



МК

WWW.MK.RU

+ТВ ПРОГРАММА

MOSKOVSKIJ KOMSOMOLET

МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ
Общественно-политическая газета
Распространяется в 89 субъектах РФ
Цена в розницу договорная
26.07.—01.08. 2023 г.
№ 134 (628)
ИЗДАЕТСЯ С 11 ДЕКАБРЯ 1919 ГОДА
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК



НАРОДНЫЙ АРТИСТ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ
Легендарный Мик Джаггер разменял девятый десяток
15 стр.

30 ЛЕТ – РЯДОВОЙ ВОЗРАСТ



Госдума подняла планку призыва в армию

С 1 января 2024 года призывать на срочную службу в армию будут с 18 до 30 лет. От первоначальных планов поднять нижнюю планку призыва до 21 года власти отказались. Глава думского Комитета по обороне Андрей Картаполов («ЕР») заверил, что тех, кому на 31 декабря 2023 года исполнится 27 лет, призывать в следующем году не будут. Тем же законом легализуется появление «в отдельных субъектах РФ» региональных военных компаний, оснащенных боевым стрелковым оружием. В каких именно субъектах РФ — решит президент.

Читайте 2-ю стр.

ВЗЯТИЕ ИЗМАИЛА XXI ВЕКА

Судоходство в низине Дуная поставлено на «стоп»

Впервые с начала СВО Россия нанесла удары беспилотниками «Герань» по самым западным портам Украины на реке Дунай — Рени и Измаилу. Следствием этой успешной работы по инфраструктуре портов стал паралич движения сухогрузов по реке. Теперь терминалы не только не могут принять, разместить и вывезти грузы, но и сами суда вынуждены простаивать вдоль берегов. Вывоз украинского зерна по воде становится практически невозможным, как и импорт западной помощи, в том числе военной.

Читайте 4-ю стр.



Сотни кораблей стоят на дунайском рейде, не имея возможности зайти в украинские порты.



БАНКОМАТЫ ПОПЕРХНУЛИСЬ ДОЛЛАРАМИ

Ведущие банки перестают принимать «токсичную» валюту

Почти все ведущие российские банки перестали принимать доллары и евро через банкоматы. Дело в том, что данные операции из-за западных санкций в отношении отечественного финансового сектора во многом потеряли смысл и стали убыточными. Банки не могут осуществлять операции в «токсичных» валютах, корреспондентские счета за рубежом заморозжены. Между тем независимые эксперты считают, что причина постепенного отказа финансово-кредитных организаций от приема долларов и евро кроется не только в последних международных ограничениях. Возможно, «демарш» банкоматов — это только первый шаг, затем банки прекратят зачислять доллары и евро на счета клиентов и в самих отделениях.

Читайте 3-ю стр.

ПОЧЕМ ТУРЦИЯ ДЛЯ НАРОДА

Спонтанный отдых на море обойдется россиянам не дороже запланированного

На пороге последний летний месяц, а многие москвичи до сих пор не определились с планами на отпуск. Кто-то уже махнул рукой: принято считать, что бронировать летние туры надо заранее, в марте-апреле, а сейчас можно отправиться в путешествие только

втридорога. Кажется, 2023 год опровергает это правило: по крайней мере, билеты на курорты Турции сейчас стоят примерно столько же, сколько пару месяцев назад. А то и дешевле...

Читайте 12-ю стр.

ЗЛОБА ДНЯ
Антон РАЗМАХНИН, корреспондент отдела городской жизни

РОСКОШЬ ПОЛНОГО БАКА

Ценники на АЗС пришли в движение после более чем годовой паузы: теперь дорожают не только незаметный большинство «легковых» автомобилей дилера, но и все распространенные сорта бензина. 50-рублевую планку штурмует «простонародный» 92-й — выбор владельцев старых машин и самых экономных; а еще недавно топтавшийся возле этого уровня 95-й уверенно пошел вверх и может вскоре подпереть 60-рублевый рубеж. Это заставляет водителей вспоминать навыки выживания из 90-х и придумывать новые.

Игра с ценами получается сложная: начинается с биржи (на Санкт-Петербургской международной товарно-сырьевой бирже 24 июля 92-й подорожал до 64 879 руб. за тонну, 95-й — до 69 925 рублей). Рекорды цен фиксируются практически ежедневно. Эти цены практически равны нынешним розничным в недорогих регионах центра России: 47,36 руб. за литр 92-го и 51,04 за литр 95-го. С учетом наценки за перевозку и услуги АЗС так и получается, что литр 95-го вскоре будет стоить чуть меньше 60 рублей.

«Все равно ездить не бросим»? С одной стороны, для профессионалов именно так: подорожание топлива просто включается в тариф. Правда, некоторые из перевозчиков могут уйти с рынка, оказавшись между молотом растущих цен на технику и топливо и наковальней приемлемых для потребителя тарифов, — но это, в конце концов, детали.

Читайте 3-ю стр.

СВОБОДНАЯ ТЕМА
Игорь НИКОЛАЕВ, главный научный сотрудник Института экономики РАН
ДВЕ ТОННЫ СОЛИ ДЛЯ СЧАСТЬЯ
Читайте 3-ю стр.

ИНЖЕНЕРА ЗАТОПЛЕННОГО МАГАЗИНА СПАСА ОТ АРЕСТА ВИБРАЦИЯ

В Пресненском суде Москвы во вторник была избрана мера пресечения инженеру Евгению Боткину. Он является пока единственным обвиняемым по делу об аварии в ТЦ «Времена года» на западе Москвы в минувшую субботу. В результате прорыва трубы горячего водоснабжения 4 человека погибли и 10 пострадали.

Как передал репортер «МК» из зала суда, следствием выступило с ходатайством об аресте Боткина, который с 2021 года занимает пост главного инженера на этом объекте. Основные аргументы: он далеко живет, имеет доступ к документам, которые могут понадобиться следствию (а значит, видно, может внести туда какие-то коррективы), может предупредить других потенциальных подозреваемых. Защита Боткина упирала на семейное и общественное положение обвиняемого (не судим, имеет двоих детей, в том числе несовершеннолетнюю дочь) и на недоказанность вины. В частности, адвокат заявил, что документы, которые бы указывали на вину инженера, не представлено. В 2012 году была проведена экспертиза теплотисы ТЦ. Специалисты сделали вывод, что система отвечает требованиям безопасности и может эксплуатироваться до 2027 года. Кроме того, проверку сетей ТЦ ежегодно проводит МОЭК,

telegram:@mk_srochno

В НОМЕР!
7(495) 707-29-98, mknews@mk.ru

ЖИВОДЕР ОТРЕЗАЛ ЛАПЫ СОБАКЕ, ЧТОБЫ ОТОМСТИТЬ ЕЕ ХОЗЯЙКЕ

Ужасную казнь над собакой учинил выпивоха из столичного района Текстильщики, которого не пустила на порог временная хозяйка пса. Он решил выместить всю злость на беззащитной твари и отрезал бедняжке лапы!

Как стало известно «МК», дикий случай произошел на Гривороновской улице. Во дворе одного из домов нередко собирались компании собачников, которые, впрочем, любили алкоголь едва ли не больше, чем своих питомцев. Поскольку лучшие друзья человека все же требовали какого-то ухода, их нередко отдавали на передержку общей знакомой. В какой-то момент в октябре прошлого года в квартире добросердечной особы оказались сразу две собаки. Одну, 4-летнюю Альму, внешне похожую на водолаза, временно отдал женщине ее сын. Он нашел Альму еще щенком, очень заботился о ней, но иногда из-за нехватки времени перепоручал заботы о собаке матери. Вторая собака, Джимми, принадлежала жителя этого же района Аристарху (имя изменено). Правда, и сама временная опекунша животных довольно легкокомисленно относилась к своим обязанностям. Периодически она перепоручала выгул собак еще одному сильно пьющему соседу. Так вышло и в роковой для Альмы осенний день — хозяйка временно отдала питомцев своим знакомым по двору.

БРОНЗОВОГО СЛЕДОПЫТА ПОХИТИЛИ ПОД НОСОМ ПРОКУРАТУРЫ

Кражу бронзовых тематических мини-скульптур расследуют сыщики подмосковного Серпухова.

Как стало известно «МК», 24 июля сотрудники администрации города обнаружили, что от входных ворот стадиона «Труд» в проезде Мишина пропала мини-скульптура «Павлинок-спортсмен», установленная в 2019 году. Злоумышленники действовали нагло — они спилили статую с постамента, закрепленного на брусчатке. В момент написания заявления в полицию выяснилось, что это не единственная кража. Также был похищен и бронзовый родственник «спортсмена» — «Павлинок-следопыт» от здания местной прокуратуры на улице Ворошилова. Просмотр камер видеонаблюдения, сыщики установили мужчину 40 лет (в куртке, штанах черного цвета и белой кепке), за спиной которого был рюкзаком. Сейчас активно ведется его розыск. Полиция уверена, что скульптуры похищены с целью сбыта как цветной металл, однако не исключают, что преступник решил украсить свой дом или садовый



участок. Администрация города оценила ущерб в 217 тысяч рублей. Чиновники очень переживают за оставшиеся на территории города 11 скульптур павлинчатых профессий. Все они были установлены в период с 2019-го по 2021 год и уже очень полюбили горожанам. По факту исчезновения скульптур полицейские возбудили уголовные дела по статье «Кража».

РАЗРАБОТКУ СТАНДАРТА НА УПАКОВКУ ЛЕКАРСТВ ДОВЕРИЛИ КАРАПУЗАМ

Необычный эксперимент пришлось провести специалистам Росстандарта, чтобы утвердить требования к упаковке таблеток, капсул и лечебных порошков. В роли строгих инспекторов оказались... маленькие дети!

В самом документе идет речь как об однодозовых упаковках, так и о блистерах и стрипах. Эти привычные всем блоки очень похожи между собой. Основной компонент блистера — это ячейки для каждой таблетки или капсулы, сформированные, как правило, на пластиковом полотно. Другая часть блистера — плоская лента, чаще металлическая, которая закрывает ячейки. У стрипов же обе ленты, между которыми упакованы таблетки, — одинаковые, их чаще всего делают из фольги, реже — бумаги.

Чтобы выяснить, насколько хороша упаковка, ее поручат вскрыть детям. На тот случай, если она окажется ненадежной и малыш получит доступ к содержимому, вместо опасных лекарств в нее пакуют плащико. В испытаниях участвует до 200 малышей от 3,5 года до 4 лет 3 месяцев. Детей подбирают таким образом,



чтобы они представляли разные культурные, этнические и социальные слои населения страны. Испытания не участвуют малыши, о которых известно, что прежде они травились лекарствами. Группу разбирают на пары, каждому ребенку выдают по 8 тестируемых блистеров или стрипов и просят их открыть. Если через 5 минут у испытуемых ничего не выходит, контролер показывает, что нужно делать, чтобы получить доступ к содержимому, и дает ему еще 5 минут. Качество упаковки считается приемлемым, если после первого тура с задачей не справилось более 85% малышей, после второго — более 80%.

Затем следует взрослый этап, в ходе которого выясняют, смогут ли извлечь лекарство представители старшего поколения. Сотне человек от 50 до 70 лет выдают упаковку с инструкцией по вскрытию и необходимыми для этого приспособлениями. Тем, кто в течение 5 минут вскрыл все 8 блистеров, дают новый с предложением вскрыть его за минуту. Тем же, кто не справился в первые 5 минут, предлагают вскрыть обычную упаковку, например баночку с крышкой. Если они за минуту не успеют открыть ее и снова закрыть, их результаты не учитываются. Правильной считается упаковка, к которой все взрослые, которых не отбраковали за несообразительность и нерасторопность, сумели получить доступ. Упаковка признается годной к использованию, если большинство детей не сумело добраться до «лекарства», а взрослые с задачей справились.

В СУДЕ НАД УБИТЫМ МИХАИЛОМ ХАЧАТУРЯНОМ ИЗУЧАТ ВСЕ ЭКСПЕРТИЗЫ

На заседании по делу о насилии над тремя сестрами, которые убили своего отца Михаила Хачатуряна, в Бутырском суде случился скандал. Сторона защиты попросила отвод судье и прокурору.

Напомним, эта драма разыгралась на северо-востоке Москвы ровно пять лет назад, 27 июля 2018 года. Сестры Хачатуряна, одна из которых на момент убийства была несовершеннолетней, жестоко расправились со своим отцом в квартире на Алтуфьевском шоссе. Три девушки напали на мужчину, когда он спал, и при помощи газового баллончика, молотка и охотничьего ножа убили. После этого девушки рассказали о сексуальном насилии со стороны отца при жизни, и эти материалы были выделены в отдельное производство. Убитый дочерями отец в настоящее время официально обвиняется по статье УК РФ «Насильственные действия сексуального характера», «Понуждение к действиям сексуального характера», «Истязание» и «Незаконное изготовление и оборот порнографических материалов или предметов».

Генеральная прокуратура дважды возвращала на доследование спорные материалы, но недавно, с третьего раза, обвинительное заключение все-таки было утверждено. Дело будут рассматривать коллегиально трое профессиональных судей вместо одного.

Как стало известно «МК», на одном из последних заседаний защита заявила отвод председателюствующему судье и прокурору. По ее мнению, судья Фемиды бездействовал, а прокурор едва не лишил заявителя права на защиту. Дело в том, что на одном из заседаний было решено исследовать заключения экспертов частично. Не оглашая выводы, не затрагивая подгруппу вопросов и другие части экспертизы, с которыми Михаил Хачатуряна в корне не согласна.

Фемида отказала в отводах, однако теперь докладчик решено рассматривать в процессе комплексно. На последнем заседании суд изучил протоколы с места убийства Михаила Хачатуряна.



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

Table with 10 columns representing different TV channels (Звезда, ОТР, ОМашинный, Пятница!, 360, Карусель, МПР, Матч!) and rows listing programs with their start times and titles.

ВТОРНИК, 1 АВГУСТА

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

Table with 10 columns representing different TV channels (Звезда, ОТР, ОМашинный, Пятница!, 360, Карусель, МПР, Матч!) and rows listing programs with their start times and titles.



Table of TV programs for Wednesday, August 2nd, 2023. Columns include channel logos (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия K, СТС, ТНТ, ТВ3) and program details such as time, title, and description.

Table of TV programs for Wednesday, August 2nd, 2023, continuing from the previous table. Columns include channel logos (Р, Звезда, ОТР, ОМашинный, Пятница!, 360, карусель, МТР, Матч!) and program details.

ЧЕТВЕРГ, 3 АВГУСТА

Table of TV programs for Thursday, August 3rd, 2023. Columns include channel logos (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия K, СТС, ТНТ, ТВ3) and program details.

Table of TV programs for Thursday, August 3rd, 2023, continuing from the previous table. Columns include channel logos (Р, Звезда, ОТР, ОМашинный, Пятница!, 360, карусель, МТР, Матч!) and program details.

Table with 12 columns representing different TV channels (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия K, СТС, ТНТ, ТВ3) and rows listing program titles, times, and descriptions.

Table with 12 columns representing different TV channels (Звезда, ОТР, ОМашинный, Пятница!, 360, Карусель, МТР, Матч!) and rows listing program titles, times, and descriptions.

Table with 12 columns representing different TV channels (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия K, СТС, ТНТ, ТВ3) and rows listing program titles, times, and descriptions.

Table with 12 columns representing different TV channels (Звезда, ОТР, ОМашинный, Пятница!, 360, Карусель, МТР, Матч!) and rows listing program titles, times, and descriptions.



Table of TV programs for the week of August 6th, 2023, listing channels (e.g., Россия 1, ТВУ, РТР, 5, Россия К, СТС, ТНТ, ТВ3) and program titles.

Table of TV programs for the week of August 6th, 2023, listing channels (e.g., ОТР, ОМашний, Пятница!, 360, Карусель, МР, Матч!) and program titles.

НЕДЕЛЯ с Ильей ЛЕГОСТАЕВЫМ

ГЕШТАЛТ ВСЕ-ТАКИ ЗАКРЫЛИ

«Закрыть гештальт» спустя год после премьеры на стриминге показали в телефильме. Некоторые реплики героев, конечно, подредактировали, сам сериал превратили в шоу выходного дня, но сюжет с психотерапевтическим подтекстом не устарел. Главный герой сериала — менеджер из автосалона. В процессе ссоры с женой он случайно падает из окна двадцатого этажа, чудесным образом остается жив, но теперь видит призраков. Среди последних и его умершие родственники, и совсем незнакомые люди. Все они с проблемным характером, изрядно наследили в земной жизни и теперь, чтобы попасть на небеса, им необходимо наладить отношения со всеми, кто был ими так или иначе обижен. В общем, закрыть гештальт, как сейчас принято выражаться. Действуют они через бодулагу-менеджера, способного обеспечить им связь с миром, который они вроде бы покинули. Гештальт-терапия вместо модного вида психоанализа стремительно превращается в сеансы легкого надувательства. И дело даже не в самом методе, который призван помочь



людям жить в настоящем, осознав связь мыслей с телом и чувствами. Просто «терапевты» сейчас себя называют все кому не лень, а растущее количество желающих поговорить с тем, кто вас слушает, приводит к тому, что люди мучат с таким же успехом рассказывать о своих проблемах вежливому таксисту. На этом фоне термин «гештальт» довольно быстро обесценивается, что, впрочем, не мешает сериалу о важности решения житейских проблем оставаться любопытным. Сценаристы в последние время очень любят наделить героев сериалов страстным желанием разобраться в самих себе. И диалоги, в которых проскальзывают лексикон психологов, перестали быть приметой проектов для слишком умных. В «Закрыть гештальт» заявленная в названии психология довольно быстро превращается в социологию, с блатными приколами, кухонным юмором и анекдотами средней степени бородатости. Среди проектов, выходящих на стриминге, этот сериал напоминает не самого одаренного, но все же хорошиста в способном сериале. В телевизионной версии сериала сразу вырос. На фоне комедий, собранных по хорошо знакомым шаблонам, «Закрыть гештальт» радует пусть не самым неожиданным, но все же продуманным кастингом и куда выше, чем средней по телевидению, игровой актерской игре. Юлия Ауг в черном парике и привычном макияже — прямо призывная теща из кошмарного сна. Федор Лавров способен сделать очередного сыгранного им бандита не таким, как предыдущие. Александр Ильин-младший и Денис Власенко, возможно, не хватает звезд с неба, но тандем взрослых сына и призрака отца в подростковом возрасте танет сюжет как локмотив. Наконец, cameo Павла Майкова в образе актера с кризисом ролей добавляет в действие сатиры киношного закулисья. К сожалению, диалоги в телеформате перевести не так-то легко. «Слово нехорошее, но приличной замены ему так сразу не найти», — говорит герой Власенко после очередного пики в эфире. Давно подмечено, что в телевизионные рамки совершенно не вписываются мысли, которые формулируются максимально правдиво. Впрочем, несмотря на некоторую странность всего происходящего в кадре, «Перевал Дятлова» от Масленникова все же имеет свою ценность. Назовем это документом эпохи, в которой люди с авантюриным складом характера и несомненным трудолюбием получили возможность всего всяких на то логических оснований почувствовать себя актерами, телеведущими, большими звездами и много кем еще. Ребята, мы вами восхищаемся!

ПЕРЕВАЛ ДЯТЛОВА ПО-БЛОГЕРСКИ

Трагические события, развернувшиеся на склонах горы Холчатчах в 1959 году, дали работу многим сценаристам, режиссерам и актерам. В какой-то момент и блогеры подтянулись. Документалка Дмитрия Масленникова «Перевал Дятлова» стала важной вехой в карьере популярного видеоблогера, и теперь фильм перенесли в телевизор. Но лучше бы он оставался в Интернете. Карьера Дмитрия Масленникова — довольно яркий пример того, как творческая молодежь может себя реализовать в эпоху новых медиа. Дмитрий начинал в Интернете с репортажей и рецептов, но потом увидел потенциал в документальных ужастиках. В своем канале он показывал видео, снятые в местах дурной славы, и пугал подписчиков атмосферой как

будто из знаменитого фильма «Ведьма из Блэр». Формат, что называется, зашел, у канала г-на Масленникова появилось невероятное количество подписчиков, и это стало отличной рекомендацией для кадровых отделов телеканалов. Сейчас Дмитрий ведет самые разные передачи, а его фильм «Перевал Дятлова» решили с некоторой помпой подать как значительную телепремиеру. Документалистика, по крайней мере в классическом ее понимании, предполагает максимально правдивое погружение в человеческие судьбы и события. Высший пилотаж — обойтись только архивными материалами и смонтировать фильм даже без дополнительных комментариев. Но чаще делают множество досье, а иногда и реконструируют

У Дмитрия другой, типично блогерский метод. Он в основном снимает себя, любимого, в самых разных ситуациях. Если у автора есть свой канал, то подобный культ личности вполне логичен, ведь подписываться будут на человека. В телеформате это выглядит немного странно. Особенно если посмотреть другие фильмы из документальной линейки «Пятница». По стечению обстоятельств почти все они иностранные, и культу личности авторов в них уделено совсем немного места. В отличие от фактурного наполнения, попытки охватить темы с разных сторон и прочих журналистских штук, которые в видении блогеров сейчас потеряли всякий смысл. Впрочем, несмотря на некоторую странность всего происходящего в кадре, «Перевал Дятлова» от Масленникова все же имеет свою ценность. Назовем это документом эпохи, в которой люди с авантюриным складом характера и несомненным трудолюбием получили возможность всего всяких на то логических оснований почувствовать себя актерами, телеведущими, большими звездами и много кем еще. Ребята, мы вами восхищаемся!

ТЕЛЕБУЛВАР

СЪЕМКИ

Летний ажиотаж в местной киносериальной индустрии особенно заметен на фоне забастовки американских актеров и сценаристов. Возможно, наши новые и не очень новые проекты, которые снимают прямо сейчас, во многом уступают международным блокбастерам, но здесь пока все в срок и без переносов. «МК» заглянул на некоторые съемочные площадки.

ЗВЕЗДНЫЙ СЕЗОН

Доктора, следователи и исторические персонажи в новых и уже знакомых сериалах



Гоша Куценко, Екатерина Волкова и Петр Баранчев.

Елена Подкаминская.

Анна Ковальчук.

Петербург в последнее время является чуть ли не самой желанной декорацией для создателей сериалов, и летом к толпам туристов прибавились еще и съемочные группы. Команде биографического сериала о Петре Столыпине без Петербурга и в самом деле не обойтись. И одними лишь лицами создатели проекта ограничиваться не хотят. Съемки запланированы и в исторических интерьерах Адмиралтейства, и в знаменитых дворцах: Александровском, Маринском, Таврическом. Главные сюжетные линии будут посвящены непосредственно Петру Столыпину, который в ранге председателя кабинета министров Российской империи пытается проводить реформы, а также революционерам, планирующих его убийство. Наднях съемочная активность случилась в окрестностях Исаакиевского собора. Извозчики катали по мостовым публику в нарядах начала прошлого века, ретро-автомобили ездил перед камерами, актриса Стася Милославская была прямо-таки неотразима в черном платье и элегантной шляпке.

Создатели сериала пока неохотно вдаются в подробности, но актеры, занятые на съемках, уже названы, правда без привязок к ролям. Исторические костюмы кроме Стаси Милославской примерят Александр Устюгов, Александр Яценко, Павел Попов, Екатерина Волкова, Павел Трубинер, Андрей Ургант и другие. В Петербурге замечена и актриса Анна Ковальчук, которая снова облачится в мундир старшего следователя Марии Швецовой. Сериал «Тайны следствия» стал рекордным по количеству сезонов, и прямо сейчас снимается уже двадцать третий. Упорству, с которым работают создатели «Тайн следствия», можно лишь позавидовать. За прошлый сезон авторам, кстати, изрядно досталось от диванных критиков. Публика активно сетовала на то, что главной детективной линией сериала давно стала личная жизнь Швецовой и распутать ее гораздо сложнее, чем любое преступление. В новом сезоне героиня Анны Ковальчук, видимо, продолжит жить в статусе «все сложно». С давним

ухажером Луганским она в очередной раз рассталась, нового поклонника, которого сыграет Сергей Перегудов, Швецова всерьез воспринимать не хочет и явно пытается разобраться в своих чувствах и мужичинах. Коллеги Швецовой тоже заняты не только работой. Платонов крутит роман с психологом Черняевой, новый сотрудник Башмаков проявляет активный интерес к героине Ольге Павловой — следователю Колоноквой. Остается лишь надеяться, что в таком романтическом круговороте все-таки найдется время для детектива и расследований. В Москве тем временем можно встретить Гошу Куценко в медицинском одеянии. Актер снимается в седьмом сезоне «Скорой помощи», и кроме продолжения этого сериала сейчас в стадии производства находятся еще семь проектов с участием Куценко. Судя по всему, после некоторого затишья в Гоше вернулось звание актера, необходимого абсолютно всем. Доктор Кулыгин как персонаж будет специально для Куценко и придуман.

Человек, на которого обязательно свалится миллион проблем и неприятностей, и в исполнении Гоши получается весьма убедительным, и неудивительно, что Кулыгин стал в фильмографии Куценко хитом и не только, привлекая в восторг критиков, но совершенно точно всенародно любимым врачом.

Сценаристы очень любят ставить героев проекта в положение, когда снова помощь нужна им самим, и в новых сериях такого будет предостаточно. Хотя и пациенты подобались с поистине сокровищными способностями. Агент Йогит ходит по раскаленным камням со всеми вытекающими последствиями, поклонница нетрадиционной медицины пытается лечить бесплодие с помощью пиваки, запущенной в организм, приворот ядом перуанской жабы идет не по плану для дамы, отвергнутой объектом ее пылкого внимания.

Сериал в свое время придумал продюсер и режиссер Михаил Хлебобородов. В прошлом году он ушел из жизни, и новый сезон, первый, который снимали без участия Михаила, вся команда посвящает ему и его семье. На другой съемочной площадке можно увидеть Елену Подкаминскую. Она одета во все черное, и нужно признаться, роковая сухая звезда очень к лицу. Подобная схема образа продюсера актриса, что после популярных комедий театра играет в детективе, причем с ее героиней шутки плохи.

В новом сериале, съемки которого развернулись в Москве и Твери, Елене досталась роль, пожалуй, скажем, неожиданная. Актриса никогда еще не играла женщин в погонах, но полна решимости заполнить этот пробел в своей карьере. Режиссера сериала Дмитрия Черкасова совершенно не смущает полное отсутствие подобных ролей в фильмографии Елены. При этом он надеется, что ситуация, в которой героиня Подкаминской окажется под прицелом преступной группировки, поможет актрисе раскрыться в новых для себя обстоятельствах.

Впрочем, Елене предстоит не только сражаться со злодеями. Майор Нестерова будет налаживать отношения с новым начальством, реактивным напарником и мужчиной, по отношению к которому на нее нахлынули совершенно несвоевременные чувства. Кроме Подкаминской в сериале заняты Иван Мулин, Андрей Иванов, Антон Батырев и другие. Илья ЛИТОВ.

Измеряйте талию

Питание, движение, сон, контроль уровня сахара — столпы здорового образа жизни. Эксперты считают, что люди, которые ведут ЗОЖ и делают все возможное для достижения долголетия, доживают минимум до 78–80 лет.



Почти все имеют хотя бы примерное представление о пользе ЗОЖ. Однако многие врачи не знают, как привить здоровые привычки своим пациентам.

СТАРЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Врачи дали советы по правильному образу жизни в зрелом возрасте

Среди россиян картина примерно такая же. Отсюда результат: в России 62% населения имеют избыточную массу тела, и 90% из них умрут от состояний, связанных с ожирением.



Но много ли людей в мире, которые фанатично привержены здоровому образу жизни? Американцы сформулировали 8 основных правил ЗОЖ, среди которых правильное питание, физические нагрузки, соблюдение режима дня.

Региональному развитию и федеральным проектам Российского геронтологического научно-клинического центра ФАОУ им. Н.И. Пирогова Александру Розанов.

Уберите солонку со стола

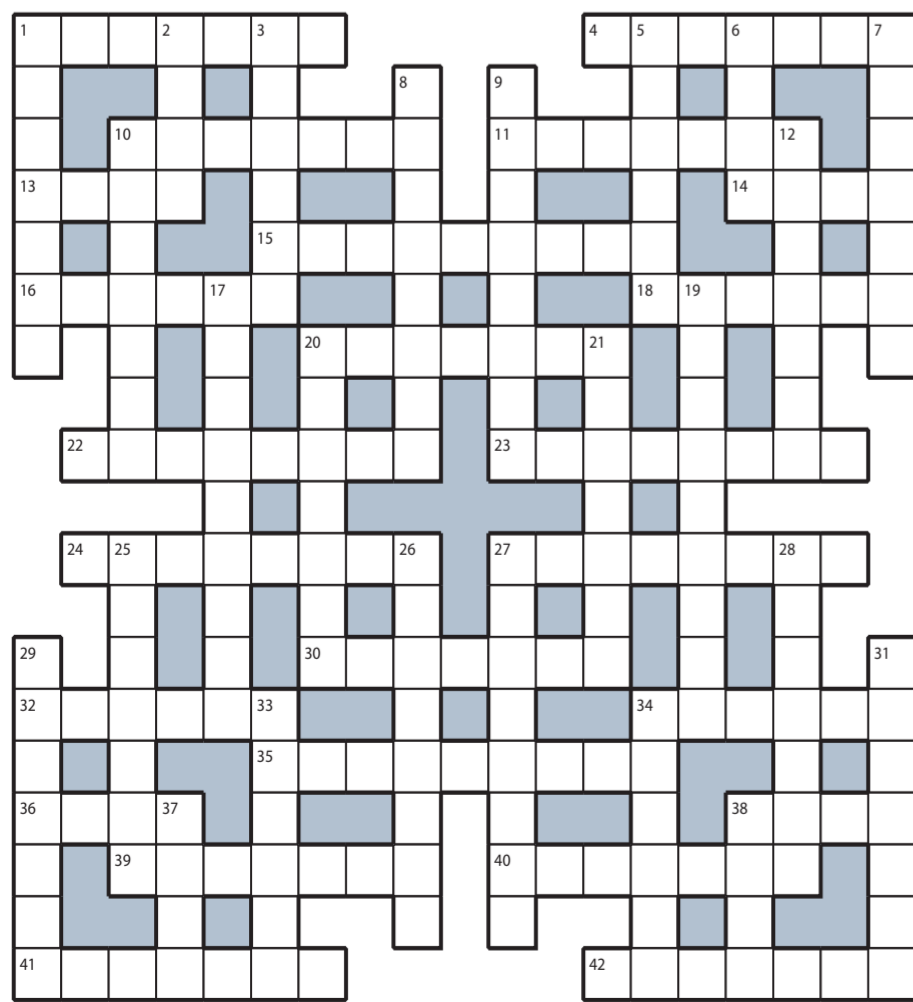
Конечно, многие врачи рассказывают своим пациентам о важности правильного питания. Однако многие устоявшиеся постулаты остаются у большинства лишь цифрами в голове.

Каждому человеку необходимо получать минимум 30 граммов белка в день, а для людей старше 60 лет — минимум 35 граммов.

Жиры должны составлять менее 30% рациона, при этом количество насыщенных (животных) жиров надо снизить до 10% и увеличить потребление ненасыщенных.

Важно: выбирайте правильный цвет тарелки! Установлено, что меньше всего люди съедают с белых тарелок.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Тара из-под подарочных конфет. 4. Гигантский веер над головами паши. 10. Основной документ гражданина страны.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Учашийся высшего военного училища. 2. «Камин» в пещере дикарей. 3. Церковная ванночка для крещения малыша.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 25 ИЮЛЯ
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Реторта. 4. Охотник. 10. Публика. 11. Обороч. 13. Обух. 14. Ноша. 15. Ехиднош. 16. Ирония. 18. Яблоко. 20. Партнер. 22. Архебуза. 23. Кузнечик.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Рабочий. 2. Олук. 3. Толчая. 5. Хлопя. 6. Трон. 7. Кашалот. 8. Байдарка. 9. Колосник. 10. Пуловер. 12. Кочорчи. 17. Изречение. 19. Буденовка. 20. Паутина. 21. Разгром. 25. Теорема. 26. Агрессия. 27. Динамика. 28. Тачанка. 29. Экстерн. 31. Пантера. 33. Строфа. 34. Прусак. 37. Ясли. 38. Штык.

основана на длинных углеводах. В последнее пересмотре алкоголь из нее вынесен» — рассказывает Екатерина Губернаторова.

Физическая активность: больше — не значит лучше

Установлено, что 150 минут физической активности в неделю снижают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако активность больше 300 минут в неделю — не значит лучше. Это так не работает, предупреждают врачи.

И советуют каждое утро начинать с зарядки. Стараться подниматься по лестницам без лифта. Выходить на одну остановку раньше, чем вам требуется.

Гуляйте 30–40 минут в день. Пейте много жидкости во время нагрузки.

И напоминаем, что баланс и гибкость позволяют поддерживать приседания и специальные стойки, а силовые упражнения нужно по возможности выполнять 2 раза в неделю.

Особое внимание специалист обращает на контроль уровня сахара: этот нехитрый метод позволяет на 80% предотвратить развитие сахарного диабета.

Как снизить потребление сахара? Доктора советуют отказаться от продуктов с добавленным сахаром.

Как рассказывает профессор кафедры фтизиатрии и пульмонологии лечебного факультета МГМСУ им. А.И. Евдокимова МЗ РФ врач-пульмонолог Сергей Бабак.

Курение профессор Бабак называет системным заболеванием, которое поражает не только легкие: «Курение повышает риски развития многих заболеваний».



8 РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ГИГИЕНЕ СНА ОТ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНЫ СНА:

Сколько часов спать

- Ложитесь спать в одно и то же время, желательно до 23.00.
Заведите определенный порядок подготовки ко сну.
Сделайте комнату комфортной для сна: прохладной, темной и тихой.

«Как я могу усталость превозмогать, когда лишен я благости покоя?» — писал Шекспир.

Какая должна быть продолжительность сна? 6 часов или 8? А если человек спит 10 часов? Долгий сон тоже плохо влияет на здоровье.

«При коротком сне риск метаболических нарушений растет на 15%», — говорит профессор Бабак.

Эксперт вывел для себя пять шагов, которые помогают замотивировать пациента бросить: «Первое — клятва. Важно, чтобы пациент поклялся бросить курить».

Однако, подчеркивает Сергей Львович, если человек зависим, запрещать ему нельзя: «У него мания, шесть часов без сигарет на борту самолета могут вылиться в скандал».

И еще эксперт советует поддерживать активность во время, не занятую сном.

Екатерина ПИЧУГИНА.



ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА «МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ» НА 2024 ГОД!
В любом почтовом отделении Москвы и Подмосковья можно подписаться на «МК» на 4 месяца 2-го полугодия этого года с доставкой газеты на дом с сентября или принять участие в досрочной подписке на 2024 год по выгодным ценам:
наименование издания в пунктах «МК» цена индекс на почте цена индекс
«Московский комсомолец» (6 мес., 5 раз в неделю) МК277 1500,00 руб. ПМ277 1642,26 руб.



Подпишитесь на «МК» из дома за три простых шага!
Оформите подписку на «МК» на 1-е полугодие или вес 2024 год.
Шаг 1. Перейдите по QR-коду или же зайдите на сайт www.mk.ru/podpiskaMK.

