказ.

**— Сколько всего в итоге состоялось встреч с Черкалиным?**

— Всего было четыре встречи. Две в ресторане в ЦУМе, еще две в ресторане на Цветном бульваре, как я понимаю, недалеко от дома Черкалина.

**— Там, где нашли миллионы?**

— Видимо, да.

**— Каков был итог этих встреч?**

— Мы не дали взятку. И спустя некоторое время лицензия банка была отозвана. Мы узнали об этом за 3 дня до прихода в банк временной администрации ЦБ. Но мы успели расплатиться со всеми клиентами, вернули их деньги и у нас осталась только собственный капитал. В банк пришла временная администрация, никаких уголовных дел не возникло. Так как у нас не обнаружилось ни малейшего признака банкротства, то суд отправил банк на ликвидацию.

**— Вы обращались за помощью к Черкалину, когда узнали об отзыве лицензии?**

— Да, как только узнал эту новость, написал Черкалину, мол, как же так. Тот тут же ответил, что отзыв лицензии — это требование банковского надзора. Потом он сообщил мне, что банк отстоять не удалось. Уже позже я узнал, что Черкалин лично подавал оперативные материалы на отзыв лицензии...

**— То есть вам «отплатили» таким образом?**

— Да. Более того, после отзыва лицензии знакомые в правоохранительных органах сообщили мне, что у банковского отдела ФСБ есть претензии, причем персонально ко мне. Черкалиным вроде как давались распоряжения, как официальные, так и неофициальные. Тогда я решил на некоторое время уехать из страны.

**— Что за распоряжения?**

— Например, обращение в МВД — найти хоть что-нибудь на менеджеров и собственников банка. При этом в письме не было ни одного факта о правонарушениях. Другими словами, на нас требовали найти компромат.

**— Вы не боитесь возвращаться?**

— У меня есть неофициальная информация, что странное поручение «найти хоть

что-нибудь» не исполняют. А теперь более того, пересматривают все поручения Черкалина. Поэтому я решил вернуться. Кроме того, после задержания Черкалина я намерен обнародовать всю информацию, которая мне известна. Я уже подавал два иска в арбитражный суд — на временную администрацию ЦБ, которая не оспорила приказ об отзыве лицензии. Также обратился в ФСБ с заявлением, и на имя Бортникова.

**— Как вы считаете, сколько еще банков столкнулись с подобной ситуацией?**

— Мне так трудно судить. Но я точно знаю, что я не один, потому что, судя по всему, технология вымогательства и вынуждения дачи взятки продумана и отработана до мелочей. Все делается легко и очень технологично. На мой взгляд, такое возможно, когда есть большой опыт и практика. Кроме того, о сценарии, который провернули с моим банком, мне ранее неоднократно рассказывали сотрудники безопасности.

**— Рекорд Кирилла Черкалина — 12 млрд рублей, которые были найдены в его квартире на Цветном бульваре, — откуда? У вас есть предположения?**

— По этому вопросу я кое-что предлагаю. Я думаю, что найденные деньги — это выручка, полученная от противозаконных операций по обналичке и незаконному выводу средств за рубеж. Получается, рынок контролировали «главные борцы», сообразившие, что надо возглавить то, с чем невозможно бороться. При этом я уверен, что задержанные Фролов и Васильева входили в группу Черкалина. Я думаю, что Черкалин, как действующий сотрудник ФСБ, крышевал банки совместно с некими высокопоставленными чинами.

**— Вам что-нибудь известно об отношениях Черкалина и экс-главы банка «Югра» Алексея Хотина, который дал показания против сотрудника госбезопасности?**

— Я знаю, что Черкалин довольно долго тесно общался с Хотиним. При этом отношении с Черкалиным не помешали посадке Хотина. Не исключаю, что он решил сдать главу «Югры» после того, как АСВ обнаружили серьезные нарушения в работе банка. Но у Хотина имеются серьезные покровители в правоохранительных органах, вот теперь и последовало возмездие в виде задержания Черкалина. Эти действия со стороны службы госбезопасности говорят о том, что там активно зачищают «честь мундира».

**— Ваш эпизод есть в деле Черкалина?**

— Нет. Но я считаю себя пострадавшим, готов выступать в качестве свидетеля обвинения, и в моих интересах, чтобы эпизод с моим банком лег в основу обвинения этого человека.

*Дарья ФЕДОТОВА.*

## МОЯ МОСКВА



# ОТ ТЕАТРА ДО ГТО: КАК ОТДОХНУТ СТОЛИЧНЫЕ ШКОЛЬНИКИ

## Программа «Московская смена» продлится до конца августа

1 июня, в День защиты детей, в столице торжественно открылась «Московская смена». Это летняя образовательная и развлекательная программа для юных москвичей, мероприятия которой будут проходить на десятках площадок по всему городу. Само же открытие состоялось в Текстильщиках, во Дворце творчества детей и молодежи имени Аркадия Гайдара.

В первый день «Московской смены» гости открытия смогли познакомиться на себе многие из возможностей программы: тренировки по футболу, заплыв в бассейне, мастер-классы по компьютерным технологиям. Вожатые «Смены» также учились друг у друга основам аниматорского искусства (потому что придумать небанальные, сверх обычного «здесь мышка, здесь колыба, здесь колыба», варианты досуга для школьников — это действительно искусство).

Этот проект очень популярен не только среди детей, но и среди их родителей. — заметила, открывая «Смену», заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. — Он дает совершенно уникальные возможности не только отдохнуть в городе, но и с пользой провести время, получить новые знания и впечатления. Огромная культурная программа: посещения музеев, парков, достопримечательностей города, есть специальные экскурсии и мастер-классы — в общем, все возможные активности. Кроме того, я тоже мама и понимаю, что родителей беспокоит вопрос безопасности детей, и тут они могут быть спокойны — с 9 утра до 19 ребенок в безопасности, питается три раза в день и занят в развивающих программах.

Участвовать в «Московской смене» могут дети в возрасте от 7 до 14 лет — в рамках этой программы они могут бесплатно ходить на летние занятия в общеобразовательных и спортивных школах. Некоторые мастер-классы проходят и на базе социальных учреждений города. В программе задействовано 246 учреждений, в том числе 132 общеобразовательных организации, 27 спортшкол и

87 организаций социального обслуживания. Смены будут работать пять дней в неделю, по будням, с 9 до 19 часов. Ожидается, что летом 2019 года «Московская смена» примет около 25 тысяч юных москвичей, в том числе из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Всего запланировано, как в загородных детских лагерях, три смены не менее чем по 21 день каждая. 3 июня стартует 1-я смена (образовательная, физкультурно-оздоровительная и социальная); с 1 июля работает 2-я смена (физкультурно-оздоровительная и социальная) и с 1 августа 3-я смена — только социальная. Образовательная смена означает, что школьники поучаствуют в турнирах, викторинах, акциях, дискуссиях и конкурсах детского мастерства. Будут и лекции, и кружки, и студии по интересам, и профориентационные игры. Физкультурно-оздоровительная смена включает в себя походы на крупные спортивные мероприятия, тренировки и сдачу нормативов ГТО, встречи с ведущими российскими спортсменами. А социальная смена предусматривает спортивно-оздоровительные, культурно-познавательные, гражданско-патриотические и экологические мероприятия.

У каждого из летних месяцев в рамках «Московской смены» будет собственная тема. Июнь пройдет под девизом «Вперед, к победе!» — это будут мероприятия по поводу Дня России, Дня памяти и скорби, 74-летия Победы в Великой Отечественной войне, а также интеллектуальные турниры и туристский слет. Июль носит ковдовое название «Родные просторы»: в этом месяце пройдут спортивно-оздоровительные и туристско-краеведческие мероприятия, приуроченные к Году детского туризма. Подпрограмма «Десятилетия детства» — это празднование Дня семьи, любви и верности, спартакиады, экологические акции, походы и экскурсии. А главная тема августа — «Мир искусства». В программе — школа создания видеофильмов, театральные фестивали, фотокурсы, встречи с актерами, игры КВН и другие мероприятия, приуроченные к Году театра. Будет и постоянная составляющая всех трех смен: проект «Универсальный код безопасности» посвящен оказанию первой помощи и поведению в экстремальных ситуациях.

*Юрий СУХАНОВ.*

Москвичи — люди занятые. Многим из тех, кто работает круглыми сутками, недосуг найти время на свое здоровье: некогда даже посетить поликлинику, не то что пройти диспансеризацию. Результат — каждый третий москвич в прошлом году так и не дошел до своей амбулатории. Несколько лет назад для удобства таких людей столичные поликлиники начали работать по выходным. А в прошлом году в городе стартовал новый проект «Здоровая Москва», который предоставляет горожанам уникальную возможность — пройти диспансеризацию в городских парках, где народ так полюбит отдыхать в последние годы.

В парковых зонах столицы начинают открываться павильоны «Здоровая Москва». 3 июня павильоны откроются в 8 парках, потом к ним станут прибавляться все новые и новые. Всего такие павильоны появятся более чем в сорока парках столицы.

О том, как важно регулярно обследовать здоровье, можно говорить долго. Ведь большинство хронических неинфекционных заболеваний (а это сердечно-сосудистые, сахарный диабет, болезни легких, эндокринные нарушения, болезни суставов, онкология и пр.) можно выявить на ранней стадии и не доводить дело до беды. Ведь чем раньше поставлен диагноз, тем проще и легче лечить болезнь. При этом чаще всего для того, чтобы понять, что в организме происходит какой-то сбой, много обследований не требуется — достаточно сдать общий анализ крови, исследовать кровь на глюкозу и холестерин, измерить артериальное давление и индекс массы тела, проверить зрение, пройти простейший онкоскрининг в зависимости от возраста и пола, сделать флюорографию... И все же многие люди не ходят на это времени и тем самым значительно усложняют жизнь себе в будущем.

Но в последние годы городские власти уделяют беспрецедентное внимание профилактике заболеваний среди горожан. В поликлиниках можно пройти диспансеризацию или профилактические осмотры в любое удобное время; и по вечерам, после окончания рабочего дня, и даже по выходным. Записаться к врачам можно не отходя от компьютера.

Многие пользуются этим и потом делятся приятными эмоциями в соцсетях. И все же немало людей игнорирует визиты к врачам. Поэтому власти придумывают новые способы стимулирования занятых москвичей заняться своим здоровьем. Руководитель Департамента здравоохранения Москвы Алексей Хрипун рассказал, что начиная с 3 июня москвичам стала доступна диспансеризация не только в городских поликлиниках, но и в парках и скверах. В самых многолюдных точках возникают специальные легковозводимые сборные разборные модульные конструкции в светлых тонах — павильоны с вывеской «Здоровая Москва». И теперь можно совместить приятное с полезным — прогуляться на свежем воздухе и выполнить чек-ап организма. Известный факт: чтобы жить долго и быть здоровым, нужно регулярно проходить профилактику. В 50% случаев можно одновременно предотвратить развитие заболеваний; факторы риска примерно в 20% выявляются при чек-апе. Мы предлагаем москвичам пройти летний тест здоровья во время прогулки: отдыхая в парках и скверах, горожане смогут в свободное время с комфортом проверить свое здоровье. Дело в том, что почти 30% москвичей (в основном это молодежь и активные работающие люди) ни разу не были в городских поликлиниках за последний год и более. У кого-то нет времени из-за работы, воспитания внуков и других важных дел, но нет ничего важнее здоровья.

# СТОЛИЧНЫЕ ПОЛИКЛИНИКИ ВЫХОДЯТ В ПАРКИ

## Москвичи могут пройти диспансеризацию прямо на прогулке

Именно поэтому мы решили пойти туда, где жители проводят свободное время, и теперь они смогут отдохнуть с пользой для здоровья», — рассказал журналистам Алексей Хрипун. Комплексное обследование за 40 минут Павильоны «Здоровая Москва» представляют собой выездную версию обычной городской поликлиники. В них есть процедурный кабинет и кабинет для приема анализов, где проводятся лабораторные заборы анализов. Кроме того, каждый павильон оборудован кабинетами доврачебного осмотра, врача терапевта (или врача общей практики), врача-специалиста и кабинетом «Центра здоровья». Есть и кабинет для проведения ультразвуковой диагностики. Кроме того, в павильоне «Здоровая Москва» можно получить консультацию врача-педиатра.

Новые мини-поликлиники в парках укомплектованы современным диагностическим оборудованием, позволяющим горожанам за короткое время пройти полный набор обследований, которые входят в первый этап диспансеризации, и выявить признаки неинфекционных заболеваний или факторы риска их развития. В каждом павильоне есть аппарат для проведения УЗИ, электрокардиограф, спиртограф (для измерения показателей легких), пульсоксиметр (для определения показателей насыщения крови кислородом), оборудование для определения состава тела — биоимпедансометрии, и многое другое.

Напомним, что первый этап диспансеризации включает консультацию врача-терапевта или врача общей практики; проведение флюорографии (что позволяет выявить ряд заболеваний легких на ранних этапах); исследование уровня глюкозы крови (позволяет заподозрить или исключить риск развития сахарного диабета); проведение электрокардиографии (что поможет выявить заболевания сердца на ранних этапах); определение уровня холестерина крови (ранняя диагностика атеросклероза и риска сердечно-сосудистых заболеваний); анализ кала на скрытую кровь (ранняя диагностика кишечных патологий, включая колоректальный рак); измерение внутриглазного давления (позволяет выявить глаукому на ранних этапах, предотвратить прогрессирование данного заболевания).

Для начала посетителю предстоит заполнить электронную анкету (через инфомат, который стоит у входа в павильон). В павильонах «Здоровая Москва» вместе с медиками будут дежурить и сотрудники МФЦ, которые помогут при необходимости разобраться с инфоматом и уладить формальности. Затем ему выдадут маршрутный лист и отправят в кабинет доврачебного осмотра. Начинается первый этап обследования с банальных, казалось бы, вещей: определения антропометрических данных, что позволит оценить относительный и абсолютный сердечно-сосудистый риск. То есть вам измерят рост, вес и окружность талии. Затем на основании полученных данных специалисты вычислят ваш индекс массы тела — если он



превышает нормативные показатели, значит, у вас повышен риск развития сахарного диабета, болезней сердца и сосудов, ряда онкологических заболеваний, что говорит о необходимости ведения здорового образа жизни и достижения нормального веса. Например, окружность талии у мужчины не должна превышать 94 см, а у женщины — 80 см. Если вы вышли за эти значения, вам дадут рекомендации по правильному питанию и физической активности.

Кроме того, в набор исследований входит измерение артериального и внутриглазного давления, а также анализ крови по 30 показателям и электрокардиография. Кроме того, посетителю предлагается получить консультацию врача-терапевта и пройти онкоскрининг. Например, мужчины в соответствии с возрастом могут сдать онкомаркер ПСА (простат-специфический антиген), который сигнализирует о раке простаты на ранних этапах. Однако женщинам для проведения маммографии, консультации гинеколога, забора мазка с шейки матки на цитологическое исследование и проведения гастроскопии придется все же посетить районную поликлинику.

Консультировать в павильонах «Здоровая Москва» горожан будут врачи отделений медицинской профилактики. В зависимости от результатов обследований и решения врача может быть проведено УЗИ-исследование. По назначению врача можно будет пройти дополнительные обследования и получить консультацию аллерголога, оториноларинголога, офтальмолога. А по выходным специалистами Московского научно-практического центра борьбы с туберкулезом предложат проверить легкие в передвижных флюорографических комплексах, которые будут работать рядом с некоторыми павильонами. А в будние дни можно проконсультироваться у врача-педиатра по поводу ребенка.

Много времени диспансеризация не отнимет. «Пройти комплексное обследование можно будет всего за 40 минут», — подчеркивает Алексей Хрипун. Полученные результаты обследований врач прямо на месте внесет в электронную карту пациента. Однако если те или иные анализы покажут, что что-то не так (например, повышенный уровень сахара крови, высокий уровень холестерина, проблемы на ЭКГ и пр.), пациентов, конечно, не бросят на произвол судьбы. Им предложат пройти дополнительные обследования в поликлинике по месту жительства — записаться на прием к врачу, включая узких специалистов, можно будет тут же. После завершения обследования посетителю выдадут Паспорт здоровья.

Если пришедший на обследование москвич прикреплен к поликлинике, то ему надо будет предъявить паспорт, его копию или водительские права. Если же человек еще не выбрал поликлинику, потребуется еще полис ОМС. Кстати, прикрепиться к поликлинике специалисты помогут прямо в павильоне «Здоровая Москва». Для прохождения обследований и получения консультации необходимо заполнить

доброе согласие на оказание медицинской помощи, обработку персональных данных, а также при желании согласие на получение результатов анализов на электронную почту.

Кстати, все павильоны в городских парках будут работать без выходных и перерывов на обед — с 8.00 до 22.00. Так что, в зависимости от графика работы, москвичи смогут попасть в них либо до начала рабочего дня, либо после его окончания. А в выходные такой график работы павильонов позволит проверить здоровье всей семьей, совместив посещение врачей с отдыхом в парке.

Впрочем, проект «Здоровая Москва» не ограничивается только рамками диспансеризации. Как говорят в Департаменте здравоохранения столицы, это еще и целый набор активностей по поддержанию здорового образа жизни: бесплатные спортивные тренировки в парках, познавательные лекции известных врачей и экспертов, тренировки, мастер-классы. Фактически такие павильоны в местах отдыха москвичей этим летом станут настоящими центрами притяжения. А если новый формат понравится москвичам, проект будет продолжен.

**Первые восемь павильонов «Здоровая Москва» начинают работу 3 июня. Это павильоны в Перовском парке, парках «Радуга», «Печатики», в зонах отдыха «Мещерское», «Площадь Юности», в скверах имени Полетаева, у станции метро «Люблино» и в парке имени 850-летия Москвы.**

**Предполагается, что работать павильоны будут до октября.**

Медуслуги выходят за стены поликлиник... Тем временем это уже не первый опыт проведения подобных выездных диагностических и профилактических мероприятий в практике столичного правительства. Пошлым летом в городе прошел марафон «Московское здоровое лето» — в 11 парках города разбили «шатры здоровья», где люди могли проверить основные показатели здоровья. Здесь можно было попасть на приемы к врачам 20 медицинских специальностей; выслушать интересные лекции по здоровью образа жизни и профилактике заболеваний; принять участие в различных мастер-классах и активностях. В результате обследоваться успело более 200 тысяч горожан. Новый формат заботы о здоровье доказал свою востребованность у москвичей.

Еще одним положительным опытом оказалась система мобильных пунктов вакцинации, которые начали разворачивать в городе рядом со станциями метро и МЦК в преддверии сезона гриппа и ОРВИ. Только в прошлом году возможностями такой вакцинации воспользовалось более 300 тысяч горожан, что, вместе с другими усилиями, предпринятыми властями, позволило предотвратить в городе развитие эпидемии гриппа и ОРВИ.

Есть и другие положительные примеры оказания медицинских услуг вне стен поликлиники. Например, во флагманских офисах госуслуг «Мои документы» появились кабинеты «Мое здоровье». Как говорят в Департаменте здравоохранения города, проверка здоровья в таких кабинетах в последнее время стала одной из самых востребованных услуг.

Кроме того, сейчас в городе проходит акция «Узнай уровень своего давления» — в ней можно поучаствовать в многофункциональных центрах государственных услуг. Акция, приуроченная к Всемирному дню борьбы с артериальной гипертензией, стартовала в городе 17 мая. Более 50 тысяч человек уже измерили давление и получили рекомендации специалистов, распадающихся в городских учреждениях.

...Подробную информацию о работе павильонов «Здоровая Москва» можно будет получить в ближайшее время на сайте mos.ru и на сайте столичного Департамента здравоохранения.

*Екатерина ПИЧУГИНА.*





## ДЕСЯТЬ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВОЛОСЫ КРЕПКИМИ И ГУСТЫМИ

### Почему вегетарианцы больше склонны к облысению

Каждый день мы теряем по 50–100 волос — и это считается нормой. Если они начинают выпадать более интенсивно, это уже повод для беспокойства. Самая частая причина выпадения волос — алопеция, которая приводит к поредению или полному облысению. В течение первого года жизни у ребенка волосы меняются полностью и часто меняют цвет. У подростков выпадение волос нередко происходит в период пубертата. У девочек к тому же выпадение волос провоцируют неудобные заколки, резинки, стягивающие прически, афрокосички. У каждой третьей женщины после родов в течение 2–3 месяцев выпадает до трети волос.

Этому есть простое объяснение: в период беременности организм собирает с силой и волосы почти не выпадают, а после рождения ребенка «наверстывают упущенное». Однако все быстро восстанавливается. Кроме того, у женщин волосы начинают активно выпадать в период менопаузы.

У взрослых причиной выпадения могут быть как патологические заболевания, так и стресс, неправильное питание, нехватка в рационе тех или иных витаминов и микроэлементов. «Много волос не бывает никогда, обычно жалуются на их выпадение. К диффузному выпадению волос может привести целый ряд факторов: дефицит микроэлементов (железа, цинка, хрома, селена, витамина В<sub>12</sub>), дефицит белка в питании, хронические соматические или инфекционные заболевания, сильный или хронический психоэмоциональный стресс, прием ряда лекарственных препаратов (антибиотиков, статинов, жаропонижающих, противозачаточных, антидепрессантов, ретиноидов) и негативное воздействие внешних факторов (например, окрашивание, УФ-излучение, воздействие радиации, использование фена). Это становится триггером, который запускает патологический процесс», — говорит профессор кафедры дерматовенерологии факультета повышения квалификации медицинских работников Российского университета дружбы народов, дерматолог-трихолог Ольга Тамразова.

Чтобы определить точную причину выпадения волос, проводит тест — трихограмму. В составе волос примерно 14 микроэлементов (включая золото). Поэтому волосы отражают химический состав крови и хранят много информации, в том числе о злоупотреблении некоторыми лекарствами или наркотиками, об отравлении и болезнях.

У здорового человека 80–90% волос находится в стадии активного роста (анаген), 10–15% — в стадии покоя (телоген) и 1–2% — в переходной стадии (катаген). Изменение соотношения данных фаз, вызванное различными нарушениями работы организма, может привести к алопеции — патологическому выпадению, приводящему к поредению или полному исчезновению волосяного покрова на определенных областях головы или туловища. Наиболее частой разновидностью алопеции является так называемая диффузная алопеция, которой подвержены преимущественно женщины.

В среднем у человека на голове около 130 тысяч волос. У бровистов их меньше, чем у блондинок, а у рыжих — еще меньше. Женщины менее склонны к облысению, чем мужчины, потому что корни женских волос глубже на 2 мм. Из каждой волосяной фолликулы в течение человеческой жизни вырастает примерно по 20 волос. У женщин волос растет в среднем 4–5 лет, у мужчин — около года. При этом короткие волосы растут примерно по сантиметру в месяц, а длинные — в полтора раза быстрее. В результате уже через три года после 30 лет после, после 40 лет без волос остается 40% представителей сильного пола, а после 50 — 50%.

В большинстве случаев проблему можно устранить изменением образа жизни. Так, достаточное количество сна, свежий воздух, регулярные физические нагрузки благотворным образом сказываются на состоянии волос. Кроме того, весьма полезен массаж головы, который, с одной стороны, способствует расслаблению, а с другой — усиливает циркуляцию крови и увеличивает поступление питательных веществ в кожу головы.

Но самой частой причиной выпадения волос является дефицит тех или иных витаминов и питательных веществ, которые не поступают в организм с пищей. Например, проблема выпадения волос знакома вегетарианцам и веганам — в связи с тем, что у них формируется дефицит животного белка, необходимого для нормального роста волос.

При этом витамины и микроэлементы нужны волосам не только и не столько снаружи, сколько изнутри. «Принимать витаминные комплексы для волос необходимо не меньше трех месяцев, иначе эффекта не будет. Лишь по прошествии этого срока они начинают восстанавливаться», — говорит Ольга Тамразова.

Эксперты составили список из десяти наиболее полезных для волос продуктов, которые постоянно должны быть в рационе тех, кто мечтает о красивой шевелюре.

**Лосось** — это богатый источник необходимых для волос омега-3 жирных кислот, витамина В<sub>12</sub> и железа.

**Темно-зеленые овощи** (шпинат, брокколи и пр.) — источник витаминов А и С, железа и кальция.

**Фасоль/чечевица** — богаты белком, железом, цинком и биотином.

**Орехи** — в бразильских есть ценный селен, а в грецких — цинк и много полинасыщенных жирных кислот.

**Птица** — ценный источник белка высокого качества и железа с высокой степенью биодоступности.

**Цельные зерна** — источник цинка, железа, витаминов группы В.

**Яйца** — богаты белком, биотином и витамином В<sub>12</sub>.

**Устрицы** — мощный источник цинка. **Нежирные молочные продукты** обеспечат волосы кальцием.

**Морковь** — источник витамина А. Для лечения выпадения волос по диффузному типу (то есть по всей поверхности головы, а не очагами), которым страдает треть женщин старше 20 лет, потребуются препараты, в которые входят аминокислоты, медицинские дрожжи и витамины группы В (лучше, если у них есть статус лекарственного средства). При андрогенном типе выпадения (как правило, оно наследственное и волосы редуют очагами) используют лекарства на основе миноксидила в сочетании с поливитаминами. Наружными средствами терапии тоже пренебрегать не следует. Сегодня есть немало лечебных шампуней и лосьонов, которые позволяют проводить профилактику алопеции и стимулировать рост волос как у женщин, так и у мужчин. Лучше покупать их в аптеке. Доктор советует женщинам смотреть на наличие в составе растительного комплекса экстрактов ростков горошка, а мужчинам — комбинаций микроэлементов, которые способствуют выработке дигидротестостерона.

**ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ.** По данным Всемирной организации здравоохранения, через 7 лет в Европе облысеет 10% женщин. Американские дерматологи уверяют, что волосы 3 из 5 дам, занимающих руководящие посты в крупных корпорациях, редют по мере продвижения по служебной лестнице, а половина из них грозит полное облысение. Оказывается, в крови преуспевающих в бизнесе леди содержится избыток мужского гормона тестостерона, который и способствует облысению. Кстати, 70% лысеющих дам страдают от хронической бессонницы.

Екатерина ПИЧУГИНА.

## СЕЗОН КЛУБНИКИ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЯГОДЫ

### Легкие летние рецепты с клубникой от нутрициолога

Сезон клубники объявляется открытым. Ярмарки, рынки, прилавки магазинов — все разукрасилось в яркий, сочный клубничный цвет. Нутрициолог, клинический психолог-диетолог, член Национальной ассоциации клинического питания Анна Ивашкевич рассказала читателям «МК», как выбрать эту ягоду, чем она полезна и кому противопоказана.

При выборе ягоды необходимо очень тщательно подходить к этому процессу — сравнивать цвет, вкус, запах и даже размер. Спелая ягода, как мы все знаем, должна быть ярко-красного цвета. А хвостик — зеленым и «мясистым». Семечки на ягоде должны находиться в некотором углублении — это говорит о том, что ягода в данный момент максимально спелая. Клубничный аромат невозможно не узнать. Обычно, если ягода спелая, запах ощущается уже при подходе к прилавку.

И вот, когда долгожданная покупка сделана, мы приносим клубнику домой и на радость съедаем целую миску, забывая о том, насколько сильно может навредить нашему здоровью такое обилие ягод.

Главная особенность клубники — увеличение секреции пищеварительных соков, усиление их ферментной активности. Она необходима нам для поддержания кислотно-основного равновесия в организме, а также благоприятно влияет на кишечную микрофлору и принимает активное участие в обмене веществ.

При всем обилии полезных веществ на 100 грамм продукта — натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины группы В, С, эфирные масла и пектин — клубника является аллергенным продуктом. Последствия не самые приятные: от головкружения до тошноты и диареи.

Для того чтобы любимый продукт был в период сезона в вашем рационе, но при этом не доводить все до обжорства, рассмотрим легкие, низкокалорийные рецепты с добавлением клубники.

### Летний суп из клубники

**Ингредиенты:**  
400 г клубники

50 г мяты  
20 г базилика  
Лайм

**Способ приготовления:**  
В блендер добавляем клубнику, листочки базилика и мяты и сбрызгиваем все соком лайма. Для красоты в момент подачи можете украсить блюдо дольками клубники.

### Фруктово-клубничный суп

**Ингредиенты:**  
400 г клубники  
200 г малины  
1 шт. нектарина  
1 шт. маракуйя

**Способ приготовления:**  
В блендере прокрутите клубнику, но не всю (оставить несколько ягод). Разрезать маракуйю и добавить в полученное пюре семена.

Оставшиеся ягоды клубники нарезать вместе с нектарином и малиной. Добавить в полученную массу. Перед подачей оставить ненадолго в холодильнике.

### Варианты салатов для ленивых

**1. Салат из клубники и пармезана**  
**Ингредиенты:**  
280 г рукколы  
300 г клубники  
Тертый пармезан по вкусу  
1 ст. л. бальзамического соуса  
1 ст. л. оливкового масла

**Способ приготовления:**  
На тарелку выкладываем рукколу, клубнику и посыпаем пармезаном. Добавляем, если есть желание, горсть поджаренных орехов и сбрызгиваем маслом и соусом.

Готово!  
**2. Салат из шпината и клубники**  
Два сезонных продукта в одной тарелке.

**Ингредиенты:**  
200 г шпината  
250 г клубники  
орехи  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. бальзамического соуса

**Способ приготовления:** элементарен: Разрезаем клубнику (дольками или кубиками, смотря какое у вас сегодня настроение) и смешиваем со шпинатом. Добавляем немного обжаренных орехов, масло и соус.

Приятного аппетита!  
Екатерина ПИЧУГИНА.

**Сахарный диабет (СД) второго типа называют неинфекционной эпидемией. Он стремительно распространяется по всему миру, и Россия — не исключение. Одна из главных причин — неправильное питание, которое часто приводит к лишнему весу и развитию заболевания. И все же известно, что развитие СД можно предотвратить, всего лишь скорректировав питание. Кроме того, правильное питание при уже развившемся заболевании поможет уменьшить дозу лекарств и предотвратит развитие осложнений.**

По данным Международной федерации диабета, каждый десятый взрослый житель планеты болен СД — это около 450 млн человек. Однако каждый второй из них не в курсе, что у него есть такой диагноз, ведь симптомы заболевания могут не проявляться годами и даже десятилетиями.

А еще примерно 300 млн человек находятся в состоянии предиабета. Международная федерация диабета считает, что в РФ более 12 млн больных сахарным диабетом. С учетом высокой распространенности ожирения (65% нашего населения — с избыточной массой тела) можно предположить, что с предиабетом в России не менее 15 млн человек.

**ЭТО ВАЖНО!** Чем больше лишний вес, тем выше риск развития СД. Так, у людей с третьей стадией ожирения риск СД повышается в 90 раз (!) по сравнению с людьми с нормальной массой тела.

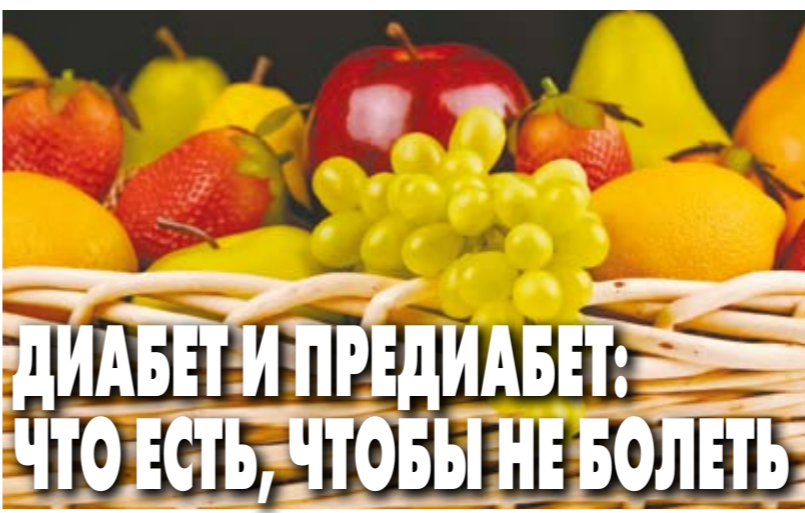
— В первую очередь для профилактики предиабета, а значит, и сахарного диабета, необходимо вести здоровый образ жизни. То есть придерживаться низкокалорийного питания за счет снижения в рационе жиров и быстрых углеводов, увеличить количество овощей и злаков в рационе. Нужно следить за весом и при его избытке стараться снизить на 10–15% от исходной массы тела. Как ни странно звучит, но многие не понимают, что значит жирная еда или быстрые углеводы. Предлагаю, что достаточно животные жиры заменить на растительные. Однако следует помнить, что растительный жир даже более калорийный продукт, чем свиное сало или сливочное масло. Легкоусвояемые углеводы, или, как их еще называют, быстрые углеводы, — это кондитерские изделия, сахар, конфеты, вафли, булочки и тому подобное. Нужно воздержаться от жирного мяса, жирной рыбы, жареных продуктов, семечек, орехов. Улиц предиабетом очень часто уровень в крови собственного инсулина превышает норму, однако чувствительность организма к нему снижена, чему способствует избыточная масса и жирная пища, а также гиподинамия (малоподвижность). Рост заболеваемости нарушениями углеводного обмена обусловлен не только избытком пищи и, как следствие, «пищевым пьянством», но и вышедшим в прошлые века, но и малоподвижным образом жизни, являющимся продуктом цивилизации, — говорит профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой эндокринологии и диабетологии Московского государственного медико-стоматологического университета Ашот Мкртумян.

Грамотнее всего начинать борьбу с лишними килограммами, ограничивая общую калорийность рациона на 500–1000 килокалорий в сутки. Например, можно уменьшать привычные порции в половину. Кроме того, стоит убрать самые высококалорийные продукты, в первую очередь, носители так называемых «пустых калорий» — продуктов, богатых вредными жирами и простыми углеводами. К ним относятся полуфабрикаты, сладости, жирные сорта мяса, масло, в том числе и растительное, колбасы, жирные молочные продукты, кожа птицы, консервы. Эти продукты медики советуют относить к «красному» списку — самому опасному.

Как рассказывает кандидат медицинских наук, эндокринолог ГБУЗ «ГКБ №17 ДЗМ» Яна Бурнашева, главное для диабетика — контролировать количество углеводных продуктов в меню: «Это значит, что сладости, хлеб, крупы, фрукты и некоторые овощи (картофель, морковь в вареном виде) придется ограничить. Все углеводные продукты разделяют на 3 группы: с низким, средним и высоким гликемическим индексом. Под ним подразумевается способность продукта при употреблении вызывать быстрое повышение глюкозы в крови. Например, белый хлеб относится к третьей группе — с высоким гликемическим индексом, поэтому лучше покусать для подопечного черный хлеб с большим содержанием ржаной муки и зерновой хлеб из муки грубого помола, у которых гликемический индекс ниже, и потому они не вызывают значительного повышения сахара в крови».

Наряду с этим, многие полагают, что сливочное масло калорийнее растительного. На самом деле в 100 г сливочного масла 720 ккал, а в 100 г растительного — 900 ккал, это самая высокая калорийность в природе. Что касается орехов, которые ины и за еду не считают, то только в одном из пакетике может содержаться половина дневной нормы калорий. К «красному» же списку врачи относят и мед, который повышает уровень глюкозы даже быстрее, чем чистый сахар.

К «желтому» списку продуктов, потребление которых нужно значительно сократить, специалисты относят нежирное мясо, нежирные молочные продукты, зерновые, бобовые, крупы, макаронные изделия, яйца (белый и черный имеют одинаковую калорийность).



## ДИАБЕТ И ПРЕДИАБЕТ: ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ

### Кому нужно следить за рационом в первую очередь

В основном овощи и зелень, которые можно есть без ограничений, ибо у них низкий гликемический индекс. Это овощи: капуста (все виды), огурцы, помидоры, перец, баклажаны, редис, редька, репа, свекла, сырая морковь, стручки фасоли, молодой зеленый горошек, кабачки. Зелень: укроп, петрушка, листовый салат, шпинат, щавель. Грubs. Напитки: чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода. Но помимо гликемического индекса необходимо также учитывать калорийность продуктов питания, поскольку подавляющее большинство людей с сахарным диабетом 2-го типа имеют лишний вес или страдают ожирением. Например, количество калорий в одном куске хлеба равно количеству калорий в двух килограммах огурцов.

Врачи добавляет, что ни в коем случае нельзя голодать! Примерная суточная калорийность не должна быть ниже 1200 ккал у женщин и 1500 ккал у мужчин.

«Сушествует немало вредных мифов о том, каким должно быть питание при диабете. Одно из популярных заблуждений — гречка и зеленые яблоки диабетикам полезны. На самом деле эти продукты тоже нужно употреблять в умеренном количестве. Гречка повышает сахар в крови, но меньше в сравнении с картофелем и макаронами. Не думайте, что продукты на основе фруктозы, которые продаются в отделах диабетического питания супермаркетов, совершенно безвредны. Они приготовлены на природном, но все-таки сахаре. Несмотря на то что фруктоза в меньшей степени повышает уровень глюкозы в крови по сравнению с обычным сахаром, людям с диабетом продукты с ней нежелательны. Фруктоза калорийна, дает прибавку веса», — говорит Яна Бурнашева.

Распространено заблуждение, что необязательно придерживаться строгих правил в питании, поскольку современные эффективные препараты помогают держать диабет под контролем, исправляя ошибки в рационе. На самом деле правильное питание вызывает ухудшение состояния, необходимость в увеличении дозировок сахароснижающих препаратов и в назначении других, более сильных лекарств. Помните, что правильное питание, поддержание веса в норме, усиленная физическая активность — самое важное для жизни человека с диабетом. Что касается уровня нагрузки, то это зависит от вашего состояния и в каждом отдельном случае может быть разным.

Екатерина ПИЧУГИНА.

## ГАСТРИТ ПРИЛЕТЕЛ



### Какие продукты помогут жить без проблем с желудком

С наступлением теплой погоды врачи начинают готовиться к сезонному обострению некоторых заболеваний. Особенно это касается заболеваний желудочно-кишечного тракта, среди которых лидирует по частоте обострений хронический гастрит и язвенная болезнь, которыми страдают большинство взрослых людей. О том, что делать, чтобы этого не случилось, «МК» рассказала врач-терапевт, гастроэнтеролог, специалист в области психосоматики Ирина Пичугина.

Как рассказывает доктор Пичугина, неустойчивая погода, разница дневных и ночных температур оказывают сильное влияние на наш организм: «Из-за климатических изменений начинают по-другому вырабатываться гормоны. Начинает страдать иммунная система, ведь мы хотим как можно быстрее надеть новое пальто и вылезти из этого ненавистного пуховика. Плюс добавляется изменение характера питания. С приходом теплой погоды хочется внести в свой рацион больше овощей и фруктов, хотя в зимний период их особо не жаловали».

У каждого из нас есть свое «слабое место», которое определяется сезонными факторами и формируется в процессе жизни. Поэтому довольно часто врачи на приеме спрашивают, не страдали ли родственники хроническими заболеваниями, в том числе язвенной болезнью желудка. Если ответ утвердительный, то, скорее всего, «слабое место» определено.

Как же предотвратить обострение? Есть определенные правила, которых следует придерживаться даже, если у вас ничего не болит.

Во-первых, соблюдайте режим дня. Как бы сложно это ни было, старайтесь принимать пищу примерно в одно и то же время.

Во-вторых, питание должно быть дробным. Советы врачей и диетологов — есть 4–5 раз в день — не очередной тренд здорового образа жизни, а непереложное правило.

В-третьих, возьмите за правило держать в сумке/на рабочем столе легкий перекус: творог, банан, сухофрукты, мюсли.

В-четвертых, на завтрак старайтесь есть каши, творожные продукты и яйца. На обед — супы и нежирное мясо с овощами. На ужин — отварное мясо индейки или курицы с овощами.

В-пятых, не забывайте о физической нагрузке и прогулках. Никто не говорит о том, что необходимо ходить в тренажерный зал каждый день. Во всем должна быть мера. Но физическая нагрузка в той или иной мере должна быть каждый день.

В-шестых, вредные привычки — курение и алкоголь. На время обострения стоит отказаться от них совсем. И если вы не успели от них отказаться ранее, то почему бы не задуматься об этом сейчас?

В-седьмых, забудьте о фастфуде, газированных сладких напитках, чипсах, остром и жирном. И если вы уже имеете хронический гастрит или язву, то лучше отказаться и от соленого.

В-восьмых, для поддержания иммунитета и правильной работы желудочно-кишечного тракта можно пропить курс витаминов. Но главное правило — не бойтесь обращаться к врачам. Вовремя назначенное правильное лечение поможет избежать возможных тяжелых осложнений.  
Ирина ПЕТРОВА.

## АНАНАСОВЫЙ СОК ПРОДЛЕВАЕТ МОЛОДОСТЬ

### Ученые нашли в нем уникальные вещества

Есть теория, что самая полезная для человека еда — та, что выросла и произведена там, где ты родился. Однако в последние годы она была опровергнута не раз. Ученые говорят, что тропические фрукты и овощи могут существенно обогатить наш рацион, улучшить здоровье и продлить годы жизни. Последнее исследование показало, что ананасовый сок, даже пакетированный, является мощным антиоксидантом, замедляющим процессы старения.

Последние научные исследования о влиянии соков из тропических фруктов на организм человека подтвердили антиоксидантные свойства ананасового сока и наличие в нем ферментов, которые улучшают обмен веществ. Федеральное Исследовательское агентство по биотехнологии (бывший Институт питания) совместно с Российским союзом производителей соков (РСП) провели исследование ананасовых соков различных отечественных производителей на предмет содержания в них микроэлементов и других биологически активных соединений. Оказалось, что в одном стакане содержится около 30 пищевых и биологически активных веществ, играющих важную роль в поддержании здоровья человека. В ходе исследования ананасовых соков, закупленных в российских магазинах, ученые проверили количество каждого из этих веществ. Выяснилось, что каждая порция содержит более 100% от суточной потребности в марганце, 30% от уровня суточного потребления антиоксидантов, 10% от суточной потребности человека в калии и магнии, 15% — в меди, 60–70% — в витамине С, 7% от рекомендуемого уровня суточного потребления содержание витамина В1 и фолатов, 12% витамина В6.

Кроме того, исследование показало положительное воздействие ананасов и продуктов их переработки на процессы переваривания пищи и, как следствие, на обмен веществ. В значительной степени это связано с присутствием в ананасе комплекса протеолитических (расщепляющих белки) ферментов. Смесь протеолитических ферментов, выделяемых из ананаса, носит название бромелайна. Основная часть ферментов содержится в соке. Рекомендуется закидывать любую тарелку стаканом сока, чтобы облегчить процесс переваривания пищи. Считается, что бромелайн помогает избавиться от спазмов и болезнетворных микробов.

Диетолог Анна Царева отмечает, что сок ананаса улучшает память, поэтому его рекомендуют студентам перед экзаменами. «Кроме того, если употреблять его регулярно, он снижает риск развития тромбов и отеков, является профилактикой инсульта и атеросклероза», — говорит доктор Царева.

При выборе ананасового сока нужно обращать внимание на следующие моменты. Так, если напиток высокого качества, в нем не должно быть сахара. А вот наличие аскорбинки допустимо: ее нередко используют в качестве натурального консерванта. Чем больше в соке содержание углеводов, тем больше в нем присутствует натуральных фруктов и тем насыщеннее будет вкус. Если сок горчит, то при его изготовлении были использованы несладкие ананасы.

Ну и не забывайте, что после открытия упаковки сок нужно употребить в течение двух суток.  
Екатерина ПИЧУГИНА.



1 июня в День защиты детей по инициативе губернатора Московской области Андрея Воробьева все муниципалитеты провели свои детские фестивали. Губернатор открыл благотворительный хоккейный матч для детей-сирот в Домодедове. Мероприятие состоялось в спорткомплексе «Легенда». Ребята получили возможность сыграть на одной площадке со знаменитыми спортсменами и артистами — олимпийскими чемпионами Александром Кожевниковым и Валерием Каменским, ректором РГСУ Натальей Починком, актерами Маратом Башаровым и Оскаром Кучерой. Почетными гостями стали выдающиеся хоккеисты, олимпийские чемпионы Вячеслав Фетисов и Алексей Касатонов.

— Прежде всего поздравляю всех детей, родителей с первым днем лета, с праздником Днем защиты детей. Хочу поприветствовать наших легендарных олимпийцев, которые всегда с нами, всегда поддерживают самых маленьких ребятшек, наставляют их на победы, — сказал Андрей Воробьев, открывая турнир. — Большое количество девочек и мальчишек в этом спорткомплексе плавают, занимаются фигурным катанием, закаляют свой характер в борьбе. Хочу пожелать всем успехов, добра и обязательно ярких побед.

После игры ребятам подарили спортивную форму, хоккейные перчатки, памятные сувениры, подарки и призы. 1 июня для детей Подмосковья во всех муниципалитетах были организованы спортивные состязания, конкурсы и квесты. Работали мастер-классы по нанесению аквагрима, плетению кос, рисованию, плетению браслетов из бисера. Особая забота — о детях в трудной жизненной ситуации. 3 июня три тысячи таких ребят из Подмосковья смогут увидеть мюзикл «Бременские музыканты» в Лужниках.

Едем на море!

Сертификаты на отдых в детский лагерь «Радуга» в Туапсе вручил Андрей Воробьев многодетной семье Волковых из Домодедова.

Бесплатная путевка, а также частичная или полная компенсация ее стоимости в санаторно-курортные организации — одна из мер соцподдержки, предоставляемой правительством Московской области.

— Мы даем путевки многодетным семьям, чтобы дети смогли отдохнуть в популярных детских лагерях, в том числе на море, в Крыму и Краснодарском крае, — сказал губернатор. — Все, что нуждается в этих путевках, должны обратиться в местную администрацию или МФЦ, где операторы расскажут, как их получить, какие документы оформить.

Ирина и Евгений Волковы воспитывают пятерых детей.

— Путевки для нашей семьи очень важны, мы отправим детей на море и, скорее всего, вместе с ними где-то неподалеку отдохнем, — сказала Ирина Волкова. — Хорошо, что детям дали такую возможность.



БОЛЕЕ 1000 ЛАГЕРЕЙ ЖДУТ РЕБЯТ ЭТИМ ЛЕТОМ

Полмиллиона юных жителей Московской области отдохнут в оздоровительных лагерях региона и на море

96 загородных летних лагерей откроется этим летом, еще 1124 летних лагеря с дневным пребыванием — при школах и различных объектах социальной инфраструктуры.



ЦИФРЫ

В Московской области проживают более 75 тыс. многодетных семей, в них воспитываются свыше 245 тыс. ребят. Всего в регионе предоставляется более 30 мер соцподдержки таким семьям, среди них — ежемесячная денежная компенсация оплаты коммунальных услуг, бесплатная выдача лекарств, бесплатный проезд на транспорте.

В Подмосковье около 25 тыс. сирот и усыновленных, 94% из них проживают в приемных семьях и получают поддержку из регионального бюджета. На территории региона находится 14 детских домов, реорганизованных по семейному типу. За 6 лет жильем обеспечено свыше 3,6 тыс. ребят, в этом году планируется предоставить квартиры 734 детям. Для сирот, обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования, предусмотрена Губернаторская стипендия.

Отдыхаем в родных краях

Этим летом в Подмосковье откроются 96 лагерей за городом и 1124 с дневным пребыванием, которые смогут принять около 390 тысяч ребятшек (это около 60% всех детей Московской области в возрасте до 15 лет). «Важно позаботиться об их безопасности и качественном питании, обеспечить отдых на высоком уровне», — написал несколько дней назад Андрей Воробьев на своей страничке в Instagram (@andreyvorbobiev).

Главам муниципалитетов, где находятся лагеря, губернатор поручил взять вопросы безопасности детей на личный контроль — нужно, чтобы ничто не омрачило яркий и запоминающийся отдых.

Помощь самым нуждающимся

В Подмосковье всегда уделяют большое внимание и детям, которые оказались в трудной жизненной ситуации. Это сироты, инвалиды, воспитанники специальных учебно-образовательных учреждений, дети из малоимущих семей. Для них в этом году подготовили почти 10 тысяч путевок на российские курорты. 5388 мальчишек и девчонок отправятся в лагерь на черноморском побережье Краснодарского края, 4348 — в Крым.

К слову, Московская область входит в тройку лидеров среди российских регионов по организации детского отдыха.

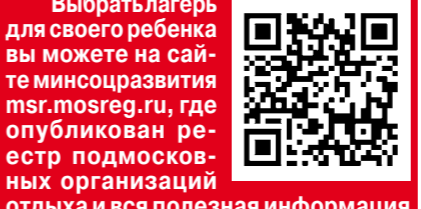
Светлана РЕПИНА.

Из 96 детских летних лагерей 71 этим летом будет работать все 4 смены, 18 — 3 смены, 6 — 2 смены и только 1 — одну.

КАК ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ ПУТЕВКУ

Узнать список документов для подачи заявки на бесплатную путевку для ребенка можно на сайте uslugi.mosreg.ru в разделе «Соцподдержка» — «Организация отдыха» (https://uslugi.mosreg.ru/services/932). Здесь же можно оформить заявку. Кроме того, работает «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» МИНИСТЕРСТВА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ☎ (498) 602-84-50.

Выбор лагеря для своего ребенка вы можете на сайте миссоцразвития msr.mosreg.ru, где опубликован реестр подмосковных организаций отдыха и вся полезная информация для родителей.



Подмосковье с 2018 года является одной из пилотных территорий, где обрабатывают будущий федеральный проект «Оценка эффективности оздоровления детей». Ребята в начале смены проходят медицинский осмотр. Медики измеряют рост, массу тела, мышечную массу. В конце смены — итоговый осмотр. Задача специалистов — выяснить, есть ли реальный эффект у действующей системы летнего отдыха. В 2018 году выраженный оздоровительный эффект наблюдали у 94,3% детей. Это очень позитивные цифры.

— Все оздоровительные лагеря, которые будут работать на территории Подмосковья, проходят тщательную проверку, — объясняет министр социального развития Московской области Ирина Фаевская. — Перед запуском лагеря проводится работа межведомственных комиссий, которые протестируют лагерь и проверят его на соответствие стандарту безопасности. В нем есть требования к медицине, охране, питанию.



ФЕДОРОВА АННА

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Когда ты растешь в актерской семье, то волеи-неволеи надумываешься о блеске софитов, сцене и главных ролях. Пусть жизненная тропка и направила меня в журналистику, но судьба, как истинная леди с прекрасным чувством юмора, таки исполнила опрочечивые желания детства и привела в театральное училище. Кто туда поступает? Каких сегодня берут в артистки? И что при этом происходит за закрытыми дверями — на собственном опыте выясяял корреспондент «МК».

«Пришлось переночевать в машине, чтобы успеть к переключке»

Июнь только начался, а абитура (как снисходительно называют их матери студенты) уже вовсю обивает пороги знаменитого особняка в Малом Кисловском переулке. И пока большинство настраивается на неравный бой с монстром, чье имя из трех букв под кодовой шифровкой ЕГЭ нельзя называть, натуры более эфемерные учат басни, стихотворения и прозу. Я же, зная, какие бабки ходят вокруг актерских прослушиваний, решила в очередной раз испытать на себе тяготы вступительных экзаменов. Подготовила программу, надела платье, залежавшееся со времен собственного студенчества, и отправилась в ГИТИС, расклевывая кузицу талантов и альма-матер будущих артистов. Так сказать, себя показать и на других посмотреть.

Прослушивание в мастерскую режиссера Бориса Морозова назначено на 12.00, но, как жется, самые ответственные встречали задолго до рассвета. Ребята сидят по обе стороны переулочка: на подоконниках соседнего здания, бордюрах, даже на тротуаре, подложив под себя куртки и чехлы от гитар.

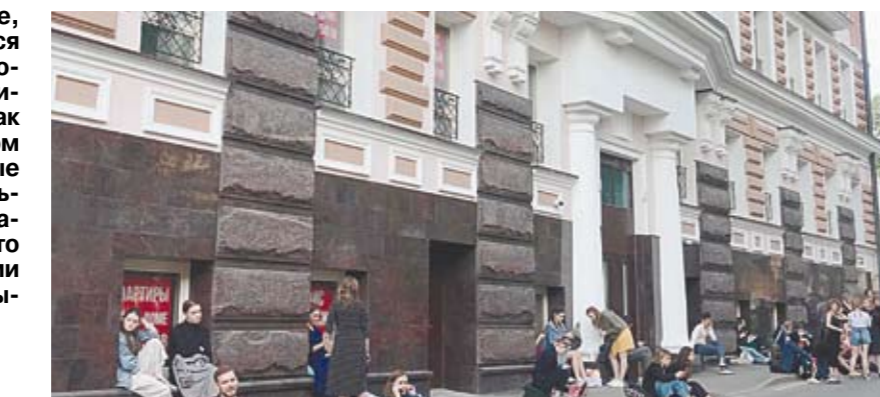
— Переключка начинается в 9 утра, — устало объясняет группе девочек матерая абитуриентка. — Всего их 3, помимо электронной очереди: в 9 утра, в 8 вечера и в половине первого ночи. Я была на всех, но... на прослушивание так и не попала. Благо приехал папа. Нам пришлось переночевать в машине, чтобы успеть к сегодняшней переключке.

Электронная запись на прослушивание — это, пожалуй, первая жуткая легенда театральных реалий 2019 года. Попасть к комиссии на прием так же сложно, как иногда бывает попасть к врачу в поликлинику. Тут необходим другой навык — «быстрокликабельность». Информация о свободных окошках появляется за сутки, но время разбирают за секунды. Сайт виснет, и детские нервы попадают под нештучный пресс. К слову, на мое прослушивание запись закончилась всего за 14 секунд.

А что же делать остальным? Записываться в живую очередь, присутствуя на переключках, подтверждающих в ней место, и надеяться на чудо. Опытаешь — тебя вычеркивают, забыл паспорт — вычеркивают, не успел подтвердить по электронной почте освободившееся окошко — вычеркивают. А это мы еще даже во внутренний дворик не вошли.

Нас отделяют высокие кованные ворота, на которых красуется бумажка: «Место сбора абитуриентов». Там же висит листок с именами счастливых, прошедших на второй тур в режиссерскую мастерскую Каменковой.

— Тебе сколько? — спрашивает меня



ИВЕТТА НЕВИННАЯ

ВОЗЬМИТЕ МЕНЯ В АРТИСТКИ!



ИВЕТТА НЕВИННАЯ

Все круги ада театрального прослушивания

бойка брюнетка с сигаретой в зубах. — Восемнадцать, — умышленно вру я. — Молодая еще. А мне вот уже двадцать. — Ты не первый раз поступаешь? — Второй год подряд. Но я без дела не сидела: сразу после театрального колледжа пошла преподавать актерское мастерство в школе.

— Басни учили и скороговорки рассказывали? — Зачем же... Я спектакль поставила. Как раз премьера была на прошлой неделе. Если опять не поступлю, снова преподавать пойду.

Тем временем из ГИТИСа выходит высокая девушка в сопровождении пожилого мужчины. Оба в черном с головы до ног. Пока один снимает цепь с замка, чтобы образовался узкий проход, другая, раскрыв бумажную планшетку, громко зачитывает имена. Это те самые «быстрокликабельные», не опоздавшие и не забывшие паспорт. Я среди них.

«Черт! Ну почему не мужик?»

Нас запустели за 30 минут до официального начала прослушивания. Стройной линейкой в абсолютной тишине мы идем в составе 20 человек — 3 парня на 17 девочек — за своим командиром в черном. Едва переступив порог ГИТИСа, студентка с планшеткой в руках резко останавливается и объясняет правила игры: — Женский туалет располагается выше по лестнице, мужской — прямо по коридору. Лучше все делать быстро, а то можете опоздать. Сейчас мы пройдем в аудиторию. Вы заполните анкету строго по образцу, прикрепленному на планшетку, а затем будете ожидать, когда вас вызовут.

Поднимаемся на второй этаж, где в каждом углу кто-то распеваает, ржатается или просто стоит, упершись лбом в стену. Комната, в которой мы оказались, примерно 5х5 метров, со сводчатым потолком и двумя большими окнами. У стены — пианино с приклеенным образцом анкетного документа, по периметру — старые стулья.

Наконец удается спокойно разглядеть кандидатов в артисты. Навскидку всем не больше восемнадцати. Яркие, стильные и максимально собранные. Причем не только морально. У каждой девочки с собой спортивная сумка или полиэтиленовый пакет внушительных размеров. Мальчики выглядят проще, но только на первый взгляд. Модные пиджаки, приталенные рубашки, укороченные брюки и своеобразные ботинки с металлическими заклепками и кожаными ремешками.

— Вы пришли на прослушивание в брючном костюме? — недоуменно спрашивает заглянувший в аудиторию педагог — девушка с белорусским паспортом в руках. — У меня с собой есть платье! Я переоденусь. И туфли тоже есть! — чуть ли не заикаясь, отвечает она.

Так сама собой раскрылась тайна спортивной сумки. Парней просят выйти на несколько минут, и, словно по команде, девушки сбрасывают длинные плащи, широкие брюки и яркие топы, сменяют косметику и убирают волосы с лица. Когда ребята снова входят в аудиторию, от ярких девчонок не остается и следа. Все сплошь тургеневские девушки, чеховские дамы и цветастые героини. Не проходит и 5 минут, как обе двери (видимо, для лучшей звукоизоляции) в комнате открываются, и поверенный уводит первую десятку на расс... прослушивание.

Обстановка в опустевшей аудитории, скажем так, угнетающая. Одни повторяют прозу, безмолвно шевеля губами, другие слушают молитву на телефоне, третьи беспрерывно смотрят в окно. На мгновение кажется, что я слышу чье-то сердечное бормотание. Но это только нервный стук высоких каблуков. Периодически открываются двери и кто-то спрашивает: «Вы еще живы?» Полное ощущение, что вот-вот должны пустить газ...

В женском туалете картинка более радостная. Девушки прихорашиваются перед зеркалом, а кто-то и вовсе моет голову в раковине. Выходя из кабинки, я почти буквально утыкаюсь в грудь высокой пока еще не тургеневской барышни с платьем в руках. Немного ниже ключицы у нее набита татуировка «радость».

— Зачем закрываешь? — спрашиваю я. — Обидно будет вылететь за татуировку. Если поступлю, покажу им потом свою «радость».

К слову, моя радость от происходящей операции существенно пошатнулась переключкой от настоящих абитуриентов волнениями. Прошло уже полчаса... Сорок минут, пятьдесят, час. Наконец в дверях появляется отстрелявшаяся десятка.

— Возьми вон того парня, — с порога указывает вылетевшая с тура девушка. — Главная, не спорь с ней, не пойте «Катюшу» и не читайте ничего заезженного.

— С ней? — взвздывает чеховская героиня из нашей женской десятки. — Разве не Морозов принимает? — Женщина. — Черт! Ну почему не мужик? — уже куда-

то во вселенную риторические восклицания и, отвернувшись в пол-оборота, достает из лифчика свернутые носки, эдакий push-up собственного производства.

«Старовата ты для артистки»

Вот и все. Вторая десятка, наш бабский батальон, молча стоит у дверей аудитории и коротким «я» подтверждает собственное присутствие в очередной переключке. Пока мы идем по коридору, студентка в черном возобновляет инструктаж:

— Заходите и садитесь на свободный стул. После того как вас вызовут, выходите на середину и громко называете имя, город и возраст. Дальше Марина Юрьевна все скажет.

Марина Юрьевна Кайдалова, старший педагог на курсе Морозова и актриса Театра у Никитских ворот, встречает нас пусть и в одиночестве, зато в приятном расположении духа. Мне велено читать последнюю, поэтому, немного расслабившись, я сосредотачиваюсь на девушках.

Вчерашние школьницы от Крыма до Урала сгоразлыми глазами и трясущимися от страха колечками по-солдатски bravуру выполняют указания мастера.

— Ахматов не надо. Что у тебя еще? — резко останавливает Кайдалова.

Щелк. Надо мгновенно переключиться. — Хорошо. А теперь спой, — продолжает педагог.

Щелк. Только несколько секунд собраться.

— Так, а теперь сделай большой шаг ко мне и начни сначала.

Щелк. Бой идет на равных.

— Все понятно. Спой мне что-нибудь веселое, — не отрывая взгляда, тестирует мастер.

Щелк... Щелк... Не может. Проходит 40 долгих секунд. Не может.

— Садись, — победно заканчивает педагог. Теперь моя очередь. Журналистское любопытство мгновенно сменяется школьным нервом. Ноги предательски трясутся, а в голове пульсирует: «Ну ты-то куда лезешь?»

ИВЕТТА НЕВИННАЯ

Живая легенда, кинорежиссер Эмир Кустурица любит повторять, что свобода для него важнее счастья. И ему не понять, почему не выпускают из России продюсера Глеба Фетисова, с которым они задумали грандиозный кинопроект. Кустурица (к слову, он обожает Россию, а его самого считают одним из любимых режиссеров президента Владимира Путина) будет экранизировать «Белое облако Чингисхана» Чингиза Айтматова.

И ПУСТЬ КУСТУРИЦА ПОДОЖДЕТ...

Продюсер Глеб Фетисов, которого не отпускают на мировые кинопроекты, подал ходатайство об отмене подписки о невыезде

Но не только Кустурица, а еще ряд известных режиссеров, актеров, а также принцу Монако неведомо, что есть такая штука, как подписка о невыезде. Она и мешает Фетисову встретиться с ними. Вряд ли Следственный комитет мог бы объяснить им, почему уголовное дело против продюсера ведется уже больше пяти (!) лет.

Об этом деле «МК» писал столько раз, что многие читатели знают его как «Отче наш». Фетисова обвиняют в растрате — некогда принадлежавший ему банк незаконно вывел деньги. Продюсер погасил абсолютно все его долги, но все равно полтора года провел в «Лефортово», еще несколько недель — под домашним арестом и почти четыре года — под подпиской о невыезде. Одна из главных наших версий того, что с ним произошло, — политическая. Доктор экономических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии наук, Фетисов основал партию «Альянс зеленых», которая победила на многих региональных и муниципальных выборах. Но все последние годы Глеб Геннадьевич показывал: политика — это прошлое, а кино — настоящее и будущее. Вот только несколько фильмов-событий, в которых он выступил продюсером: «Нелюбовь» (завоевал около 30 призов, в том числе приз жюри Каннского фестиваля), «Собиратор» (с успехом показан в штаб-квартире ООН, многих мировых столицах и выдвинут в России на «Оскара»), блокбастер «Дуэлянт». Все это время его не выпускали из страны, даже на церемонию «Оскар». Почему? Уголовное дело не закрыто. Вступившее в законную силу постановление Басманного районного суда Москвы от 6 августа 2018 года признало: предварительное следствие ведется с нарушением разумного срока уголовного судопроизводства. Но это, увы, ничего не изменило. В ближайшие дни суд должен рассмотреть ходатайство Фетисова о снятии с него «подписки»...

«Если уж совсем не хотят отпускать, то пусть заменят на залог», — предлагают коллеги Фетисова. Вот сейчас продюсеру необходима плотная работа с Кустурицей по подготовке фильма, что невозможно без поездок в Сербию для детальных, требующих времени обсуждений проекта и доработки сценария.

С партнерами из ряда стран Фетисов готовится к запуску важного для всех христиан проекта «Мария, мать Иисуса». Сценарий высоко оценен представителями Русской православной церкви как очень актуальный с точки зрения укрепления отношений России с Ватиканом и другими христианскими церквями, — цитируя строчки из ходатайства перед судом. — Проект будет реализовываться за рубежом. Он также требует деятельного участия Фетисова как главного продюсера, иначе есть серьезные риски его срыва.

По инициативе принца Монако Альбера готовится к производству автобиографическая картина о нем «Королевский лед». Партнеры ожидают приезда Фетисова для подготовки к реализации этого проекта, который также служит углублению важных для России дружественных связей с государством Монако.

Дождутся ли? Ева МЕРКАЧЕВА, член Совета при Президенте РФ по развитию гражданского общества и правам человека.

— Спой нам, светик, — просит педагог. Честно говоря, песню я не готовила. Что уж говорить, я и прозу-то учила накануне. Памятуя заветы бывалых студентов, что летать надо лишь в близкое и понятное, я начинаю украинскую застольную «Ой у вишневого саду», которую обычно пою дочке перед сном. Это было мое первое публичное и капальное выступление. Почувствовал зритель — в моем случае запуганный абитуриенток и слегка заинтересованного мастера, — я распеваюсь так, что начинаю резонировать в ушах. А затем тихо, «достаточно», как пощечина наотмашь, усаживает меня обратно на стул.

Я читала последнюю, поэтому результатов долго ждать не пришлось.

— Всем спасибо. Все свободны, — отчеканивает úplномоченный студент.

Мы высываемся во внутренний дворик ГИТИСа, как горошины из холщового мешка. Маленькая группа эмоционально опустошенных девочек на фоне заряженных сотен метящих в артисты, которые продолжают толпиться у театральных ворот.

Я сажусь на металлическую лавку прямо перед входом в институт. Голова кружится так, что чувствуешь, с какой скоростью адреналин уходит из организма. Сразу вспоминаешь, что есть хочется, и пить тоже. Последний раз вода текла по горлу часов 5 назад, когда я вышла из дома.

На соседнюю скамейку садится пара студентов и живо обсуждает предстоящую сессию. Волнуются, нервничают. После пережито кажется, что внутренние экзамены — это абсолютно нездогаваемая величина. Что ни говори, а найти золотую иглу в стог сена — задача не из легких. И надо отдать должное, мастера с ней прекрасно справляются.

Буквально у выхода я наткнулась на ректора ГИТИСа Григория Заславского.

— Григорий Анатольевич, у вас всегда такой поток абитуриентов?

— Наплыв действительно сумасшедший, но во ВГИКе пока что больше. Там прослушали уже свыше двух тысяч человек, а у нас в две мастерские пока меньше полутора тысяч. Это чуть больше 100 человек на место. Дело непростое, но мы справляемся.

— А то, что мальчишки охотней берут — это правда или байка?

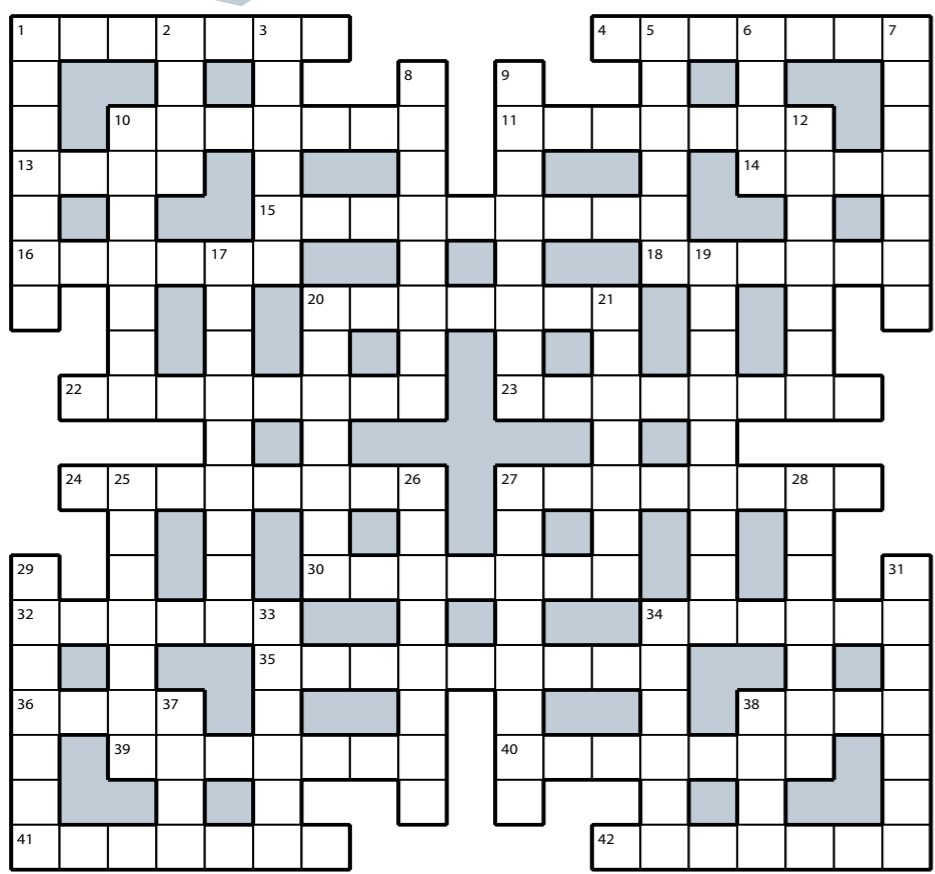
— Если хороший, то что же не брать. К сожалению, на одного парня приходится в среднем десять девушек. Но есть и другая проблема. Как показывает практика, ребята приезжают из глухой провинции. И на тех 6-8 мальчишек, которых возьмут, приходится всего 3 или 4 бюджетных места. Родители бедные, платить не могут, и тогда нам уже приходится бежать по фондам, искать финансирование.

— Каждый год вы выпускаете несколько десятков артистов. Но ведь дай бог 2-3 ими действительно станут.

ИВЕТТА НЕВИННАЯ



## КРОССВОРД



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Исторически первая и наиболее грубая форма эксплуатации. 4. Вечерний черный пиджак с открытой грудью и длинными, обшитыми шелком лацканами. 10. Черта характера Золушки. 11. Кустарник, к которому шел дворник за новой метлой в песенке. 13. Сумма под чертой. 14. «Мини-болид» мальчишки. 15. Вещество, являющееся химическим реактивом. 16. Тонкая, скрытая насмешка. 18. Мелкая морская рыба, попадающая в пищу. 20. Итальянский карабинер. 22. Кара для футболиста, которому арбитр показал красную карточку. 23. Корнеплод, из которого Тося Кислицына могла приготовить много блюд. 24. Мясо в рецепте супа харчо. 27. Наука, гонимая Трофимом Лысенко. 30. Аллигаторова груша со вкусом грецкого ореха. 32. Название неглубокого оврага. 34. Боевой снаряд с реактивным двигателем. 35. Отращивание к неприятному коллеге. 36. «Порция» бензина, оцененная на заправке. 38. Камень в бочке с капустой. 39. Судебное постановление. 40. Средневековая псевдонаука. 41. Переворот через голову с опорой на руки в акробатике. 42. Красный атрибут на шее пионера.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Вторая кража, совершенная одним вором. 2. «Единогласная» часть слова. 3. Каждый из вариантов ответа, обсуждаемых знатоками в течение минуты. 5. Блестящее пушистое «боа» на новогодней елке. 6. «Горько!», слышное на все село. 7. Фантастическое превращение в произведениях Рабле. 8. Студенистое кушанье. 9. Боевой топор североамериканских индейцев. 10. Добровольный «пленник» собственной квартиры. 12. Кардинал Ришелье по вероисповеданию. 17. Жительница страны, изображенной в виде «сапога» на карте. 19. Отсутствие нужного количества денег в кассе. 20. «Виноница» торжества в честь Дня 8 Марта. 21. Цвет темной морской волны. 25. «Виртуозы Москвы» под управлением Владимира Спивакова. 26. Австралийский «бушмен». 27. Голосистый вестник воли монарха. 28. Заведение, где подают латте, капучино и эспрессо. 29. Памятник в виде сужающегося кверху граненого столба с спирально заостренной верхушкой. 31. «Пирушка» обжоры после ночного сна. 33. «Маятник» рядом с песочницей на детской площадке. 34. Ягоды, которыми лакомятся снегири. 37. Болевое ощущение в боку. 38. «Извятие» на сломанной руке.

## МУЗЫКАЛЬНЫЕ ХРОНИКИ

На прошедшей в начале года церемонии музыкальной премии «МК» ZD Awards-2018 генеральному директору телеканала Муз-ТВ Арману Давлетярову был вручен специальный приз «За вклад в развитие отечественного музыкального телевидения». Один из пионеров в диковинном тогда для страны нишевом музыкальном телевидении, канал стал за более чем 20 лет не только популярным и востребованным источником музыкальной информации, но настоящим генератором музыкальной жизни. Его доля, согласно данным медиаисследований, в три раза выше, чем суммарная у всех музыкальных телеканалов страны. В эти дни идет подготовка к XVII церемонии «Национальной музыкальной премии Муз-ТВ 2019», которая впервые пройдет на новой площадке — ДС «Мегаспорт» 7 июня. В преддверии праздника г-н Давлетяров рассказал «МК» о новостях и сюрпризах, которые ожидаются на крупнейшей музыкальной премии страны, девиз которой в этот раз — «Музыка объединяет».

— Произошла смена площадки. С одной стороны — это определенные неудобства, поскольку она в два раза меньше по сравнению с «Олимпийским», где традиционно проходила наша премия, и соответственно в два раза меньше людей смогут посмотреть ее вживую, но с точки зрения телевизионной съемки и постановки шоу площадка выигрышная. Режиссер-постановщик в этом году Олег Боднарчук, который уже делал несколько премий, и я считаю, что предстоящая станет одной из лучших за все годы ее существования.

— Арман, вы каждый раз так говорите...  
— Я действительно так говорю каждый год, но в этом нет противоречия. Появляются новые технологии в области индустрии массовых зрелищ, которые мы можем использовать. Раньше были годы технологии, и они были передовыми на тот момент, сейчас появились совершенно другие, еще более продвинутые, впечатляющие. Они восхищают, и они у нас будут. Наша премия всегда этим отличалась: мы технологичны, масштабны, первыми используем многие современные сценические тенденции, появляющиеся в мире.

— Очень интригующе! Раскройте какие-то секреты?

— Тогда они уже не будут секретами, но только для «МК» кое-что раскрою. В одном из номеров, например, самолет в настоящую величину будет приземляться прямо на сцене.

— Как актуально! Не «Суперджет» часом?

— Понимаю вашу искрометность, но нет, не «Суперджет»... Кстати, что касается новых технологий, то многие из них рассчитаны исключительно на телевизионную съемку, и часто зрители в зале не видят спецэффектов, которые есть в трансляции, как, например, было с выступлением Мадонны на премии Billboard в Нью-Йорке. Но мы постарались адаптировать так, чтобы зрители в зале не были «обделены» зрелищем по сравнению с телезрителем. Хотя некоторые технические решения из-за этого давались очень сложно. Например, на одном из номеров будет четыре «живых» танцора, а зрители будут видеть 20.

— Лазарев, что ли, так мощно расплодился у вас? На «Евровидении» его было всего 8...  
— Не буду пока раскрывать конкретных

Арман Давлетяров (справа) и «драгоценные» ведущие премии Муз-ТВ Ксения Собчак, Максим Галкин.



**Гендиректор Муз-ТВ Арман Давлетяров обещает «лучшую церемонию за все годы»**

## ПРЕМИЯ МУЗ-ТВ: «НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ» КУДРЯВЦЕВА С СОБЧАК В ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ

имен. Что касается Сергея Лазарева, то, конечно, мы очень рады, что он будет участником нашего шоу после своего великолепного выступления на конкурсе «Евровидение-2019». Считаю, это здорово и важно, чтобы наши зрители смогли увидеть все так же, как это было в Тель-Авиве. Будет очень много «синтетических» эффектов, которые крайне популярны и востребованы сейчас на лучших шоу, когда выступление артиста, например, прирастает дополненной реальностью, которой на самом деле не существует, но выглядит все абсолютно естественно и правдоподобно.

— Нет ли определенного «кризиса жанра» в соотношении внешней формы и содержательной части? С одной стороны, передовые тенденции в технологии, с другой — артистическое «меню», которое в общем-то одно и то же: что у вас, что на других премиях, включая нашу недавнюю церемонию ZD Awards, которую Муз-ТВ по-дружески поддержало и показало в своем эфире в марте...  
— На мой взгляд, этот «трагизм» несколько преувеличен. Так называемое «меню», о котором вы говорите, оно и в той же Америке не сильно отличается от премии к премии, если речь не идет о каких-то нишевых, авангардных историях. Но и у нас есть такие же нишевые, специальные премии, лайн-ап которых разительно отличается от мейнстрима. Во-вторых, не зря всегда оговариваются: «по версии» той или иной премии. Результаты все-таки

не везде одинаковы, хотя общая тенденция, конечно, прослеживается. И в-третьих, лично я могу быть не согласен с конфигурацией финальных пятерок номинантов, но это выбор «академиков», наших коллег — экспертов, деятелей шоу-бизнеса, журналистов, которые участвуют в первоначальном голосовании. Эти результаты всегда вызывают разговоры и в индустрии, и зрителей. В них всегда есть не только элемент объективного, но и субъективного. Поэтому на втором этапе у нас подключается и телезрительское голосование, чтобы возможные субъективные факторы — от фан-клубовских накруток до «корпоративной» предвзятости отдельных «академиков» — максимально уравновесить.

— В последнее время Интернет стал мощной площадкой для молодых артистов и «застрельщиком» актуальных трендов. Насколько это влияет на «самочувствие» традиционного музыкального телевидения в целом?

— Фактор Интернета играет свою роль в обновлении музыкального ландшафта, что было бы странным отрицать. В этом ничего плохого нет. Наоборот, возникает синергия, которая помогает всему новому быстрее занимать свое место на музыкальной поляне, и музыкальное телевидение от этого процесса, на мой взгляд, только выигрывает. Наш канал очень внимательно следит за всем новым, что появляется в музыке, и могу сказать, что часто именно с Муз-ТВ у многих новичков

начиналась именно телевизионная история в творчестве, — у того же Егора Крида, Джигана... Это хорошая площадка и подспорье в карьере любого музыканта, в том числе для молодых исполнителей, от которой никто не отказывается. А то, что у каждого человека, который занимается музыкой, есть теперь возможность напрямую выйти к аудитории через Интернет, выставить на суд свое творчество, очень позитивная и полезная вещь. В этом году на премии Муз-ТВ будет порядка 60 процентов молодых исполнителей, той самой «свежей крови», о необходимости которой всегда говорят: CYGO, Zivert, Мари Краймбрери, Maruv, Звонкий, Паса, Леша Свик и другие. Бузова, не знаю, еще молодая исполнительница?

— Скорее уже монумент! Кстати, «монументальностью» отличается всегда и команда ведущих, что было совершенно самостоятельной ценностью премии...  
— Так будет и в этот раз! Ведущие Галкин, Рева, Галустян — самый красивый, самый умный и самый смешной: они эти роли сами между собой распределили, договорились, не сомневаюсь, что это будет и весело, и интересно. Они — одни из лучших профессионалов своего дела. Конечно, Лера Кудрявцева и Ксения Собчак — неотъемлемая часть премии. Сколько бы сценарии ни писались, но у них между собой всегда возникает междуособничек, на который никак не повлияешь. Этим они и любимы публикой.

Кстати, многие из них, как и другие звезды нашей эстрады, объединились сейчас на новой платформе «Стармастеркласс» для очень важной, на мой взгляд, миссии — поделиться своим опытом жизни, карьеры. Они рассказывают, как быть успешными, как выглядеть хорошо, как бороться со стрессом, как выстраивать межличностные отношения. Впервые в России появилась такая платформа, когда звезды эстрады, спорта, кино открыто говорят о самом важном и делятся сокровенным. Важно, чтобы звезды не просто развлекали и дарили творчество, но и помогли людям. И уже есть большой отклик, люди пишут, что это очень нужный проект. Хотя, конечно, не остается за кадром и собственно творчество, развлечения. Мы говорили о молодых талантах, но звезд никто не отменял. Впервые в этом году мы провели концерт «Золотые хиты Муз-ТВ», на котором собрались звезды 80-х, 90-х и 2000-х годов. Такого мы не делали никогда, более 50 звезд на одной сцене! Грандиозный успех у зрителей, и мы решили эту традицию повторять ежегодно.

— Особой «фишкой» премии раньше были гостевые сет-ы звезд мировой музыки...  
— У нас была концепция — приглашать того из западных звезд, кто никогда не был в России. Из тех, кто нам был интересен, здесь побывали уже все. Разве что Селин Дион одна осталась, которой мы написали уже миллион писем за эти годы, но пока не получается договориться и совместить наши планы. И потом, на сегодняшний день эта тема, как мне кажется, потеряла некоторую актуальность. У премии уже настолько мощный бренд, что люди, которые приходят к нам, четко понимают, что они получат красивое шоу, увидят своих любимых артистов и что деньги, которые они потратят, того стоят.

**Музыкальный отдел «МК».**

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 31 МАЯ

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Усадьба. 4. Эпиграф. 10. Ветрник. 11. Соавтор. 13. Риза. 14. Мате. 15. Ясновидец. 16. Игумен. 18. Акация. 20. Бригада. 22. Зазнайка. 23. Таксометр. 24. Общество. 27. Землепок. 30. Обидчик. 32. Рельеф. 34. Решето. 35. Инкогнито. 36. Сноп. 38. Фото. 39. Непиток. 40. Избыток. 41. Равиолы. 42. Окраска.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Ударник. 2. Дата. 3. Бурьян. 5. Певвица. 6. Гном. 7. Фюзеляж. 8. Экзотика. 9. Аспирин. 10. Взабучка. 12. Расцвет. 17. Евангелие. 19. Корменье. 20. Буйство. 21. Алхимик. 25. Биллион. 26. Одиночка. 27. Зачинщик. 28. Оттенок. 29. Простор. 31. Коронка. 33. Филиал. 34. Розыск. 37. Пани. 38. Форя.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 1 ИЮНЯ

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Тусовка. 4. Поручик. 10. Метрика. 11. Радикал. 13. Брат. 14. Рейс. 15. Назидание. 16. Нежить. 18. Расизм. 20. Бацилла. 22. Магнолия. 23. Небылица. 24. Сорванец. 27. Политика. 30. Автомат. 32. Молоко. 34. Бандж. 35. Гондольер. 36. Рагу. 38. Шарм. 39. Артикул. 40. Конверт. 41. Трактор. 42. Досмотр.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Трибуна. 2. Обет. 3. Корень. 5. Офицер. 6. Удар. 7. Консоме. 8. Радиация. 9. Триаثلон. 10. Манжета. 12. Левнеч. 17. Терновник. 19. Аналитика. 20. Болонка. 21. Айболит. 25. Обслуга. 26. Цитадель. 27. Помолвка. 28. Квадрат. 29. Юмюрист. 31. Джемпер. 33. Огниво. 34. Бревню. 37. Урюк. 38. Шрам.

## ГРОМКОЕ ДЕЛО

На днях гражданин четырех государств Пол Уилан, обвиняемый в шпионаже, заявил на продлении меры пресечения в суде, что его жизнь за решеткой под угрозой. Председатель Совета при Президенте РФ по развитию гражданского общества и правам человека Михаил Федотов сразу же дал мне поручение: навестить Пола в «Лефортово» и выяснить, что с ним там происходит. Что я могла на это сказать? «Ничего не выйдет, Михаил Александрович, потому что мы можем лишь смотреть на Уилана, но не можем его услышать...»

«Это почему?» — удивился Федотов. «Потому что сотрудники СИЗО запрещают нам общаться на английском. А он другого не знает. Они считают, что Пол может передать нам секретный код. Ну, то есть шифровку».

Если вы думаете, что про шифровку — это бред, то ошибаетесь. В «Лефортово» действительно так думают.

В «Лефортово» для Пола Уилана создали искусственный языковой барьер.



Члены ОНК Москвы были в камере Уилана не раз, но поговорить с ним не смогли. С самого начала нас предупредили сотрудники: «Ни слова на английский! Это запрещено!»

Описываю наши предыдущие посещения.

В первый раз мы едва поздоровались на английском — и посещение заключенного тут же было прервано. Во второй раз мы молчали как рыбы. Пол, увидев нас у порога, сам бросился вперед, говоря все

## ЯЗЫК — ПРОБЛЕМА ДЛЯ ШПИОНА

**Почему американец Пол Уилан не может общаться с правозащитниками**

на том же английском (надеяться, что он выучит русский за месяц, было глупо). Двери камеры тут же с грохотом захлопнули прямо перед нашим носом. Сцена была не просто некрасивая, а душераздирающая. Мы так и не узнали, на что он хотел пожаловаться.

— Мы не знаем, что он нам сообщит, — пытались оправдать свои действия сотрудники. — Вдруг это будет не жалоба, а кодированное послание.

— Даже если бы это было так, то

кому мы это послание передадим, покажем?

— Не знаем.  
— Вы нам не доверяете? Но ведь все мы получили правозащитные мандаты после ряда проверок.

— Доверяем. Но общаться на английском не дадим. Пусть жалуется по-русски! На английском запрещено. Мы этого языка не знаем.

Повторить то, что во всем изоляторе нет ни одного сотрудника, который знал бы английский язык, сложно. Все-таки живем не в каменном веке и даже в школе иностранный преподают. Просили ли мы переводчицу? Ну, конечно же! Но ни в СИЗО, ни во всем ФСИН такой должности нет. Привести своего переводчика, с «гражданин», нам не разрешили (такой визит бы привиривался к свиданию, а на него необходимо разрешение следователя). В общем, выхода, казалось, нет. Но после жалобы Уилана в суде и после заявления главы СПЧ Михаила Федотова я полагаю, что выход все-таки будет найден. И отправилась снова в «Лефортово».

Пол нас ждал и подготовился: на ломаном русском выдал фразу: «СИЗО говорит неправду». Но поскольку прозвучало это, с одной стороны, неожиданно, с другой — с сильным акцентом, сотрудники решили, что Уилан снова говорит не по-русски, и начали закрывать дверь. Единственное, что мы успели услышать — следователь два месяца не давал разрешения на выдачу словарей! От этой новости мы даже

обомлели: никакого разрешения следователя по закону на словаря не нужно. В общем, мы только утвердились во мнении, что с Полом Уиланом происходит что-то странное. Члены ОНК могли бы разъяснить иностранному заключенному все его права, решить непонятные моменты — одним словом, развеять всю «муть». И тогда, возможно, не пришлось бы заморскому гостю жаловаться. Но, увы и ах!

Закон об общественном контроле дает члену ОНК право проверять СИЗО в любое время дня и ночи и опрашивать заключенных на предмет их прав за решеткой. Но в нем нет ни слова про то, как быть, если арестант не владеет русским языком. Во всех изоляторах страны (кроме «Лефортово») проблемы в этом не видят: там дают правозащитникам говорить на английском. Но «Лефортово» — особый СИЗО, тут сидят шпионы и госизменники, а потому (так считают сотрудники) на них распространяются иные правила. Только вот ни в одном законе не прописано, что «Лефортово» может жить по этим самым своим правилам и что заключенные этого СИЗО лишены тех прав, которые положены другим.

— Будем писать обращение в Генеральную прокуратуру, пусть проверит законность действия сотрудников, — заявил глава СПЧ Михаил Федотов.

— Вы напишите обо всем в газете, а я ему переведу, — бросил нам на прощание сокамерник Пола.

**Ева МЕРКАЧЕВА.**

**ПОДПИШИТЕСЬ И ЧИТАЙ «МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ»!**  
Ветеранам ВОВ и инвалидам I и II групп для оформления льготной подписки необходимо обязательно передать оператору ксерокопию соответствующих документов.

**ПОДПИСКА В РЕДАКЦИИ «МК»**  
по будням с 10.00 до 17.00  
м. «Улица 1905 года», ул. 1905 года, д. 7, центральный вход в редакцию «МК».

**ПОДПИСКА В АВТОМОБИЛЬНЫХ ПУНТАХ «МК»**  
3 июня с 8.00 до 20.00, обед с 14.00 до 14.30  
р-н Обручевский, ул. Обручевая, д. 16, к. 16, у м-на «Лятерочка»  
м. «Крылатское», Осенний б-р, д. 2  
м. «Печатники», ул. Гурьянова, вл. 2, стр. 3  
р-н Бирюлево Восточное, ул. Бирюлевская, д. 17, у к/т «Керчь»

4 июня с 8.00 до 20.00  
м. «Булвар Адмирала Ушакова», ул. Адмирала Лазарева, д. 2, у ТЦ «Виктория»  
р-н Алтуфьево, ул. Инженерная, д. 3, у супермаркета «ЕУРОСПАР»  
р-н Сокол, ул. Алабяна, д. 7, у ТЦ «Азбука вкуса»  
р-н Матускино, Зеленоград, корпус 403а, у м-на «Лятерочка»

5 июня с 8.00 до 20.00  
р-н Западное Дегунино, ул. Весенняя, д. 10, у м-на «Магнит»  
р-н Обручевский, Ленинский пр-т, д. 105, у кино клуба «Эльдар»  
м. «Планерная», ул. Планерная, д. 6, к. 1, южный выход

р-н Южное Медведково, ул. Полярная, д. 9, у к/т «Полярный»

6 июня с 8.00 до 20.00  
м. «Булвар Рокоссовского», Открытое шоссе, д. 5, к. 6  
р-н Левобережный, ул. Беломорская, д. 16а, у к/т «Нева»  
р-н Старое Крыково, Зеленоград, корпус 900, у м-на «Перекресток»

7 июня с 8.00 до 20.00  
р-н Черемушки, ул. Новочеремушкинская, д. 53а, у к/т «Тбилиси»  
р-н Ярославский, Ярославское шоссе, д. 6, у м-на «Лятерочка»  
р-н Москворечье-Сабурово, Каширское шоссе, д. 42, к. 1, у м-на «Лятерочка»

8 июня с 10.00 до 16.00  
р-н Марфино, ул. Ботаническая, д. 39, у к/т «Рига»  
р-н Восточный, пос. Восточный, ул. Главная, д. 21а, у м-на «Магнит»  
м. «Лермонтовский проспект», Жулебинский б-р, д. 16

9 июня с 10.00 до 16.00  
м. «Спортивная», ул. Усачева, д. 29, корп. 3  
м. «Шаболовская», ул. Шаболовка, д. 37  
м. «Полянка», ул. Большая Полянка, д. 28, у дома книги «Молодая гвардия»

**ПОДПИСКА В КНИЖНОМ ФЕСТИВАЛЕ «КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ!»**  
3-6 июня с 10.00 до 20.00  
МОСКВА, Красная площадь, городок прессы, шале «МК». Шале расположено слева от главной сцены книжного фестиваля, недалеко от Лобного места. Уже в пятый раз в самом сердце Москвы в дни проведения ежегодного книжного фестиваля всех читателей газеты «Московский комсомолец» ожидает редакция подписки и специальные подарки. Не упустите свой шанс выдвинуться на «МК»!

Подробности по телефону: 8-495-665-40-80

**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

<p><b>ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛЕФОНУ</b></p> <p>оплата в любом отделении Сбербанка.</p> <p>Наша реквизиты: получатель: ООО Рекламно-информационное агентство «ОКэй» Московский банк Сбербанка России ПАО, г. Москва ИНН 7719464149, КПП 771901001 ПАО Сбербанка России, г. Москва БИК 044525225 Р/с 407 028 104 381 701 011 10 К/с 301 018 104 000 000 002 25 ОКATO 45263558000</p> <p>Дополнительная информация по телефону: (495) 781-47-32</p>	<p>предметы до 80 г. и другое б/у т. 8(499)391-90-25</p> <p><b>Металлы и ювелирные изделия</b></p> <p>куплю</p> <p>платы, микросхемы, 155, ЭТО, разъемы, КМ т. (495) 945-60-02, (495) 945-70-91.</p>	<p><b>Ремонт и реставрация</b></p> <p>предлагаю</p> <p>замена замков т. 8-906-797-8711</p> <p><b>Стрижка и покраска</b></p> <p>предлагаю</p> <p>ОТДЫХ ПО МОСКВЕ т. 8-926-021-80-20</p> <p>ОТДЫХ ЛЮБАЯ станция метро! т. 8-925-705-38-87</p> <p>бюджетный отдых т. 8-964-729-17-28</p>	<p>отдых т. 8-909-969-00-88</p> <p>отдых т. 8-926-217-01-15</p> <p>отдых т. 8-926-783-41-50</p> <p>отдых! Круглосуточно т. 8-926-780-20-86</p> <p>отдых! т. 8-903-150-46-00</p> <p><b>Морское обслуживание</b></p> <p>предлагаю</p> <p>изготовление книг и брошюр от 1 экземпляра т. 8(499)195-60-43</p>
---	--	---	--

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



В МАРСЕЛЬ И ОБРАТНО БЕЗ ПЕРЕСАДОК

«Аэрофлот» открывает прямой рейс во второй по величине город Франции



С 1 июня авиакомпания запустила собственные рейсы из Москвы в Марсель. Полеты будут выполняться на рейсах Airbus A320 пять раз в неделю.

Рейс SU2378 отправляется из Шереметьево в 08:35 и прибывает в аэропорт Марсель-Прованс в 11:50 по понедельникам, средам, пятницам, субботам и воскресеньям.

Марсель — второй по величине мегаполис, средиземноморский порт и самый старый город Франции. После Парижа, Ниццы и Лиона Марсель станет четвертым пунктом во Франции, который связывают с Москвой рейсы «Аэрофлота».

Ирина МОЧАЛОВА.

НАГРАДА



ЮРИЙ БОНДАРЕВ И МИХАИЛ СЕСЛАВИНСКИЙ ПОЛУЧИЛИ «ЗОЛОТЫЕ РОЗЫ»

В канун дня рождения К.Г.Паустовского учреждена новая литературная премия

Создатели назвали ее именем одного из главных сочинений писателя — повести «Золотая роза», состоящая из многих и разнообразных глав.

Учредителями премии стала группа деятелей культуры во главе с приемной дочерью К.Г.Паустовского — Галиной Алексеевной Арбузовой.

Учредители новой награды премию 2019 года присудили на основе полного консенсуса. Диплом и «Золотая роза» вручены отмеченному в этом году 95-летию Юрию Васильевичу Бондареву — последнему из учеников Паустовского в Литературном институте.

«Имя Константина Георгиевича Паустовского мне близко и знакомо с самого детства. Перед глазами стоит коричневый шеститомный его собрания сочинений, среди которых томик с «Повестью о жизни» просто затер до дыр.

Отдел культуры.

ГОРЯЧАЯ ПЯТЕРКА АНЕКДОТОВ «МК»

- 1 Абонент звонит в справочную оператора мобильной связи: — Девушка, до меня не доходят SMS! Не волнуйтесь, пожалуйста, не у вас одна такая проблема. Сосредоточьтесь и внимательно прочтите их еще раз.

- 4 — Хочу познакомиться со скромной, милашкой девушкой, которой не нужны дорогие подарки, при этом она должна быть красивой и стильно одеваться. Не знаешь, где такую можно найти? — В любом магазине модной женской одежды. — Среди покупателей или продавщиц? — Среди манекенов.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

АРТРОЗ НАЧИНАЕТСЯ С МАЛОГО

Все знают: главная характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата — БОЛЬ!

Но не все представляют, КАКОЙ эта боль может стать, если заболевание запустить. Она лишает сна, изматывает, запирает в четырех стенах, и вся жизнь превращается в бесконечную и, увы, чаще всего безуспешную войну с ней!

Важно помнить — здоровый опорно-двигательный аппарат не проявляет себя никакими симптомами и способен выдерживать колоссальные нагрузки! Если появилась хоть какая-то негативная симптоматика — необходимо действовать решительно и серьезно.

Реклама. ОГРН 1187746935375 ООО «Монополия здоровья». 115230, г. Москва, Каширское шоссе, дом 3, к. 2, стр. 8, к. 18Б

Получить информацию по применению и заказать Дельту можно по телефону в Москве: 8-495-645-01-03

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ГЛАВНАЯ ТЕМА

За 10 секунд до конца матча Юрген Клопп, нарушая все регламенты УЕФА, направился к скамейке «Тоттенхэма». Немец встретил финальный свисток в объятиях своего соперника — Маурисио Почеттино, подарив болельщикам лучший кадр вечера.

Пенальти, поставленный арбитром уже на 24-й секунде финала Лиги чемпионов, сразу вселил надежду на искрометный матч. Разве можно было ожидать скучного перекачивания мяча, когда в текущем еврокубковом сезоне камбэки и невероятные сценарии были поставлены на поток?

Как оказалось — можно. Мохаммед Салах спокойно отправил мяч в сетку, подарив «Ливерпулю» нужное преимущество в самом начале игры. Быстрый гол и сыграл злую шутку с градусом накала матча.

Краса финала

И абсолютно логично самым ярким моментом первого тайма стала выбежавшая на поле болельщица в купальнице. До того как стюарды настигли девушку, она успела позировать в центральном круге.

Нарушительницей порядка оказалась американская модель Кинси Волански, которая не раз появлялась на обложках Maxim и FHM. На купальнице девушки был логотип ютуб-канала ее жениха — российского блогера Виталия Здрозовецкого, который сам выбежал на футбольное поле несколько лет назад.

«Пробежаться полуголой в финале Лиги чемпионов! Совершаяте сумасшедшие поступки, которые запомните навсегда», — написала модель в социальных сетях. А всего за одну ночь количество подписчиков в ее Инстаграме увеличилось на 1,5 миллиона.

Другая сторона фортуны

Забывать об американской красавице болельщице смогли лишь к 87-й минуте, когда Дивок Ориги забил второй мяч в ворота лондонцев. Хоть Лига чемпионов и подарила нам россыпь камбэков в текущем сезоне, с обладателем трофея все стало ясно.

«Да я мировой рекордсмен по выигранным полуфиналам и могу написать об этом книгу! Правда, ее, скорее всего, никто не купит, — отшучивался Клопп накануне матча. Самоиронии тренера, который проиграл шесть своих последних финалов, могли бы позавидовать многие глыбы тренерского цеха.

В мае 2012-го «Боруссия» разгромила «Баварию» в финале Кубка Германии. С того момента Клоппа никто не обливала шампанским, а трофеи над своей головой раз за разом поднимали соперники. Команды немца проигрывали и в Лиге чемпионов (2013), и в Лиге Европы (2016), и в национальных турнирах.

Разве ради поражения в финале «Ливерпуль» выбивал «Барселону» после 0:3

КАДР ДНЯ



Наоми Осака уступила Катержине Синяковой в третьем круге «Ролан Гаррос». Первая ракетка мира проиграла сопернице из Чехии в двух сетах — 4:6, 2:6. Не смогла попасть в четвертый круг и трехкратная победительница грунтового турнира Большого шлема Серена Уильямс. Американка уступила 35-й ракетке мира Софии Кенин.

ПОД ГРАДУСОМ

По информации Гидрометцентра России, сегодня ночью температура в Москве 9...11°, днем в Москве 20...22°. Переметная облачность, без осадков, ветер ночью западной четверти, 5–10 м/с, днем северо-западный, 5–10 м/с.

Восход Солнца — 3.52, заход Солнца — 21.03, долгота дня — 17.11.

По данным ИЗМИРАНА и Лаборатории геофизики, ожидаются небольшие возмущения геомагнитного поля.

ДНИ РОЖДЕНИЯ

- Игорь Борисов (1964), председатель Совета Российского общественного института избирательного права, член СПЧ
- Светлана Горячева (1946), политик, сенатор от Приморского края
- Давид Исослани (1943), выдающийся врач-кардиолог, профессор, академик РАН
- Елена Исинбаева (1982),



КАК УКРАСТЬ КУБОК ЧЕМПИОНОВ

«Ливерпуль» выиграл Лигу чемпионов, одержав победу над «Тоттенхэмом»

в Испании, а Роберто Фирмино форсировал восстановление после травмы бедра? Десятки тысяч болельщиков «Ливерпуля» прилетели в Мадрид, чтобы увидеть, как любимый немец поднимает кубок.

Первый среди лучших

Если год назад английская пресса в финале Лиги чемпионов ожидала перформанса от Салаха, то в субботу внимание СМИ переключилось на оборону. Ван Дейк

стал лучшим игроком сезона в Англии (первый защитник с 2005 года) и готовился забрать аналогичный трофей от УЕФА.

За 15 минут до конца матча Сон Хын Мин ворвался в штрафную «Ливерпуля», но голландец совершил настоящую кражу у всех на глазах. Ван Дейк так хладнокровно обокрал нападающего, что заставил задуматься — есть ли у него нервная система?

Такой игры защитника я не видел с лета 2006-го, когда Фабио Каннаваро



Клопп выиграл первый финал за семь лет.

Ван Дейк (в красном) обокрал Сона.

заставлял всех нападающих чемпионата мира держаться от него подальше. После того турнира итальянец получил «Золотой мяч».

Если нападающих судят по голам, то защитников — по отборам. Так голландца не может обыграть ни один соперник на протяжении 64 матчей. В последний раз прокочить мимо Ван Дейка удалось форварду «Ньюкасла» Микелю Мерينو в марте прошлого года!

Остается только гадать, что испытывал Почеттино во время объятий с Клоппом. С победы в Кубке английской лиги в 2008-м лондонцы так и не обновляли свой стэнд с трофеями в клубном музее.

«Почему на скамейке оказался Моура? Зачем выпустили неготового Кейна?» — восклицали болельщики «шпор» в поисках

причины очередного поражения. Но копая так глубоко и обвиняя тренера в тактических промахах не стоит. На деле все гораздо проще.

Что нового могут предложить друг другу команды, которые встречаются по несколько раз за сезон? Думается, Клопп или Почеттино придумали бы на финальный матч какое-то невероятное и новое решение? Нет. Их главной задачей было выжать максимум из своих игроков в конкретном матче.

И как тут не вспомнить, что «Тоттенхэм» стал единственной английской командой в межсезонье, не подписавшей ни одного новичка.

Болельщики соперников снова будут ехидно вспоминать фразу из фильма «Залечь на дно в Брюгге», но упрекнуть команду просто не в чем.

«Тоттенхэм» выдал свой лучший сезон в XXI веке, не потратив ни цента на усиления. Только терпение фанатов клуба не бесконечно. Сколько еще им придется ждать следующего шанса на трофей? Ответ знает лишь руководство «шпор».

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



Об этом знают все. Худшая форма инвалидности — потеря собственной личности, беспомощность, превращение деятельного и самостоятельного человека в обузу для близких — к сожалению, подстерегает очень многих.

Если давление повышено или «скачет», ухудшается память и сон, падает зрение и слух, присутствует метеозависимость или изматывающие головные боли, имеется сахарный диабет или избыточный вес, есть генетическая предрасположенность — катастрофа может разразиться в любой момент.

ИНСУЛЬТ СТРАШНЕЕ СМЕРТИ

становится более хрупкой и слабой, любой спазм может привести к необратимым последствиям... Ни в коем случае нельзя легкомысленно относиться к этим признакам. Если хоть один из них присутствует — риск инсульта повышается многократно! Это самая настоящая пороховая бочка, и фитиль под ней уже подожжен!

Но 80% случаев можно предотвратить! Главное — вовремя оказать помощь головному мозгу. Никогда не поздно действовать, даже если один инсульт уже был и риск второго повышен. От том, как избежать этой угрозы и уверенно смотреть в будущее, вам расскажут по телефону «горячей линии» 8 (800) 555-60-03

Advertisement for MK newspaper, including contact information, subscription rates, and a list of regional offices.