

# МОСКОВСКАЯ ПРАВДА



mospravda.ru

10 марта  
2022 года  
четверг

Основана в июле 1918 года

Учредитель и издатель — Закрытое акционерное общество «Редакция газеты «Московская правда»

№ 41 (29582)

## СОЦПОДДЕРЖКА МОСКВИЧЕЙ

9 марта 2022 г. президиум правительства Москвы рассмотрел вопрос о реализации Государственной программы города Москвы «Социальная поддержка жителей города Москвы» в 2021 г. и задачах на 2022 г.

По итогам заседания мэр Москвы Сергей Собянин утвердил задачи развития системы социальной защиты на 2022 г. с учетом складывающейся ситуации, которые включают: безусловное выполнение действующих социальных обязательств перед жителями города Москвы; продолжение развития сети центров московского долголетия – клубов для встреч и общения пожилых людей; создание новой системы социальной адаптации и улучшение качества жизни граждан с ментальными нарушениями, проживающих в домах-интернатах; расширение доступности и повышение качества электронных социальных услуг; развитие принципов адресности и проактивного подхода при предоставлении мер социальной поддержки нуждающимся москвичам.

### Старшее поколение

Доплаты к пенсиям, льготы, пособия и различные социальные услуги получают 4,5 млн москвичей – каждый третий житель города. Основными группами горожан, нуждающимися в поддержке, являются старшее поколение, семьи с детьми, инвалиды и жители с низкими доходами. Программа «Московское долголетие»,



стартовавшая 1 марта 2018 г., за последние 4 года стала неотъемлемой частью жизни многих москвичей старшего возраста. С учетом улучшения эпидемиологической ситуации в марте 2022 г. работа кружков и секций программы «Московское долголетие» будет возобновлена в полном объеме.

### Семьи с детьми

С 1 января 2021 г. пособия и социальные выплаты семьям с детьми были про-

индексированы на 3,7%. С 1 января 2022 г. они проиндексированы еще на 4,8%.

Подарок правительства Москвы «Наше сокровище» или денежную компенсацию в связи с рождением ребенка в 2021 г. получили более 117 тыс. семей.

### Проблемы сиротства

За последние 10 лет в Москве проведена большая работа для решения проблемы сиротства. По сравнению с 2010 г. доля детей, находящихся на воспитании в семьях, выросла в 1,5 раза, а доля детей, проживающих в специальных организациях, сократилась в 3,4 раза.

### Льготы на проезд

Правительство Москвы выделило 1,8 млрд рублей на компенсацию расходов перевозчиков городского пассажирского транспорта по оплате бесплатного проезда вторых родителей, а также детей из многодетных семей в возрасте от 16 до 18 лет. Постановление по данному вопросу подписал мэр Москвы Сергей Собянин.

Оформить социальную карту для получения права бесплатного проезда можно в центрах госуслуг «Мои документы», детям в возрасте от 16 до 18 лет право бесплатного проезда по социальной карте предоставляется автоматически.

В Москве проживают порядка 190 тыс. многодетных семей, в которых воспитываются свыше 470 тыс. детей.

Фото Анастасии ЖУРАВЛЁВОЙ.

## Поликлиники Москвы восстанавливают объемы оказания плановой помощи



Плановая помощь в поликлиниках столицы практически полностью восстановлена. Об этом сообщила руководитель оперативного штаба по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом в Москве Анастасия Ракова.

Восстановить объемы оказания плановой помощи в амбулаторных медицинских учреждениях города удалось благодаря улучшению эпидемиологической обстановки.

«Мы видим устойчивую тенденцию на снижение числа новых случаев коронавируса, поэтому огромные мощности, которые были развернуты на амбулаторном уровне для помощи пациентам с ОРВИ и COVID-19, уже не требуются. В связи с этим мы перебрасываем освободившийся ресурс для приема плановых пациентов. В результате объемы оказания плановой помощи в поликлиниках уже практически полностью восстановлены. 50% пациентов могут записаться на прием к терапевту прямо в тот же день или на следующий, а 93% пациентов - на ближайшие три дня. Аналогично порядка половины пациентов могут записаться на прием и к узкопрофильным специалистам первого уровня, таким как хирург, отоларинголог, офтальмолог или уролог, на сегодня или завтра. А в горизонте ближайшей недели - 90%», - цитирует слова Анастасии Раковой агентство «Москва».

Фото В. НОВИКОВА / Пресс-служба мэра и правительства Москвы.

# БЛИЖНИЙ ВОСТОК. 65 ЛЕТ ДОКТРИНЫ ЭЙЗЕНХАУЭРА – ДАЛЛЕСА

9 марта 1957 года, 65 лет назад, президент США Дуайт Эйзенхауэр подписал внешнеполитическую программу, предусматривающую оказание экономической и военной помощи любой из ближневосточных стран, обратившихся к США и считающих, что их независимость находится под угрозой. 9 марта 2022 года на площадке МИА «Россия сегодня» состоялся круглый стол на тему: «Ближневосточный фактор в отношениях Россия – США: от доктрины Эйзенхауэра – Даллеса до наших дней».



Доктрина Эйзенхауэра – Даллеса была направлена на закрепление лидирующих позиций США на Ближнем и Среднем Востоке после Суэцкого кризиса 1956 года. Она просуществовала всего два года и применялась только дважды: в апреле 1957 года под предлогом защиты Иордании и в 1958 году для интервенции в Ливан.

Но прекращение действия доктрины не означало отказа США от восприятия региона как сферы своего влияния. Поиск предлога для «защиты» или интервенции – излюбленная манера Белого дома, которая активно практикуется все эти годы и распространяется на весь мир.

Участие в круглом столе приняли заместитель председателя Совета Ассоциации российских дипломатов Андрей Бакланов, старший научный сотрудник Центра арабских и исламских исследований Института востоковедения РАН Игорь Матвеев, старший научный сотрудник Группы изучения общих проблем региона Лаборатории «Центр ближневосточных исследований» ИМЭМО Николай Серков и доцент кафедры международной безопасности факультета мировой политики МГУ Алексей Фененко.

Должен предупредить, что если сказанное об «ужасной России» надо как минимум делить на десять, то оценки в защиту деятельности России стоит корректировать в обратную сторону. Советское население и вовсе берегли от такой информации. А сейчас самые умные эксперты зачастую плавают, не готовятся к публичным мероприятиям и с упоением рассуждают о неизвестных им вещах.

В современных условиях критическим стало физическое незнание того, как Вашингтон остановил социально-экономическое развитие Израиля и обрел над ним безусловную власть. Это вообще-то странно, потому что всё было сделано публично и принесло немало проблем, даже горя, бывшим советским людям.

После разрушения социалистического лагеря, как альтернативного центра силы, Вашингтон получил возможность уничтожить почти любое государство, начиная с собственного, и убрать для этого любого представителя национальной власти. По этой причине с США никто не хочет ссориться и открыто выступать против. Проще проголосовать за осуждение России в ООН в надежде отвести угрозу от собственной страны, хотя политика уступок по программам сдерживания еще никому не принесла счастья.

С учетом всего этого мероприятие 9 марта прошло на редкость содержательно. Конечно, эксперты говорили так, будто никаких военных действий в мире нет и у человечества впереди вечность.

Из выступлений экспертов понятно, что Россия не может и

не будет использовать жесткость во внешней политике. Российская внешняя политика предпочитает гибкость, и это принесло, на мой взгляд, хронические проблемы. Теперь вот приходится «залечивать раны».

Общим рефреном круглого стола стало отрицание того, что сворачивание присутствия США на Ближнем Востоке приведет к их полному уходу оттуда. Наоборот, с помощью информационной атаки Вашингтон нивелирует успехи России.

Эксперты едины во мнении, что США с Ближнего Востока не уйдут, втягивая его в свои военные интересы. Флот и военные базы останутся. Политика США меняется и меняется риторика, сохраняя общий формат британской политики. Ситуацию на Ближнем Востоке разложили на три этапа. До войны Судного дня в 1973 году было противостояние двух центров силы. Затем Россия с Ближнего Востока постепенно устранилась и вернулась практически только в 2015-м для спасения Сирии.

Из стран региона только три имеют собственный ВПК – Египет, ОАЭ и Саудовская Аравия, и они не очень довольны сотрудничеством с США. Только одна страна – Турция – входит в НАТО. Остальные сохраняют внеблоковый статус. Однако существуют двухсторонние договоры.

Вашингтон, возможно, попытается заставить Турцию закрыть проливы для России, чтобы запереть ее в Чёрном море.

Лидеры ОАЭ и Саудовской Аравии отказались от телефонных разговоров с Байденом.

В условиях закрытия неба Европы для России США важно сохранить ближневосточный логистический узел. Из этого следует, что США попытаются изолировать Россию для других, но не для себя.

Разговоры о бактериологических лабораториях получили неожиданный ракурс. Технологии двойного назначения: не только разработки оружия, но и рутинная работа с инфекциями. В США действует жесткий запрет экспериментов на людях, поэтому испытания вакцин приходится переносить в третьи страны.

Востоковед Игорь Матвеев выступил с достаточно необычной позицией. Он считает, что не стоит недооценивать Россию. У России проактивная позиция, а не просто реагирование на что-то. Россия участвует в урегулировании конфликтов. Не всё делается публично. Есть мозговые центры на Ближнем Востоке, и вряд ли они готовы пожертвовать национальными интересами. Чтобы развивать сотрудничество с Россией, не обязательно открыто выступать на ее стороне, навлекая гнев США.

То, что я услышал на круглом столе, тут же получило подтверждение в соцсетях. Их израильские обитатели имеют родственников или друзей как на Украине, так и в России. Задавленные пропагандой и страхом, они при попытке диалога поучают россиян, требуя не оправдывать зло. В самом Израиле всё хорошо, но накачивание истерии, на мой взгляд, ведет к втягиванию Израиля в более масштабный конфликт, чем эпизодическая пальба ракетами по Сирии.

Страшно за них, а потому и за себя.

**Лев МОСКОВКИН.**

**Фото: скриншот трансляции МИА «Россия сегодня».**

# РЫНОК НЕДВИЖИМОСТИ: ЕДИНОЙ СТРАТЕГИИ НЕТ



Рынок недвижимости лихорадит. Так, по словам главного эксперта аналитического центра ЦИАН Виктории Кирюхиной, российский рынок недвижимости отреагировал на происходящие в мире изменения, сначала геополитические, а потом и экономические.

Как сообщила Виктория Кирюхина в ходе пресс-конференции в НСН, посвященной анализу ситуации на отечественном рынке недвижимости, на фоне падения курса рубля 24 февраля покупатели и продавцы взяли паузу, потому что никто не знал, как дальше действовать, как менять цены, покупать или продавать недвижимость.

«Эта пауза длилась до решения ЦБ РФ об увеличении ключевой ставки до 20%, после чего на рынке началось движение. В первую очередь, рынок отреагировал высоким спросом. Так, на нашем сайте мы отметили резкое увеличение количества просмотров: это явление отмечалось в сегменте новостроек, где до сих пор действует льготная ипотека. На вторичном рынке отмечался спрос также выше среднего где-то в 1,5 раза. Но «заградительные» ставки по ипотеке, которые сейчас по основным банкам превышают 20%, потенциально эту активность ограничат», - рассказала Виктория Кирюхина.

Она отметила, что и продавцы на вторичном рынке, и продавцы в сегменте новостроек сейчас стали гораздо активнее пересматривать стоимость:

«В первую очередь, это касается застройщиков. Если до 24 февраля стоимость ежедневно пересматривалась в отношении примерно 5 - 6% всех объектов на первичном рынке, то после снижения курса рубля эта доля выросла до 20%, а после решения ЦБ РФ цены стали пересматриваться ежедневно в отношении практически половины всех объектов на первичном рынке. При этом нельзя сказать, что есть какая-то единая стратегия: то есть одни застройщики повышают цены, а другие, наоборот, понижают. В результате в среднем по рынку мы наблюдаем последние 10 дней околонулую динамику».

Таким образом, пока нельзя сказать о том, что девелоперы на фоне ажиотажного спроса массово перешли к поднятию цен. На вторичном рынке, как уточнила Виктория Кирюхина, динамика пока менее выражена:

«Если до 24 февраля пересмотр цен в среднем касался 2 - 4% объектов, то сейчас эта доля выросла примерно в 2 раза. Но и в сегменте новостроек, и во «вторичке» большинство продавцов пе-

ресматривают цены в пределах 3 - 4%. То есть пока нельзя сказать, что это какой-то существенный массовый пересмотр цен».

Если говорить о структуре спроса, то сейчас, по словам Виктории Кирюхиной, потенциальных покупателей больше интересует «первичка» (новостройки), так как на нее еще пока распространяется программа льготной ипотеки:

«Сейчас на рынке еще есть клиенты, которые успели получить одобрение ипотеки по ставке ниже 20%. Банки обозначили срок действия этих решений до 20-х чисел марта. То есть до сих пор есть шансы взять ипотеку по ставке 10 - 12%. Поэтому клиенты сейчас максимально активизировались и стремятся взять кредит на более выгодных условиях. Это же касается и вторичного рынка, где также еще пока есть возможность взять кредит по ранее одобренным ставкам, но все-таки в сегменте новостроек действует также собственная программа застройщиков с банками. Хотя уже есть примеры, когда застройщики пересмотрели условия и повысили ставки по собственным программам».

В целом, по мнению Виктории Кирюхиной, можно констатировать, что ипотека становится все менее доступной. Этот вывод поддержала и еще одна участница пресс-конференции - юрист Московского общества защиты потребителей Юлия Швец:

«Уже ясно, что ипотека не будет доступна для основной массы граждан. Повышение ключевой ставки Центробанком неизбежно приведет к подорожанию ипотечных кредитов, хотя даже те ставки, которые были ранее, зачастую создавали проблемы для заемщиков. Они то какие-то каникулы просили, многие просили рефинансировать ипотечные кредиты, потому что людям было тяжело выплачивать даже те суммы, которые им предлагались ранее».

При этом, как отметил еще один участник пресс-конференции - вице-президент Российской гильдии риелторов Константин Апрелев, «ожидается, что доходы населения будут еще сокращаться», а это не может не повлиять на уменьшение спроса. Поэтому, по его словам, любой рост рублевых цен сейчас будет краткосрочным, а долларové цены снижаются уже сейчас. Единственное, что может предотвратить снижение рублевых цен, это высокая инфляция.

«Если темпы инфляции будут очень высокими (условно говоря, если мы будем видеть каждую неделю падение в пределах 10 - 30%), то в этой ситуации для рубля недвижимость может стать «тихой гаванью», - пояснил Апрелев.

Однако, невзирая на все сложности текущего момента, «ипотечный кризис», аналогичный тому, который был в США в 2008 году, России, по мнению эксперта, точно не грозит, так как российский рынок жилья на сегодняшний день - это не рынок перепроизводства, на нем сохраняется стратегическая потребность в жилье. У нас, как показывает статистика, 30% семей живут по две семьи в одной квартире. То есть потребность в жилье большая, и она вновь возникнет, как только улучшатся экономические условия. В Америке в 2008 году ипотечный кризис был вызван прежде всего перепроизводством жилья, когда люди покупали его в спекулятивных целях, а так как у нас перепроизводства нет и потенциальная потребность в жилье большая, через определенное время спрос должен восстановиться».

**Сергей ИШКОВ.**  
Фото с сайта 33m2.ru.

## Педагогам все-таки не хватает цифровых компетенций

Более трети российских педагогов испытывают трудности из-за нехватки цифровых компетенций. Такой вывод сделали ученые Российской академии образования на основе мониторинга, проведенного среди педагогов из 31 региона страны.

Если перейти к конкретике, то почти 36% российских учителей испытывают трудности из-за недостатка цифровой компетентности. При этом педагоги со стажем до 5 лет сталкиваются с такими затруднениями чаще (58%), чем более опытные коллеги со стажем 6 - 15 лет (28%). Еще некоторые цифры: педагогам гуманитарной сферы труднее повышать квалификацию в сфере цифровых технологий, чем учителям технических дисциплин. При этом мужчины в два раза чаще, чем женщины, испытывают трудности в отношении мотивации и смысла использования цифровых образовательных технологий.

Почему же педагогам с большим стажем образовательная «цифра» дается легче, чем молодым специалистам? Как объясняет один из авторов исследования, член-корреспондент РАО Галина Ефремова, у педагогов со стажем есть большой багаж именно педагогического опыта. Освоить новые гаджеты, все-таки проще и быстрее, чем поработать серьезный методический опыт в воспитании и обучении детей. Поэтому опытным педагогам, по сравнению с начинающими специалистами, оказалось несколько легче научиться использовать «цифру» именно для эффективного применения в образовательном процессе.

Об этих и других тенденциях ведущие ученые и ректоры вузов будут говорить на I Всероссийском форуме «Педагогическое образование в российском классическом университете», который состоится 17 - 18 марта на базе РАО и при поддержке Минобрнауки России.

Зарегистрироваться и принять участие в форуме смогут все желающие. Регистрация доступна по ссылке (<https://pedagog.rusacademedu.ru/>).

**Мона ПЛАТОНОВА.**

## Наличную валюту можно получить только в долларах

Банк России с 9 марта по 9 сентября 2022 года устанавливает следующий порядок выдачи средств с валютных вкладов или счетов граждан.

Все средства клиентов на валютных счетах или вкладах сохранены и учтены в валюте вклада, клиент может снять до 10 тыс. долларов США в наличной валюте, а остальные средства - в рублях по рыночному курсу на день выдачи.

В российских банках около 90% валютных счетов не превышают сумму в 10 тыс. долларов США, то есть 90% держателей валютных вкладов или счетов смогут полностью получить свои средства в наличной валюте.

В период действия этого временного порядка валюта будет выдаваться в долларах США вне зависимости от валюты счета. Конвертация других валют в доллар США будет происходить по рыночному курсу на день выдачи.

Получить валюту можно будет в кассе банка.

Граждане могут продолжать хранить средства на валютных вкладах или счетах. Все средства сохранены и учтены в валюте, в которой был открыт счет или вклад. Условия по вкладу или счету не меняются. Проценты по вкладам будут начисляться как обычно, в той валюте, в которой вклад был открыт.

Граждане смогут открывать и новые валютные счета и вклады, но снять с них средства, пока действует временный порядок операций с наличной валютой, можно будет в рублях по рыночному курсу на день выдачи.

Банки не будут в течение срока действия временного порядка продавать наличную валюту гражданам. Поменять наличную валюту на рубли можно будет в любой момент и в любом объеме.

Получить средства со своих валютных вкладов или счетов могут клиенты всех банков без исключения. Банкам может потребоваться несколько дней, для того чтобы привезти необходимую сумму в наличной валюте в конкретное отделение.

Рыночный курс на день выдачи определяется на основании данных о средневзвешенном курсе соответствующих валют, рассчитанном по сделкам, заключенным на организованных торгах в день, предшествующий дню выдачи.

**По информации Банка России.**

# ВИТАМИНЫ – ХОРОШО, НО ЗОЖ – ВАЖНЕЕ

В последние несколько лет в мире набирает популярность ЗОЖ - ведение здорового образа жизни. Правильное питание, занятия спортом, прием витаминов... Врачи-нутрициологи считают, что в период пандемии и после нее очень важно соблюдать правила, которые могут помочь людям восстанавливаться после ковида. И быстрее вернуться к нормальной жизни.

Что же нужно для этого делать? Самое главное – побольше гулять на свежем воздухе. На втором месте среди рекомендаций – заниматься физкультурой и дыхательной гимнастикой. На третьем месте – отказ от вредных привычек. Далее в черед рекомендаций следуют такие: сбалансированное питание и прием витаминных комплексов.

По новым опубликованным данным ВОЗ, каждый десятый выздоровевший сообщает о сохраняющихся у него симптомах коронавируса. Нарушение вкусов и запахов отмечают 49% опрошенных, на общую слабость жалуются 38%, одышку при малейших физических нагрузках испытывают 29% переболевших, 19% страдают от бессонницы, а 17% чувствовали ухудшение настро-



ния и депрессию. Кстати, по данным экспертов, только четверть россиян соблюдают рекомендации ВОЗ по потреблению овощей и фруктов – это 400 граммов и того, и другого в день минимум. Как итог – в течение жизни у человека формируется ряд заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, избыточная масса тела, ожирение, сахарный диабет II типа, которые являются факторами риска осложнений при перенесении ковида. Такие пациенты болеют, как правило, более тяжело и смертность среди них выше.

– Хотя за последние десятилетия рацион россиян улучшался (в нем становилось все больше мяса, рыбы и молочных продуктов), население по-прежнему употребляет слишком много соли, сахара и жиров, - говорит Елена Смирнова, заведующая лабораторией демографии и эпидемиологии питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

Считается, что весной нужно сделать упор на такие витамины, как D3, витамин С, на цинк и куркумин. Но их прием должен стать лишь важным дополнением к ЗОЖ, а не замена его.

**Мона ПЛАТОНОВА.**

# «ОКО ЗА ОКО» – ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ ЗАКОН О ЗАЩИТЕ ЖЕНЩИН

36 веков назад, согласно библейской легенде, пророк Моисей возвестил о законе «око за око» народу Израилеву. Через 15 веков Иисус Христос взял несколько слов из контекста закона и построил на них свой тезис о всепрощении. В таком виде они дошли до нас и употребляются повсеместно как призыв к мести или же как учение об отрицании мести.

Так часто бывает. Включая даже народные пословицы и поговорки. Они трансформируются с течением времени, изменением обычаев, нравов, развитием языка. Например, мы то и дело говорим: «Кто старое помянет - тому глаз вон». На самом деле полностью пословица звучит так: «Кто старое помянет - тому глаз вон. А кто забудет - тому оба!»

Еще интересней то, что произошло с обычной для нас фразой «Простота хуже воровства». В ней фактически нет гневного осуждения. Ну, кража у нас (если что-то где-то плохо лежит) - не самый большой грех.

Между тем в старорусском языке слово «воровство» означало вовсе не «кражу». «Вор» - убийца, душегуб, государственный преступник. Ермак был объявлен в розыск как вор, в пушкинской повести «Капитанская дочка» комендант крепости говорит Емельяну Пугачеву: «Ты вор и самозванец», самозванец Лжедмитрий Второй вошел в историю как «тушинский вор».

Ничего не поделаешь. Изменилось значение слова, и вместе с ним - чуть ли не суть притказки.

Возможно (и скорее всего так) за 15 веков до Иисуса Христа, до Евангелия, фразу «око за око, зуб за зуб» уже вырвали из общего контекста, и она стала расхожей как пословица о мести, наказании, справедливости. Мы этого точно не знаем. Но, судя по самому строю речения Иисуса, так оно и могло быть.

Однако учтем реальную ситуацию тех древнейших времен и событий. Это сейчас мы в массовом сознании воспринимаем Ветхий Завет и Новый Завет (Евангелие) как единое – Библию, Священное Писание. А в те изначальные времена проповеди Иисуса воспринимались (и во многом были таковыми) как покушение на устои. Иисус по тем понятиям был инакомыслящим, диссидентом, оппозиционером. Не забудем, что Он не только Сын Божий, но и Сын Человеческий. То есть не свободен от противоречий. Возможно, он взял фразу из контекста Ветхого Завета в своих вероучительских целях. В трактовке Христа «око за око» прочитывается как всеобщий закон мести. Которому Он противопоставляет свой закон - смирение, непротивление злу насилием, милосердие.

Отрицая «око за око», Иисус отрицал и положение Ветхого Завета, и нормы, которые тогда, судя по всему, были общепринятыми.

Так и получилось, что первоисточник (Ветхий Завет) и второисточник (Евангелие) поменялись местами. Для всего мира, прежде всего христианского, первоисточником в данном случае, по сути, стало Евангелие. Ведь, говоря «око за око», мы цитируем в основном не Ветхий Завет, а Евангелие, цитируем Христа. И не просто Христа, а его Нагорную проповедь. А Нагорная проповедь – свод моральных заповедей христианского (далеко и не только христианского) мира и сознания. И фактический запрет



мести (око за око) естественно считается Его заветом.

Иисус Христос в Нагорной проповеди говорил:

«Вы слышали, что сказано: око за око и зуб за зуб. А Я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую; и кто захочет судиться с тобою и взять у тебя рубашку, отдай ему и верхнюю одежду; и кто принудит тебя идти с ним одно поприще, иди с ним два. Просящему у тебя дай, и от хотящего занять у тебя не отвращайся». (Евангелие от Матфея, глава 5)

Но в действительности установления «око за око» как всеобъемлющего закона в Ветхом Завете нет. Да, мы так воспринимаем данные слава, придаем им расширительное значение. На самом деле там все очень конкретно. Это не только священное писание, но и свод норм и правил обыденной жизни. В Ветхом Завете учтено, регламентировано всё: вплоть до того, каких размеров должен быть загон для скота, сколько кольев надо вбить в ограду, из чего сделать крышу и так далее. Включая законы юридические, разумеется.

Сказал Господь Моисею: «И вот законы, которые ты объявишь им...» (Исход 21:1)

Среди них, например:

«Кто ударит человека так, что он умрет, да будет предан смерти; но если кто не злоумышлял, а Бог попустил ему попасть под руки его, то Я назначу у тебя место, куда убежать [убийце];

а если кто с намерением умертвит ближнего коварно [и прибежит к жертвеннику], то и от жертвенника Моего бери его на смерть...»

«Кто злословит отца своего, или свою мать, того должно предать смерти».

Есть и такие пункты:

«Если вол забодает мужчину или женщину до смерти, то вола побить камнями и мяса его не есть; а хозяин вола не виноват;

но если вол бодлив был и вчера и третьего дня, и хозяин его был извещен о сем, не стерев его, а он убил мужчину или женщину, то вола побить камнями, и хозяина его предать смерти...»

Если кто раскроет яму, или если выкопает яму и не покроет ее, и упадет в нее вол или осел, то хозяин ямы должен заплатить, отдать серебро хозяину их, а труп будет его.

Если чей-нибудь вол забодает до смерти вола у соседа его, пусть продадут живого вола и разделят пополам цену его; также и убитого пусть разделят пополам».

И – наконец:

«Когда дерутся люди, и ударят беременную женщину, и она выкинет, но не будет другого вреда, то взять с виновного пеню, какую наложит на него муж той женщины, и он должен заплатить оную при посредниках; а если будет вред, то отдай душу за душу, глаз за глаз, зуб за зуб, руку за руку, ногу за ногу, обожжение за обожжение, рану за рану, ушиб за ушиб».

Я называю это - Закон о защите женщин. Главный закон родовой общины в те жестокие времена. Потому как женщина – продолжение и сохранение рода.

**Сергей БАЙМУХАМЕТОВ.**

**Фото Софьи САНДУРСКОЙ / Агентство «Москва».**



## ЖЕНЩИНЫ... ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НИХ?

До сих пор идут споры о роли женщин в обществе, и мнения существенно различаются в зависимости от времени, страны и культуры. Сейчас представительницы прекрасного пола активно догоняют мужчин, завоевывая их роли в популяции. Но женщины и мужчины всё же сильно отличаются друг от друга, и не только по внешним признакам. Особенно сильны отличия в поведении, психологии, по характеру и способу мышления (женская логика), что позволило считать мужчин и женщин «выходцами с разных планет», подвидами вида *Homo Sapiens* или даже отдельными видами. Многие из вышесказанного являются аллегориями, шутками или преувеличениями. А что по этому поводу говорит наука?

Основа жизни – это программа размножения. Сохранение жизни вида в ряду поколений (рождение детей) – миссия женского пола. Программа изменения – задача мужского пола – вторичная, так как сначала нужно иметь, что изменить (об этом мы рассказали в статье «Слово в защиту мужчин – в День защитника Отечества»). Поэтому женский пол – основной и более ценный. Во многих древних религиях первично женское

начало, дающее жизнь (это описано в книге «Когда Бог был женщиной»). Эти религии на десятки тысяч лет старше «мужских» религий – иудаизма, ислама и христианства, в которых Бог-мужчина создал сначала мужчину (Адама), а уже потом женщину (Еву).

Каждый человек начинается... как женщина. И целых две недели в лоне матери только женский эмбрион. А затем природа вносит свои коррективы – либо эмбрион так и остается женским, либо, под влиянием Y-хромосомы, начинает развиваться по мужскому пути. Поэтому, скорее, вначале была Ева, а уже потом, позднее, появился Адам.

Образование двух полов на генном уровне определяется половыми хромосомами (женский набор – XX, мужской – XY), а на гормональном уровне – половыми гормонами (женские – эстрогены, мужские – андрогены). При этом как мужские половые гормоны присутствуют у женщин, так и женские гормоны – у мужчин, только в гораздо меньших количествах. Эволюционная теория пола В. А. Геодакяна отводит половым гормонам общесистемную функцию – они определяют «дистанцию» как между мужским и женским полом, так

и между обоими полами и средой. Андрогены – это центробежные гормоны, приближающие организм к среде, а эстрогены, наоборот, центростремительные, удаляющие от среды, то есть соотношение Ан / Эс является регулятором «дистанции» от среды.

«Дистанция» от среды зависит от нормы реакции особи, которую контролируют половые гормоны. Норма реакции характеризует способность организма меняться в зависимости от условий среды, максимально возможное отклонение фенотипа (совокупность признаков организма) от генотипа (совокупность всех генов организма). Организм с широкой нормой реакции пластичен и способен сильно меняться под действием среды. Одно из основных положений теории пола состоит в том, что женский пол обладает более широкой нормой реакции. Женщины более пластичны. Это позволяет им «уходить» от давления среды и приспосабливаться к любой жизненной ситуации, явно или подсознательно думая только об одном – о детях. О возможности и необходимости передать им палочку генетической эстафеты.

*Окончание на 7-й стр.*

# ЖЕНЩИНЫ... ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НИХ?

## *Начало на 6-й стр.*

В стабильной биологической среде изменений не требуется и на первый план выходит количественный аспект. Популяция растет численно, и требуется больше женщин. Когда все признаки стабильны, разница между мужским и женским полом сводится к чисто анатомическим различиям репродуктивных органов.

Современное общество изолирует людей от действий отбора (пища, жилище, медицинская помощь), что может объяснить наблюдающееся в последние десятилетия стирание половых различий (половой диморфизм). Мужчины становятся более женственными, а женщины - более мужественными.

Однако стоит среде начать меняться, популяция, приспосабливаясь к новым условиям, вынуждена меняться качественно. У мужских особей возрастает разброс врожденных признаков, чтобы иметь возможные варианты ответа на изменившиеся условия. Мужской пол, за счет более узкой нормы реакции, не может сильно меняться и должен либо погибнуть, либо выжить за счет новых качеств или за счет нахождения новых решений (например, изобретая в случае холодов огонь, шубу или жилище). Неудачные варианты гибнут или отстраняются от размножения (идет отбор), а удачные оставляют потомство. Новые признаки остаются какое-то время в мужской подсистеме для проверки (передаются от отца к сыну). Начинается расхождение полов по этим признакам, то есть растет половой диморфизм. А после проверки, через много поколений, признаки появляются у женского пола.

Хорошей иллюстрацией работы половых гормонов может служить эволюция голоса. На протяжении многих миллионов лет слух предшествовал фонации, поэтому гортань эволюционировала таким образом, чтобы можно было слышать издаваемые ею звуки. В процессе эволюции слух у человека улучшался в области низких частот, и в то же время происходило ухудшение чувствительности в области высоких частот. Голос у человека имеет максимально выраженный половой и возрастной диморфизм и тоже сдвигается в сторону низких частот. Половые гормоны наряду с другими признаками изменяют тон голоса во время полового созревания. Действие эстрогенов приводит к изменению основной частоты женского голоса на треть ниже детского. У мужчин андрогены приводят к понижению частоты голоса на октаву. В среднем женщины слышат лучше мужчин и лучше различают звуки в области высоких частот. Мужчин же гораздо больше раздражают высокочастотные звуки - например, издаваемые женщинами и детьми.

Диапазон голосов у женщин шире, чем у мужчин, и сдвинут в сторону высоких ча-

стот - от сопрано до контральто. У мужчин диапазон меньше - от тенора до баса. Так как тон голоса прямо связан с уровнем половых гормонов, можно условно выделить по три дробных пола: сопрано, меццо-сопрано, контральто у женщин и тенор, баритон и бас - у мужчин.

Категории дробного пола важно учитывать, например, при лечении гормонозависимого рака. С 30-х годов XX века рак молочной и предстательной желез лечат гормонами противоположного пола. Если задача гормональной терапии рака приблизить крайние группы для каждого пола к норме (середине распределения), то, например, сопрано и басов надо лечить гормонами противоположного пола, а контральто и теноров - своими гормонами.

Как же описанные биологические особенности отражаются на психологии и поведении мужчин и женщин?

У подавляющего большинства видов крупных гамет (яйцеклеток) производится гораздо меньше, чем мелких (сперматозоидов). В течение жизни женщина может произвести 400 - 500 яйцеклеток. В действительности число ее детей намного меньше. Два зарегистрированных рекорда - 69 и 32 ребенка. А вот султан Марокко Маули Исмаил имел от разных жен больше 1000 детей.

«Стоимость» вклада женского пола в размножение практически всегда намного выше, чем вклад мужского (даже если не учитывать уход за потомством). Такое несоответствие превращает женский пол в дефицитный, а значит, и более ценный. Мужской пол всегда является избыточным, так как теоретически даже всего один мужчина может стать отцом всех детей Земли.

Поэтому именно женщинам принадлежит право выбора мужчины. Как известно, «мужчина предлагает, а женщина - выбирает». Это придает половому отбору черты искусственного, при этом женский пол выполняет функции «селекционера». Поскольку мужчины, согласно эволюционной теории пола, «экспериментируют» в разных направлениях, то направление эволюции часто определяется выбором со стороны женщин.

Если оставить в лесу роликовые коньки и велосипеды, а над морем повесить кольца, придется очень долго ждать, чтобы медведи научились кататься, а дельфины - прыгать через кольцо. В цирке же они учатся гораздо быстрее, потому что их учат дрессировщики с кнутом и пряником. Может быть, и человек обязан своим стремительным прогрессом женщинам-«дрессировщицам».

По каким же признакам женщины выбирают мужчин? Конечно, нельзя говорить о всех женщинах сразу, так как определенные возрастные группы имеют разные задачи. Условно выделим три задачи, кото-

рые надо решить женщине: найти достойного кандидата для размножения, найти мужчин(у), который бы помог ей вырастить ее детей, и, когда эти задачи уже решены, заниматься собой и внуками. У женщины это укладывается в три социальных статуса: невеста, мать и бабушка.

Задача первой группы - найти сексуального партнера. Обычно выбор происходит на подсознательном уровне. Чаще всего женщины ищут высокоранговых мужчин с хорошими генами, чтобы их потомство имело конкурентные преимущества. По теории пола женщины ищут мужчин с максимальным половым диморфизмом как наиболее эволюционно продвинутых (например, умных или высоких).

Задача второго этапа - найти «спонсора», который бы помог женщине вырастить детей. Выбирая партнера, она ищет в нем уже не только привлекательную особь, но и хорошего отца для детей, верного спутника, умелого работника, который долгие годы будет обеспечивать ее и потомство.

В третьей группе задачи размножения уже решены, и женщина живет для себя, ищет партнера «для души», с которым было бы комфортно, спокойно, уютно и безопасно. Найти такого партнера необычайно сложно, так как по статистике в возрасте от 30 до 60 лет на одного мужчину, не состоящего в браке, приходится от двух до шести незамужних женщин. Кроме того, традиционно мужчины ищут женщин моложе себя. Но если женщина следит за собой (мужчины обращают внимание на внешность), имеет хороший характер и проявляет заботу о партнере, проблем у нее не будет.

Кому-то может повезти найти своего мужчину, который сможет сыграть все три роли, а что же делать остальным? Приведем анекдот про 42-го президента США Билла Клинтона (хотя поговаривают, что это был).

Клинтон с супругой подъезжают к бензоколонке. Хиллари, узнав заправщика: «Посмотри, это Джон, с которым я сидела за одной партией в колледже, и он был в меня влюблен».

Билл, посмеиваясь: «Хиллари, тебе повезло, что ты вышла за меня. Кем бы ты была сейчас, если бы вышла за него замуж?»

Хиллари: «Женой президента».

Ну, вы поняли, о чем я... С праздником, милые женщины, и если вы еще не нашли достойного спутника жизни, вы всегда можете его сделать таковым. Было бы желание.

**Сергей ГЕОДАКЯН,**  
к. м. н., выпускник МБФ  
(врач-биофизик) РНИМУ  
им. Н. И. ПИРОГОВА.

**На фото:** кадр из фильма «Берегите женщин» (режиссеры Александр Полыников и Виктор Макаров, 1981).

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

**Чувство тревоги знакомо каждому, в этом нет ничего необычного. Но иногда тревога становится настолько сильной, что человек перестает ощущать себя в «здесь и сейчас», своими эмоциями парализуя собственную жизнь. Разговор именно об этих состояниях.**

Психологи утверждают: важно понимать, что безотчетная тревога, о которой сейчас идет речь, и состояние страха - это две очень разные вещи. Если страх является базовым состоянием, связанным с инстинктом самосохранения, проявляется непосредственно в момент опасности, то тревога - бесплодное эмоциональное состояние, вызванное потенциальным ожиданием опасности или угроз. Страх заставляет нас действовать, тревога изматывает, не неся в себе никакого позитивного результата.

Но с тревогой, к счастью, можно справиться. Более того, с ней нужно справляться.

Что именно провоцирует в нас повышенную тревожность? Если будем честны с собой, то увидим, что она связана с разного рода конфликтами, потенциальными опасениями одиночества, ожиданием проблем со здоровьем, проблем жизнеобеспечения.

Что питает тревогу? Наибольшее влияние оказывает, как ни странно, наш собственный образ жизни. Цифровой прогресс хоть и сделал жизнь лучше, но за этот комфорт мы платим дополнительным уровнем стресса, новыми страхами из-за большого потока информации.

Протоиерей храма «Неупиваемая Чаша» на Васильевском острове в Санкт-Петербурге Александр Гаврилов в своих проповедях часто повторяет, что в человеке очень сильно развито так называемое «катастрофическое мышление». Люди автоматически из всех возможных ситуаций в голове проигрывают самые неблагоприятные, и тому есть медицинские причины (во время тревоги в нас вырабатываются вещества, которые подпитывают организм). Но эти же вещества можно получать и по-другому.

Если вы не хотите жить в постоянной тревоге, то с ней стоит начать работать прямо сегодня. Во-первых, наблюдайте за собой - в каких ситуациях вас охватывает беспокойство? И честно разделите ситуации на те, в которых тревога оправдана, и те, где нет.

Если вы по натуре контролер и не полагаетесь на Божественный промысел, то ваша тревожность наверняка возникает из-за неопределенности, когда вы сами не знаете, что именно нужно предпринять. Например, человек переживает, что его могут уво-



лить с работы. Прежде чем впасть в панику, стоит обратиться к фактам: посмотрите на состояние рынка, оцените вашу загрузку на работе, спрогнозируйте, поставлен ли вам план задач на ближайший месяц. Если есть сомнения, что вы нужны компании, то прикиньте, где вы еще можете применить свои силы, если вас уволят. В интернете полно предложений, и всегда можно найти временную работу, даже и не по профилю, которая не требует квалификации, и трудиться няней, сторожем, курьером, водителем и т. д. Без средств существования вы в любом случае не останетесь. Детализируйте свои действия максимально, распишите их подробный план, это поможет избежать неопределенности и тревожности.

Действуя таким образом, следует помнить, что вы работаете не с проблемой (которой нет), а именно с тревожностью. Как еще ее можно пони-

зить? Уровень тревоги существенно возрастает в измотанном организме. Значит, нужно принуждать себя к полноценному сну. Именно во сне вырабатываются гормоны, которые отвечают за восстановление организма, в том числе и нервной системы. Оксфордский университет провел эксперимент о влиянии сна на наше психологическое состояние. Его участники в первые три ночи спали по 8 часов, что является нормой, а последующие три ночи - по 4 часа. Результаты показали, что после двух ночей недосыпания у испытуемых стали преобладать негативные эмоции, а также увеличился рост недоверия к окружающим и агрессия.

В преодолении состояния тревожности очень важным является переключение с одного вида деятельности на другой. Когда вы занимаетесь спортом, идет восстановление функций головного мозга за счет поступления кислорода. А при умственной нагрузке восстанавливается мышечная система за счет улучшения кровотока в мышцах. Если вы все время сидите за компьютером, выйдите на улицу, сделайте пару кругов вокруг здания вашего офиса. Если нет такой возможности, просто спуститесь вниз и поднимитесь по лестнице с первого на седьмой этаж пешком. Простое чередование умственного труда с небольшим количеством физической нагрузки наладит работу обменных процессов, а вместе с этим ускорит восстановление нервной системы.

Будьте не в «завтра», а в «здесь и сейчас», потому что, каким будет это «завтра», никто не знает, а свой ресурс ни на что мы тратим уже сегодня.

**Елена БУЛОВА.**



# «ХОЧУ ЗАМУЖ»: КОМЕДИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТЕХНОЛОГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

К 8 Марта на российский экран выпустили очередную комедию-мелодраму под названием «Хочу замуж». Режиссер и сценарист фильма - Соня Карпунина. Продюсеры Алена Кремер, Георгий Шабанов и Клиим Шипенко.

Первое, поверхностное впечатление от фильма чисто голливудское – много карикатурно-экспансивных разборок, женские персонажи выписаны гротескно, экзальтированно, и главная героиня не всегда к месту истошно орет.

Создатели картины, видимо, решили, что иначе невозможно пробить сознание современного зрителя, наркотизированное децибелами и компьютерными спецэффектами.

В какой-то степени это так и есть. Однако спецэффектов в «Хочу замуж» не видно, даже обезьяну Сару, воспитанницу профессора Сергея Хомского, играет вживую человеческий актер.

С советского времени в русском кино сложилась традиция психологически тонких диалогов и юмористических реплик. Диалоги, реплики, облик актеров и их жизнь на экране становились моделями нашей жизни.

Эта уникальная дидактическая особенность русского кино не только не утрачена, но приобрела психотерапевтическую направленность. Тут нет спасающих мир от зла героев. Между тем наши герои реально спасают мир, показывая технологию вытаскивания самого себя из пучины затянувшегося кризиса семьи буквально за волосы, как барон Мюнхгаузен из болота.

В самом сюжете, в общем, ничего особенного нет. Он составлен из проверенных элементов, и параллели с фильмами из времен расцвета кинопроизводства советского, постсоветского и североамериканского просматриваются достаточно четко. Картину делает игра актеров, работа оператора и монтаж. Всё это на традиционном для русского кино очень высоком уровне качества, в том числе - игра актеров второго плана: помощник режиссера, вахтерша общежития, девочка-подросток в трамвае, неудачник с двумя сотнями булочек, новая телеведущая, сотрудница ЗАГСа.

Фабула фильма «Хочу замуж» составлена из клубка несуразностей, ревностных подозрений и подмены героя телешоу. Ошибка помощника режиссера Карины (Агния Кузнецова) происходит из игры слов. Фразу «учитель обезьян» преподаватель социальной психологии Сергей Навашин (Милош Бикович) воспринимает как метафору, устав от эксцентричности своих студенток, и появляется в телеэфире вместо профессора Хомского.

Яркая и талантливая телеведущая Любовь Юдина (Кристина Асмус), лицо канала на Калининградском телевидении, из-за подмены героя ток-шоу, профессора Сергея Хомского, терпит профессиональный провал. Владелец канала Роберт Морозов (Сергей Гилёв) решает резко порвать с Любей и выгоняет ее и с канала, и из своей жизни.

Персонаж владельца телеканала Морозова – это вообще образ глобального масштаба. Склонность к дорогостоящим манипулятивным технологиям, стремление управлять поведением людей и оставаться на публичной арене ради самоудовлетворения можно увидеть почти в каждом современном политике. Только это совершенно невесело.

Абсолютной дичью выглядит поведение жены главного героя Инги Раевской (Марина Александрова). Настоятельно рекомендуем обратить особое внимание на эту роль, она стала типичной

моделью жены после первых лет успешной семейной жизни. Не имея проблем, женщина принимается их креативно изобретать.

Иллюзия семьи завершается на требовании биологического материала для зачатия в качестве условия свободы. Социальный психолог наконец догадался, что нужно от него жене. Увы, это несовместимо не только с семейной жизнью, но с жизнью как таковой. Женская охота за приключениями - опасное сафари, в котором мужчине отводится роль льва.

Если кто-то увидит в этой жертве «синдрома зоопарка» зеркала, просьба не обижаться, а скорректировать свое поведение. Если же заела анозогнозия, значит, не судьба. Что от судьбы осталось, нужно как-то носить дальше.

У главного персонажа Сергея Навашина аллергия - не только на птиц, но и на кошек. В ключевой момент сценарист и режиссер Соня Карпунина решила отправить его в нокаут приемом «отек

Квинке». На этом месте становится понятно, что фильм, сообразно эпохе, женский, и все решения принимают женщины. Мужчине оставлена роль учить теории, на практике он, мягко говоря, в невыигрышном положении.

Персонаж Милоша Биковича преподаватель Сергей Навашин – такая же женская фантазия, как художник Сэм Пенти, он же Белый Рыцарь из фильма «31 июня». С той разницей, что современный герой пытается избавиться от пут навязанного образа и терпит фиаско.

Если довести параллели до логического конца, телеведущая Любовь Юдина в исполнении Кристины Асмус – такой же эпицентр экранной Вселенной, как и принцесса Мелисента.

Неожиданно для себя Сергей Навашин прозрел, причем схватило его непосредственно во время выступления на научной конференции в Москве. Смысл находки в том, что для того, чтобы избавиться от страхов, нужен новый человек. Это прозвучало после неожиданного появления в зале Любы.

До этого Навашин говорил, что решения принимаются под действием страхов, причем большинство из них связаны не жизненным опытом, а с фантазиями. Поэтому надо избавляться от страхов.

Особенно хороша в фильме мама Любы Анна Юдина (Юлия Ауг). Ее жизненный опыт меряется обилием замужеств, числом пять. Желая счастья дочке, эксцентричная мамаша своими излишне правдивыми репликами делает все возможное, чтобы его разрушить. Однако в конце концов она же склеивает осколки.

Все объясняется в приватно-менторском разговоре мамы с новым женихом дочери. И тут еще одна параллель.

Семьдесят лет назад, в 1953 году, Аргентина выпустила фильм смешанного жанра мелодраматической оперетты «Возраст любви» с выдающейся певицей Лолитой Торрес в главной роли. Фильм имел оглушительный успех в Советском Союзе.

Сюжет забылся, но в сети нетрудно найти аннотацию к фильму.

...Много лет назад молодой аристократ Альберто хотел жениться на знаменитой певице Соледад. Его отец разрушил брак накануне свадьбы, считая, что артистка не подходит будущему дипломату.

*Окончание на 10-й стр.*



# «ХОЧУ ЗАМУЖ»: КОМЕДИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТЕХНОЛОГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

*Начало на 9-й стр.*

Обретя собственного сына, Альберто мечтает видеть его юристом. Однако следующее поколение уже не столь послушно, и сын идет против воли отца. Через несколько лет уже взрослые дети Альберто и Соледад встретились в театре Буэнос-Айреса. Дочь певицы готова на все, чтобы добиться славы матери. Сын аристократа готов на то же самое, лишь бы его музыка звучала со сцены.

И тут уже точно вспоминается сюжет «Сильвы» Имре Кальмана, не правда ли? Если говорить о кино – то наверняка многие помнят прекрасную экранизацию этой оперетты, созданную режиссером Яном Фридом.

За семьдесят лет кинопроизводство изменилось не меньше общества. Вместо демонстрации несбыточной мечты для отстранения от неисправимой реальности зрителю представляют в игровой форме настоящие технологии преодоления хронических проблем на рабочем месте и в быту.

Когда кризис семьи закончится, на Земле не будет причин для войн. Нынешняя война с семейными ценностями продолжается с позапрошлого века. Россия оказалась относительно устойчивее в значительной степени благодаря своей прогрессивной литературе с познанием феномена человека и затем - кинематографу с обучающими моделями поведения.

В этом плане «Хочу замуж» становится естественным развитием темы «31 июня» и завершается песней из этого фильма.

В конце 90-х мы описали телевидение как многоролевою игру. Имеется в виду модель кооперативных эффектов психики как альтернатива фашизму с единообразием в ранге высшей эстетической категории. Явление многоролевого игры системное. Актеры харизматичные, с синдромом звезды и буквально сногшибательными внешними данными. Однако элементы системы не владеют общей целью. Их роли составлены из коэффициентов матрицы, каждому достается понемножку ролей: актера, режиссера, сценариста и так далее. А вместе - получается живая пьеса с предопределенным концом торжества Жизни. На этом месте Буратино открывает вход в сказочный театр за нарисованным очагом папы Карло и начинается следующий цикл Жизни на более высоком уровне сложности.

«Хочу замуж» - не более чем еще одна новая гениальная попытка показать на экране, как происходит современная эволюция человека. Можно поздравить авторов с успехом. А зрителям пожелать не заглядывать в рецензии наперед, а просто посмотреть фильм незамутненным взглядом.

**Наталья ВАКУРОВА, Лев МОСКОВКИН.**  
На фото постер фильма с сайта culture.ru.



**На Новой сцене МХТ им. Чехова состоялась премьера спектакля «Мама» по пьесе французского драматурга Флориана Зеллера. Спектакль поставил участник «Лаборатории режиссерских дебютов» Егор Трухин.**

«Мама» - это часть популярнейшей трилогии драматурга, все три пьесы которой уже поставлены в московских театрах: «Папа» в «Современнике», «Сын» в РАМТе, «Мама» в Театре им. Моссовета. Все эти спектакли пользуются невероятным успехом у зрителей. Новая постановка наверняка тоже займет достойное место в афише театра. Слишком важные темы затронуты, экзистенциальные.

«Из всех трех пьес Зеллера в этой трилогии для меня пьеса «Мама» - это пьеса об интимном тихом разговоре. Я не могу себе представить разговор о самом близком человеке на громкий тысячный зал. С мамой хочется говорить тихонечко», - говорит режиссер.

В новом спектакле заняты Мария Зорина, Алексей Красненков, Кузьма Котрелев, Мария Сокольская. Художник - Анна Кострикова.

Мало кому из женщин удастся избежать пограничного состояния героини Марии Зориной - Анны. Актриса великолепно выстраивает свою роль на контрастных

## РАЗГОВОР О МАМЕ

моментах собственного внутреннего монолога, который героиня ни на секунду не может прервать. Зрители могут только догадываться, что предшествовало этой ситуации. Муж ушел к другой, сын и дочь покинули дом в поисках любви - ничего нового.

Что же так будоражит нашу героиню, если она в результате попадает в клинику для душевнобольных на грани нервного срыва? Одиночество, ревность, невоз-



можность принять жизнь в отрыве от близких. Да, это именно так. Но еще - и болезненное восприятие окружающего мира.

Героиня живет в маленькой уютной комнате, где давно не видно следов пребывания мужчины-хозяина. Анна все время придумывает и воображает разные ситуации. Вот она якобы с мужем в ресторане отмечает свой день рождения, упивается ароматом белых роз, поднимает бокал шампанского. Но все это - игра воображения, а затем наступает отрезвление, и на сцене уже не та нарядная красотка в красном платье, а почти старуха. Вот ей привиделось, что в зимнем окне мелькает лицо любимой дочери Сары - опять обман вооб-

ражения. Самое болезненное для Анны - разлука с сыном Николаем. Не хочет она отдать свое сокровище незнакомой девушке, ненавистной по факту ее существования в жизни сына. Накручивает себя, готовясь высказать ему все гадости о ней. Но вот он на пороге с белыми розами. Берет мамочку на ручки, нежно убаюкивая. И опять воображаемая картина сменяется реальностью - она одна в уютном доме, неприбранная, непричесанная, уже на грани.

Для актрисы это сложнейшая задача: на глазах зрителя несколько раз изменить не только свой облик, но и восприятие мира. Мария Зорина делает это очень талантливо, буквально заражая зрителей глубоким пониманием происходящего с этой несчастной мамой. В какой-то момент ей привиделось, что вся семья в сборе, все пытаются навести уют в ее келье. Но действительность ужасна. Муж и дети собираются лишь в тот момент, когда маму отправляют в психушку...

**Ирина ШВЕДОВА.**  
**Фото Екатерины ЦВЕТКОВОЙ**  
предоставлено пресс-службой МХТ им. Чехова.



# ПОСТ В РАДОСТЬ



Начался Великий пост. Это время для подготовки к самому главному празднику христиан, Пасхе Господней. У тех, кто хотел бы держать пост, часто возникают вопросы: зачем надо поститься, как это правильно делать, всем ли можно поститься? Какие блюда можно приготовить в эти дни? На эти и другие вопросы мы попробуем сегодня ответить.

С давних пор христиане добровольно лишали себя удобств, удовольствий, изысканного комфорта, противопоставляя этому пост, поклоны, стояние, паломничество по святым местам. Это всегда считалось лучшим и живым свидетельством православной веры. Древние христиане соединяли заповедь поста с заповедью милосердия. У них был обычай: деньги, сбереженные на пищу, откладывать в особую копилку и по праздникам раздавать нищим.

Основа поста - борьба с грехом через воздержание от пищи. Именно воздержание, а не изнурение тела, поэтому правила соблюдения постов каждый должен соизмерять со своими силами. Желающие соблюдать пост должны посоветоваться с опытным духовником, рассказать ему о своем духовном и физическом состоянии и испросить благословения на совершение поста. Как писал святитель Иоанн Златоуст, пост – это лекарство, но даже самое полезное лекарство становится бесполезным, если больной не знает, как его употреблять.

Тот, кто не сможет ограничить себя в пище, не сможет победить и более сильные и утонченные страсти. Распушенность в еде ведет к распушенности и в других областях человеческой жизни. Пост - одно из условий покаяния.

Великий пост самый строгий. Он начи-

нается за семь недель до Святой Пасхи. Особо строгие - первая и последние недели поста. В первые два дня устанавливается высшая степень поста – в эти дни предписывается полное воздержание от пищи. В остальные дни, кроме субботы и воскресенья, Церковь устанавливает вторую степень воздержания – растительная пища без масла один раз в день.

В субботние и воскресные дни разрешается третья степень поста, то есть можно есть сваренную растительную пищу с маслом, причем дважды в день.

Последняя, легчайшая степень воздержания, - когда разрешается употреблять в пищу рыбу. Но это допускается только в праздник Благовещения Пресвятой Богородицы и в День Вербного воскресенья. А в Лазареву субботу разрешается икра.

В последнюю неделю поста предписывается пост второй степени, а в пятницу и субботу - полное воздержание от пищи.

Пост утрачивает смысл, если люди начинают употреблять пищу постную, но изысканную. И как говорил блаженный Августин о таких людях, они более изыскивают новые удовольствия, чем обуздывают ветхую плоть.

Таковы правила строгого поста Церковного Устава. Но пожилым людям, детям до четырнадцати лет, беременным женщинам дается послабление. Святитель Феофан Затворник писал, что терпение болезни и благодушие во время ее заменят пост. Поэтому извольте употреблять пищу, какая требуется по свойству лечения, хотя она и не постная.

Но без молитвы и покаяния, прощения обид, исключения увеселительных мероприятий и супружеской близости пост становится всего лишь диетой.

Приучать себя к посту следует постепенно. Каждый сам должен определить, сколько ему нужно в сутки есть и пить. Потом понемногу это количество надо уменьшить, не доводя себя до изнурения и ослабления.

В Древней Руси кушанья в пост были просты и не разнообразны, огромное количество блюд отличалось лишь малым: какой зеленью посыпали, каким маслом заправляли.

Очень были распространены щи, уха, рассольное. К горячим блюдам подавались пироги с начинками из каш, мака, гороха, грибов, капусты и рыбы.

Делали в пост оладьи и блины. Блины делались красные и белые: первые из гречневой, вторые из пшеничной муки. А вот символом масленицы были пироги с сыром и хворосты, а не блины как сейчас.

Во время поста в великосветских домах Москвы и Санкт-Петербурга подавали ту же отварную капусту, политую постным маслом. Ели кислые грибные щи, как в любом из городов и домов Российской империи. В обеденные карты трактиров в то время входили грибы в тесте, грузди в масле. Кроме того, готовили кисели ягодные, овсяные, гороховые, с патокой и миндальным молоком. Чай в эти дни пили с изюмом и медом, варили сбитень.

За столетия русский постный стол почти не изменился. И некоторые из старинных блюд можно приготовить и в наше время, на нашей кухне из доступных продуктов.

Предлагаем несколько из них.

## Торт из моркови

(рецепт от Суздальского женского Свято-Покровского монастыря)

Ингредиенты:

- 2 стакана тертой на мелкой терке моркови,
- 1 стакан сахара,
- 1/2 стакана растительного масла без запаха,
- 2 чайные ложки соды, погашенной уксусом,
- 2 чайные ложки соли.

Муку замесить до густоты сметаны. Смешать морковь с сахаром, добавить масло, соль, соду, муку. Все быстро замесить. Выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой? - толщина теста должна быть 1,5 - 2 см. Выпекать 40 - 60 минут при t 180 градусов. Затем смазать кислым вареньем. Можно посыпать толчеными орехами.

## Тыква с овощами

Ингредиенты:

- 1/2 кг тыквы,
- лимонная кислота,
- соль,
- растительное масло,
- 2 столовые ложки белых сухарей,
- одна морковь,
- одна луковица.

*Окончание на 12-й стр.*



# ПОСТ В РАДОСТЬ

*Начало на 11-й стр.*

Очистить тыкву от кожицы и удалить семена, нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде. Слить воду, добавить по вкусу лимонной кислоты и еще немного подогреть. Пережарить лук с морковью, добавить тыкву. При подаче к столу посыпать сухариками.



А вот еще беспроигрышный вариант очень ароматного постного блюда

## Картофель с черносливом

*Ингредиенты:*

- 500 гр картофеля,
- 1 чайная чашка чернослива (или 30 штук),
- одна морковь,
- лук-порей (стебель около 15 см),
- 1 чайная ложка куркумы,
- растительное масло.

В глубокой сковороде поджарить куркуму с маслом в течении 1 - 2 минут, добавить порезанную морковь и лук-порей. Обжарить овощи в течение 5 минут. Добавить к овощам порезанный на дольки картофель, положить лавровый лист, посолить по вкусу и залить горячей водой. Когда содержимое сковороды закипит, добавить хорошо промытый чернослив



без косточек и тушить под крышкой еще 15 минут. Перед подачей можно посыпать любимой зеленью. Мне нравится с кинзой.

**Алина ФЁДОРОВА.**

**Фото автора.**

## ИТОГИ НЕДЕЛИ МОДЫ В МИЛАНЕ

В Милане завершилась Неделя моды сезона осень-зима - 2022/2023. Среди основных тенденций одежды будущего холодного сезона выделяются: возвращение облегающего силуэта, широкие плечи, джинсовый тотал лук, юбки разного покроя, в том числе и в комплекте с жакетами.

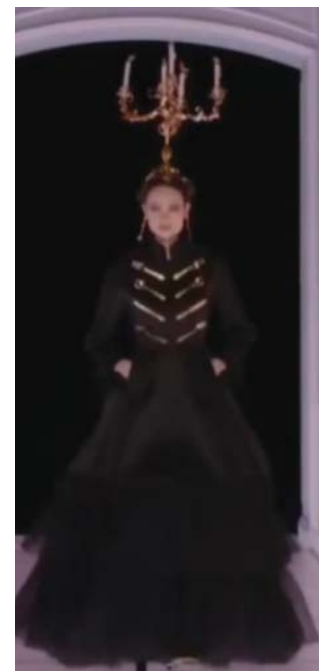
Однако самым ярким шоу Недели моды стал показ haute couture креатив-

ного директора Moschino Джереми Скотта. Девушки на подиуме словно сошли со средневековых полотен эпохи барокко: с причудливыми прическами, в бархатных и инкрустированных камнями одеждах, мечами напоминающих мебельную обивку.

В ушах люстры, вазы и стулья на голове, встроенные в одежду часы с маятником, - все это почти не вписывается в

известные модные тенденции. Вместо сумочек - чайники и ведерки со льдом, костюмы в виде ширмы и торшера вряд ли назовешь удобной одеждой, что не лишает их определенной эффектности. А уж платье-арфа вообще новое слово в мире моды, хотя и его практичность тоже остается под большим вопросом.

**Анна СУББОТИНА.**



**МОСПРАВДА-ИНФО**

Электронное СМИ  
Свидетельство о регистрации —  
Эл № 77 - 6341 от 17.06.2002

ГЛАВНЫЙ  
РЕДАКТОР  
Шод  
**МУЛАДЖАНОВ**

**Адрес:** улица 1905 года, дом 7, стр. 1, Москва, 125993.

**Телефон** +7 499 259-82-33;  
**Факс** +7 499 259-63-60;

**Соцсети:** ФБ, ВК, Твиттер,  
Инстаграм, Телеграм;

**Электронная почта:** newspaper@mospravda.ru, moskovskaya.pravda@yandex.ru  
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

Обратная связь — через комментарии под любым материалом [www.mospravda.ru](http://www.mospravda.ru)