

МОСКОВСКАЯ ПРАВДА



mospravda.ru

21 марта
2022 года
ПОНЕДЕЛЬНИК

Основана в июле 1918 года

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

№ 48 (29589)

21 МАРТА — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЛЕСОВ

Сегодня в календаре необычных мероприятий записано экологическое торжество - Международный день лесов.

Еще со школьной поры из уроков природоведения и географии мы все знаем, что леса занимают большую часть суши. Лесные массивы занимают 27 процентов от общей площади земной поверхности, а это около 3,6 млрд гектаров.

Международный день лесов имеет еще одно название - Всемирный день защиты лесов. История основания необычной даты мероприятия начинается с 1971 года. Инициатором учреждения этого дня выступила Европейская конференция сельского хозяйства на 23-й Генеральной Ассамблее ООН. Идею о сохранении лесов поддержала и всемирная Продовольственная организация при ООН (ФАО).

В 2012 году Генеральная Ассамблея ООН постановила отмечать ежегодно 21 марта Международный день лесов. Этот день информирует общество о важности сохранения лесов, а также помогает повысить осведомленность о значении зеленых легких планеты. При этом каждый год мероприятие проходит по определенной теме. В нынешнем году она звучит так: «Леса и устойчивое производство и потребление».

Проблема сохранения леса и его богатств - одна из важнейших экологических задач. Экологи утверждают, что в последние годы наблюдается тенденция обезлесения. Раньше считалось, что для сохранения лесных массивов необходимо просто увеличивать площадь посадок молодых саженцев. Тем не менее этого не достаточно. Лес - это сложная экосистема, в которой свою роль играет каждый элемент: от лесной подстилки до верхушек самых старых деревьев.

Сейчас хорошие результаты в деле сохранения леса показывает внедрение агролесничества и предоставление жителям альтернативных возможностей заработка вместо рубки и продажи древесины. Экологи утверждают, что большую роль играет и экологическое просвещение общества. Также они отмечают, что уменьшение числа отходов, ответственное потребление и экономное использование ресурсов помогает снизить тенденцию обезлесения.

Анастасия ШИРЯЕВА.
Фото автора.



Опасно ли оставлять аккаунты в Facebook и Instagram?

21 марта Тверской суд столицы рассмотрит заявление Генеральной прокуратуры РФ о признании компании Meta Platforms Inc. экстремистской организацией. Угрожает ли что-то рядовым пользователям Facebook и Instagram, если суд вынесет положительное решение, «Московской правде» рассказал адвокат Тимур Харди.

Компания Meta, владеющая социальными сетями Facebook и Instagram, может быть признана экстремистской организацией после разрешения публиковать призывы к убийству российских военнослужащих, а также президентов России и Белоруссии.

Но, в отличие от экстремистских организаций в обычном понимании этого слова, в данном случае всех подписчиков Facebook и Instagram считать участниками экстремистской организации нельзя. Аккаунты в этих социальных сетях имеют миллионы россиян, включая и представителей органов власти. Поэтому опасаться причисления к экстремистам простым пользователям не стоит.

Однако для работников Meta могут наступить не лучшие дни, поскольку работать в экстремистской организации - совсем иное, чем просто оставить аккаунт в социальной сети. Поэтому сотрудникам Meta, работающим в России, если таковые есть,

стоило бы поменять место работы во избежание непредвиденных последствий. Что же касается рядовых пользователей, то удалять свои аккаунты не потребуется. Более того, если компания пересмотрит свою политику, с нее могут снять обвинения в экстремистской деятельности и разблокировать ее социальные сети.

В качестве меры предосторожности вы можете не пользоваться своими аккаунтами до разрешения сложившейся ситуации, чтобы не создавать впечатление, что вы поддерживаете Meta и по-прежнему активны в созданном компанией пространстве, но, конечно, это решать вам.

РОБОТЫ ДЛЯ МЕДИЦИНЫ: ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ СОЗДАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ ИЗДЕЛИЙ

Ковид оставил мир столь же неожиданным-негаданно, как и нагрянул. Однако актуальность темы Научного совета РАН «Науки о жизни» на площадке МИА «Россия сегодня» не только не ушла, но скорее усилилась.

Должен отметить, что серия Научных советов РАН в течение двух лет ковидной эпохи стала окном в природу на фоне репрессированной науки. Однако свою задачу в полном объеме академики не выполнили. Природа популяционно-иммунодефицита осталась уделом некомпетентных гуманитариев. Как всегда, в преддверии очередных глобальных потрясений не было никаких попыток что-то предсказать и предупредить.

Зато скромный исследователь мозга Иван Юров без академического звания точно описал состояние науки, из которого она мало чем может быть полезна обществу. Тем не менее русская наука, при всех претензиях к ней, прыгнула ногами выше головы. В этом есть определенная заслуга президента Академии наук Александра Сергеева. Он во все актуальные вопросы лично вникает и задает точные вопросы. Его вопросы звучат не просто так, они освещают путь в «долине смерти» от опытного образца к производству. На языке Сергеева это называется трансляцией технологий.

Правда, и он не смог предвидеть будущее, вопреки исторической логике, просил денег на закупки зарубежного оборудования, чтоб не отставать от мирового уровня. Теперь и академикам, и президенту РАН пришлось сменить позицию в отношении приборной базы на прямо противоположную. Для смотра отечественных достижений в области приборостроения пришлось срочно провести Научный совет РАН «Фундаментальная наука и технологии создания медицинских изделий», посвященный вопросу импортозамещения в медицине в условиях санкций.

Выяснились неприятные вещи. Например, хирургический робот «Да Винчи» настолько дорогой, что даже страховая медицина США не может покрывать расходы. Пациенты вынуждены доплачивать по пять-шесть тысяч долларов. Из-за дороговизны на работе делается одна операция в день, он в основном простаивает. В России стоимость операций на «Да Винчи» колеблется от двух сотен тысяч до почти миллиона и хилому российскому ОМС не по зубам. Стоимость обслуживания «Да Винчи» стоила 12 млн рублей. Есть реальная опасность прекращения обслуживания и поставок одноразовых инструментов, в результате закупленные задорого роботы станут бесполезным куском железа.

Научный совет РАН «Науки о жизни» по традиции провел его председатель Владимир Чехонин. У шести докладчиков, как водится в науке, столь пышные титулы и

звания, что я бы ограничился именем и фамилией. Все остальные заслуги легко обнаружить в Сети.

Евгений Демихов выступил с докладом «Создание российского производства магнитно-резонансных томографов для высокоточной медицинской диагностики». Он сообщил, что есть действующие образцы и наука готова транслировать технологию в производство.

Прибор с магнитным полем полтора тесла позволяет разрешать особенности и патологии организма до 0,4 мм. Удалось избавиться от дорогостоящего гелия. Получилось на 30% дешевле. Используется провод магний-бор. Если использовать всего шесть литров гелия для охлаждения магнита, можно получить поле до четырех тесла. Обычный магнитно-резонансный томограф требует две тысячи литров жидкого гелия. Персонал может не владеть криогенными технологиями. Чтобы производство было рентабельным, надо производить 60 МРТ в год. Стоимость производства - 4,5 млрд руб. 70% комплектующих российские. 30% смежники готовы заместить. Собственное ПО. У конкурентов этого нет.

Анатолий Евстратов выступил с докладом «Приборы и комплексы для молекулярно-генетического анализа». Речь идет о секвенаторах, то есть прежде всего об аппаратах для расшифровки генома. Но также об анализаторах нуклеиновых кислот и масс-спектрометрах. Применение этих приборов возможно настолько широко, что определить потребность сложно. Тут и диагностика болезней, и анализ нефтепродуктов.

В производстве секвенаторов третьего поколения монополю доминируют ангосаксы, и это очевидно. Проблема в том, что данные не интерпретируются.

Олег Янушевич выступил с докладом «Медицинская робототехника для хирургии». Речь шла в основном о челюстно-лицевой хирургии. Работа идет над тем, чтобы сделать российскую стоматологическую установку. Одновременно роботизация применяется для нейрохирургии позвоночника. Все ПО наших российских коллег. Операционный стол для фиксации пациента подстраивается под хирурга. Ну, и абдоминальная хирургия. Роботы позволяют снизить операционные травмы и послеоперационные осложнения.

Дмитрий Пушкарь выступил с докладом «Минимально инвазивные урологические операции». Он рассказал, что роботическая программа в России началась в 2007-м, и на 70% это урология и абдоминальные операции. На нашем роботе выполняем операции на живых животных. Это платформенное решение, а не повторение «Да Винчи».

Установка была такая, чтобы робот вошел в ОМС. Этот робот может обучать, есть специальная программа. Существует владелец патентов и международная экс-

пертная панель. Но непонятно, как она будет работать в современных условиях.

Еще одна, совсем простая, разработана связана с решением проблемы недержания, которая есть практически у каждой второй женщины. Синтетическая петля, используемая для устранения проблемы, импортная. Ее приходится удалять из-за отсутствия контроля натяжения. Разработали метод стандартизации натяжения петли. Простое решение - демпферная подушка. Давление петли контролируемое. Производство простое и дешевое, заменит все остальные петли импортного производства.

Сергей Шептунов выступил с докладом «Импортопережающее внедрение роботхирургии в клиники РФ (в перспективе - в странах ближнего зарубежья) на основе отечественного абдоминального хирургического комплекса AST». Он сообщил, что отечественная разработка оперирует все виды абдоминальной хирургии на животных. Не нужно закупать уникальное оборудование.

Мир обошли кадры, как робот «Да Винчи» зашивает виноградную лозу. Мы не были бы русскими, если бы не подковали блоху. Написали на косточке и зашили в виноградную лозу.

Разработанный робот стимулирует мелкую моторику хирурга. Российские разработчики не копировали ничего. Включая печатные платы, всё произведено в России. Снизить цену удалось потому, что пошли по другой архитектуре. Максимально упростили конструкцию, снизили стоимость инструментов.

Всеволод Белорусов выступил с докладом «Технологии сфокусированного ультразвука в медицине: состояние и перспективы развития».

В фокусе ультразвука можно создать локальное термальное или механическое повреждение внутри ткани. Можно сочетать с МРТ и УЗИ. Производится термоструктура опухолей и лечение нейромышечных расстройств, гипертонии и варикоза.

1024 керамических транзистора позволяют осуществить термоабляцию центров патологии в головном мозге. Пациент в сознании. Многие болезни мозга лекарствами лечить сложно из-за гематоэнцефалического барьера. Можно на 24 часа разрушить барьер и открыть терапевтическое окно.

Для завершения Александр Сергеев сказал, что это только начало. Надо продолжить. Есть много других направлений. В стране есть серьезный задел, но необходима подготовка кадров.

Руководитель профильной рабочей группы Ростеха, статс-секретарь Сергей Цыб заверил, что всё это перспективно. Всё, что сегодня рассказали, обязательно будет рассмотрено. Хорошо бы определиться с потребностями.

Лев МОСКОВКИН.

ДЕНЬ РАБОТНИКОВ ЖКХ

В третье воскресенье марта в России отмечается День работников жилищно-коммунального хозяйства. В этом году он выпал на 20-е число. В столице трудится огромное количество сотрудников Комплекса городского хозяйства, чтобы обеспечить москвичам достойные условия для жизни, работы и отдыха.

Городское хозяйство столицы - это самый сложный комплекс производственных, административных и жилых зданий, систем жизнеобеспечения, транспортных развязок, инженерных коммуникаций, природных объектов. Жилищно-коммунальные работники Москвы работают, чтобы:

- в домах было все, что нужно для комфорта, - горячая и холодная вода, газ, электричество, тепло;

- город был светлым, чистым, уютным, безопасным и красивым;

- каждому было удобно добираться до работы, школы, детского сада, торговых центров и мест отдыха;

- места отдыха были интересными, красивыми и безопасными;

- дома и дороги (а также трубы и прочие инженерные сети) служили дольше;

- можно было недалеко от дома отдохнуть в сквере или заняться спортом на специальной площадке;

- быстро устранялись все последствия погодных катаклизмов - будь то снег, ливень, ураган или наводнение;

- все права горожан строго соблюдались.

Давайте познакомимся поближе с нашими сегодняшними героями, бойцами коммунального фронта.

АО «Мосводоканал» занимается забором воды, ее очисткой и распределением. Именно благодаря им в наши трубы поступает чистая горячая и холодная вода. С другой стороны, именно они собирают сточные воды, очищают их. Также в ведении Мосводоканала находятся снегоплавильные пункты.

ГУП «Мосводосток», как ясно из названия, занимается в основном сточной водой, откуда бы она ни взялась - из тучек небесных, с предприятий или жилых массивов. Его специалисты тщательно мониторят качество и количество сточных вод, проводят экологический контроль.

В ведении ПАО «Мосэнерго», ПАО «МОЭСК» и АО «ОЭК» находятся городские электросети. Свет и работа приборов в домах, фонари на улицах и архитектурная подсветка зданий - все это зависит от них. Уличным освещением и праздничным



оформлением города занимаются также ГУП «Моссвет» и АО «Мосгорсвет».

ГБУ «Гормост» обслуживает эстакады, путепроводы, подземные переходы, тоннели и, конечно, мосты. Если в город необходимо привезти что-то очень большое и тяжелое - специалисты Гормоста разработают оптимальный маршрут.

ГУП «Автомобильные дороги» занимается всем, что связано с транспортными артериями, - асфальт, разметка, бордюры. Но, кроме этого, они - неожиданно! - еще и ведают цветниками, зелеными насаждениями, клумбами и даже памятниками.

Отходами города - как твердыми бытовыми, так и сточными водами - занимается ГБУ «Промотходы», ГУП «Экотехпром» и ГУП «Мосэкопром».

Если вы пользуетесь субсидиями на оплату коммунальных услуг, то знайте, что этим занимается ГКУ ГЦЖС. А трубы в домах теплые потому, что ими занимается ПАО «МОЭК».

Домов с газовым оборудованием в Москве не так много. Однако это очень важная часть жилого фонда, и АО «Мосгаз» следит, чтобы здесь все было в порядке.

За безопасностью людей следит Департамент по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности.

Есть в структуре ЖКХ подразделения, о которых простые граждане не знают и даже, возможно, не подозревают об их существовании. Но деятельность их совершенно необходима. Например, ГУП

«Москоллектор»: в его ведении находятся подземные артерии города, коллекторы, по которым проходят трубы, силовые кабели и кабели связи - словом, все те километры инженерных сетей, благодаря которым электричество, газ, тепло и вода попадают в наши дома. ГКУ «Энергетика» занимается разработкой и внедрением энергосберегающих технологий. За зеленые насаждения в городе - помимо уже упоминавшегося ГБУ «Автомобильные дороги» - отвечает ГБУ «Озеленение». ГБУ «МАЦ» скрупулезно составляет электронные паспорта всех городских объектов и разрабатывает единую систему навигации.

Если у вас во дворе обустроили новую детскую площадку, а двор при этом не входит в общедомовое имущество - не забудьте поблагодарить ГБУ «ЭВАЖД». А если в подъезде заменили лифты - то АО «Мослифт».

Мосжилинспекция - надзорный орган. Сосед затеял перепланировку и снес несущую стену или перенес «мокрую зону» из коридора в комнату? Управляющая компания присваивает деньги и манкирует своими обязанностями? Все эти вопросы - в компетенции Мосжилинспекции.

Подведомственных структур в московском Департаменте жилищно-коммунального хозяйства очень много. Если мы кого-то забыли упомянуть - не обижайтесь. Все профессии важны, все профессии нужны. Тем более в таком большом хозяйстве, как московское.

По материалам «Мой Дом Москва».
Фото КГХ.

ВОДОХРАНИЛИЩА К ПАВОДКУ И ПОЛОВОДЬЮ ПОДГОТОВИЛИ ЗАРАНЕЕ

Водохранилища столичного региона готовы принять весь объем талых вод, а излишек будет направлен в реки.

О готовности городских служб к весеннему паводку и половодью сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Пётр Бирюков.

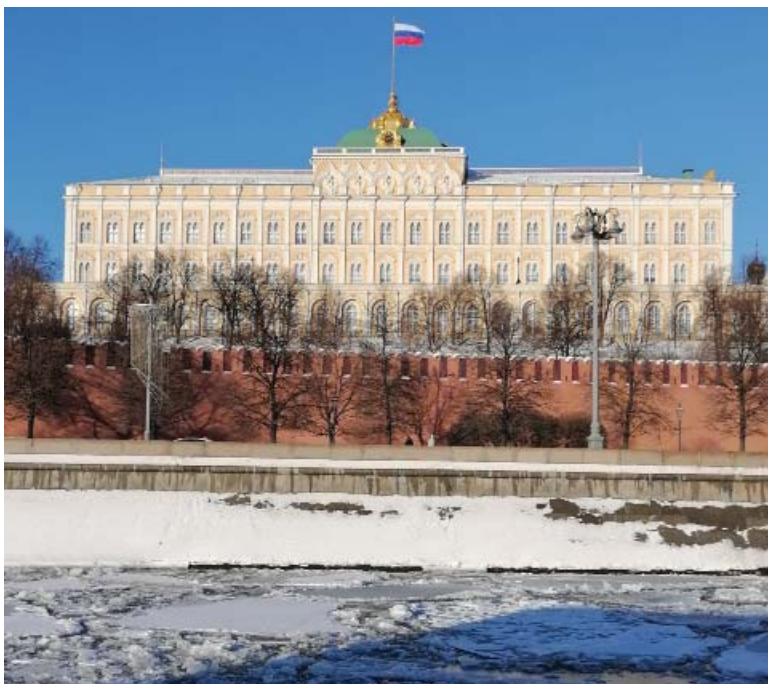
«Подачу воды для столичного региона обеспечивают 15 водохранилищ, в настоящее время они имеют достаточно свободных емкостей, чтобы принять весь талый сток, излишки воды направляются в реки. Процесс идет плавно, что позволяет исключить подтопление территорий и обеспечить запас воды, необходимый столице», - рассказал Пётр Бирюков.

Гидротехнические сооружения к паводку и половодью были подготовлены заранее.

«По прогнозам, в этом году приток талых вод может составить до 340 млн кубометров, при этом свободная емкость водохранилищ уже сегодня на уровне 407 млн кубометров. Сформированные по окончании паводка объемы воды позволят в полной мере пополнить запасы водохранилищ», - отметил заммэра.

Для предотвращения возможного загрязнения водисточников специалисты ведут мониторинг готовности расположенных на водосборной территории предприятий и сельскохозяйственных объектов.

**По материалам «Мой Дом Москва».
Фото Ольги ДАВЫДОВОЙ.**



УКАЗАТЕЛИ С QR-КОДАМИ К ДОМАМ ГЕРОЕВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ УСТАНОВИЛИ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ



«Умные» указатели к домам, где жили герои Великой Отечественной войны, установили в Зеленограде.

Как рассказали в пресс-службе Департамента ЖКХ Москвы, навигационные таблички с QR-кодами укажут, где жили командир самоходной артиллерийской установки Александр Елагин, со своим

экипажем уничтоживший более десяти немецких танков; летчик-торпедоносец морской авиации Николай Иванов, совершивший более 150 боевых вылетов и уничтоживший 9 судов противника; летчик-штурмовик Николай Полагушин, совершивший 214 боевых вылетов; пулеметчики Виктор Малышев и Александр Костин, а также направят к скульптурной композиции «9 Мая» в Зеленограде, созданной в честь местной жительницы, разведчицы Раисы Хвостовой, и Музейному комплексу «Школа №1912 имени Героя Советского Союза Бауыржана Момышулы».

Работы проведены специалистами ГБУ «Московский аналитический центр в сфере городского хозяйства» (ГБУ «МАЦ») - шесть городских указателей и 36 информационных полей с

QR-кодами смонтировали в начале марта.

«Технологии не стоят на месте и развиваются во всех сферах городского хозяйства. Городская система навигации теперь не только помогает жителям и гостям столицы найти кратчайший путь до нужного объекта, но и узнать какие-то новые исторические факты о своей стране и ее геро-

ях. Проект указателей с QR-кодами, которые показывают дорогу к домам героев Великой Отечественной войны и другим памятным местам в Москве, призван еще раз напомнить всем нам о бессмертном подвиге во имя свободы, о людях, которые жертвовали собой и сделали все возможное и невозможное, чтобы подарить жизнь будущим поколениям», - рассказал руководитель Департамента жилищно-коммунального хозяйства города Москвы Вячеслав Торсунов.

Наведя камеру мобильного телефона на QR-код, прохожие смогут прочесть краткую биографию и описание военных подвигов героев, ознакомиться с историей памятных мест, а также проложить наиболее удобный маршрут.

Проект по установке информационных полей с QR-кодами к домам, где жили Герои Советского Союза, а также к местам, связанным с историей военных лет, стартовал в Москве в 2020 году, когда в стране отмечали 75-летие Великой Победы. Тогда было установлено 19 «умных» информационных полей, которые показывают путь к Музею Победы на Поклонной горе и домам, где жили маршалы-полководцы Великой Отечественной войны. В 2021 году в столице установили еще 94 новых навигационных указателя и 752 таблички с QR-кодами.

По материалам «Мой Дом Москва».

О ЧЁМ СПОРИМ?



ФОТО С САЙТА PIXABAY.COM

В споре рождается истина? Сократовское утверждение в эпоху интернета уже не работает. Как не позволить отчаянным спорщикам втянуть себя в бессмысленную дискуссию, которая ведет к конфликту, выясняла «Московская правда».

Культура интеллектуальных дискуссий нынче не в почете. Под прикрытием интернета идеологические спорщики доводят до белого каления оппонентов, доказывая правильность своей позиции, расписывая аргументы на тысячи печатных знаков. Самые отчаянные переходят на личности, цепляются к орфографии, уничтожают противника морально – в «диванной» баталии все средства хороши. А если споры выплеснулись за пределы сети и разгораются в реальной жизни, то избежать конфликта практически невозможно. Для неподготовленного, миролюбивого человека, который втянулся в спор, дело может кончиться и нервным срывом.

Источниками стресса и спора могут стать не только соцсети, а даже личные чаты, в том числе семейные, где участники волею судьбы оказались по разные стороны баррикад. Как сохранить отношения и не дать втянуть себя в заранее проигрышный спор?

Психологи советуют, во-первых, принять тот факт, что люди имеют свою позицию, во-вторых, постараться понять, что за ней стоит, что ценно для человека, а уже потом принимать решение вступать ли в спор. Если вы приняли решение его избежать, сообщите потенциальным оппонентам, что дискутировать вы не намерены. Вместо этого постарайтесь найти точки соприкосновения – что вас объединяет: общие впечатления или воспоминания, ценности, которые оба разделяете, и т. д. Пусть это будут опорные моменты в вашем общении.

Поле битвы — семья

Если болезненная тема, которая вызывает горячие споры, держит в напряжении очень близких людей (супругов, лучших друзей, близких родственников и пр.), нужно договориться о том, что эту тему вы поднимать не будете, и обязательно обозначить, ради чего это будет делаться: сохранить отношения, не причинять боль близким, ради общей цели...

«Бывает, в споре мы с мужем просто переходим на ор. Помоему, даже соседи уже ставки на нас ставят - за кем останется последнее слово. Мы оба если распалимся, то уже не можем остановиться. Понимаете, когда «падает планка», то уже аргументы друг друга мы не слышим, смысл спора утерян и мы просто кричим, каждый о своем. После таких баталий нам обоим очень тяжело», - рассказывает москвичка Екатерина Григорьева.

По ее мнению, лучший способ избежать выматывающих споров со своей второй половинкой - это обозначить круг тем, по которым вы не сходитесь во мнении, и наложить строгое табу на обсуждение в семье.

«Понимаете, такие идеологические споры никогда не прекратятся сами, мы не договоримся, потому что у каждого свои аргу-

менты и каждый чувствует себя правым. Мы вот прям сели и записали все «тревожные» темы и стараемся их обходить. Конечно, бывает, кто-то срывается, но второй понимает, что это тема «из списка», и как-то старается не развивать ее, не реагировать», - поделилась Екатерина.

Рычим не на близких, а просто... рычим

Когда спор зашел далеко и конфликт неизбежен, психологи советуют «выпустить пар» в атмосферу. Прекратите диалог и просто физически дистанцируйтесь - уйдите в другую комнату, выйдите на улицу. А поднявшийся гнев, раздражение, ярость «выпустите» через активность: поприседайте, пробегите несколько сот метров, поотжимайтесь или, если условия позволяют, просто громко покричите или даже порывите, как дикий зверь. Это снимет напряжение и позволит «отпустить злость» и расслабиться. Кстати, можно проделать это с тем, с кем спорили, если это, например, ваш супруг или друг и вы заранее договорились так выходить из конфликтных разговоров.

Сберегаем личный ресурс

Бывает так, что спорщик в лепешку разобьется, но затащит вас в паутину разлада и вытянет всю душу в изматывающем споре. После такого «общения» чувствуешь себя как после тяжелой битвы или драки - опустошенным и побитым.

Кандидат психологических наук, популяризатор психологии эффективности, автор методики «шэфф-мышление» Елена Мильто предлагает несколько способов уйти от бессмысленного спора. Вот они.

Всегда задавай себе вопрос «Зачем я это делаю?» перед тем, как что-то сказать. Если ответ честный, то обычно на этом всё, что забирает ресурсы у людей с эффективным мышлением, и заканчивается.

Самый эффективный способ избежать негатива - выйти из токсичной коммуникации при первых признаках опасности. Почувствовали, что что-то не так, остановились, посчитали до десяти про себя, сделали глубокий вдох носом, выдох ртом и, опять же, задали себе отрезвляющий вопрос «ЗАЧЕМ?».

Не эмоционируй. Как только нас трогают «за живое», мы ментально теряем контроль. Очнемся, когда уже выдохнемся, а значит, слили массу ресурсов в никуда. Завелись? Нужно остановиться: выйти из комнаты, поменять расположение своего тела, перенести встречу и пр. И успокоиться любым работающим для нас способом: попить воды, умыться, включить музыку и т. д.

Не ведись на «слабо». Манипуляторы используют различные ухищрения, насмешки, чтобы втянуть вас в спор. Когда вы не реагируете, им становится скучно и они отступают.

Смените свою риторику. «А ты дурак» поменяйте на «Я понимаю, это, наверное, нелегко...» Мы не можем заставить человека поменяться, но можем изменить свой тон. Именно это помогает не впасть в перепалку и лучше понять собеседника через примерку его «очков».

Помните, никогда не выигрывает тот, который живет в позиции «я всегда прав». В любой коммуникации гораздо конструктивнее «я могла допустить неточность, ошибку». Если мы научимся действовать, основываясь на этом убеждении, то любое наше общение станет максимально комфортным и эффективным для нас.

Быть правым или быть спокойным - сложный выбор, но современная жизнь, полная стрессов и потерь, часто заставляет нас делать выбор в пользу последнего. Относитесь к себе бережно, сохраняйте свой психический ресурс, любите и берегайте близких, они ведь тоже часто растеряны в пугающей ситуации и готовы на всякий случай держать оборону, защищаться.

В соцсетях набирает популярность хештег и картинки с надписью #мирвашейпсихике. Люди задумались о том, как важно сохранять душевное равновесие, и это дает надежду на то, что мы станем чуть бережней друг к другу.

Юлия ФИЛИПОВА.

БРАТЯ БЕРЕЗУЦКИЕ ОБЫГРАЛИ УЧИТЕЛЯ СЛУЦКОГО

Именно Леонид Викторович когда-то пригласил в свой тренерский штаб голландского «Витесса» Василия Владимировича и Алексея Владимировича, которые играли у Слуцкого в ЦСКА. И вот спустя три с половиной года братья на своем родном стадионе «катком проехали» по нынешней команде своего учителя - казанскому «Рубину».

Чемпионат России. 22-й тур. Москва. ЦСКА 6:1 «Рубин». Голы: Языджи, 5, 67, 85 (пен.), Гбамен, 11, Медина, 24, Карраскаль, 26 - Кучаев, 38.

Семь голов, шесть предупреждений, четыре просмотра VAR, два неочевидных взятия ворот, два удаления, один хет-трик и очередной рекорд турка Языджи - такова «разблюдовка» противостояния Слуцкого со своей бывшей командой, во главе которой теперь братский дуэт Березуцких.

За 26 минут четыре новичка ЦСКА сделали результат - каждый забил по голу в ворота казанца Дюпина и итог матча был предрешен.

Армейцы в очередной раз реализовали практически все свои моменты и включились в борьбу за чемпионство.

Казанцы же, наоборот, потеряли несколько ключевых игроков, их тренер в очередной раз сказал (после предыдущего тура) все, что он думает, в основном матом, что вовсе не приемлемо, о работе судей - в общем, «Рубин» оказался перед матчем в Москве точно «не в своей тарелке». Лишившись практически всех легионеров, казанцы в столице на некогда родном стадионе для своего тренера выглядели «мальчиками для битья». Армейцы «отгрузили» в ворота «Рубина» все, что можно, а единственный гол ЦСКА пропустил от своего же Кучаева, выступающего ныне в Татарстане.

Сначала яркий и «рекордный» Языджи забил головой, воспользовавшись идеальной передачей Облякова. Тут-то первый раз и случился просмотр «кино», но почему-то нарисованные линии увидели все, кроме судьи Левникова и VARовцев возле того самого «телевизора». По этим самым линиям четко видно, что был офсайд, но мяч засчитали. А дальше началось прямо «избиение» казанцев.

Второе взятие гостевой крепости тоже прошло не безупречно. После прострела на дальнюю штангу Медина остановил кругло для Гбамена, который и удвоил счет. Но и здесь было все «на тоненького»: футбольный снаряд по пути в сетку Дюпина попал в руку Медине. Очередной просмотр «телевизора» привел к тому, что судьи, работавшие с системой VAR, приняли сторону сильнейших - в данном случае армейцев.

Третьим «уколом» гостей тот самый Медина. Легионер ЦСКА четко реализовал выход сам на сам. А еще через две минуты от-



личился и четвертый новичок армейцев - Карраскаль геометрически точно «проложил» путь кожаной сфере в казанские ворота. Так и получилось, что к 26-й минуте ЦСКА решил вопрос с тремя очками.

Про «Рубин» в атаке сказать совершенно нечего, потому что единственный подход к воротам Акинфеева армейцы организовали себе сами. На 38-й минуте Кучаев воспользовался ошибками ЦСКА в обороне и четко уложил «пятнистого» в угол ворот своего бывшего партнера. «Вишенкой на торте» для хозяев стало удаление Ломовицкого за две желтые карточки. Вот тут-то Леонид Викторович и «выпустил пар», изрядно напихав своему нерадивому подопечному за небрежное отношение к команде и коллективу.

Второй тайм стал формальностью, хотя армейцы и здесь умудрились дважды огорчить бедного Дюпина. Турок Языджи сначала отвесил пятую «оплеуху» с игры, а затем реализовал одиннадцатиметровый, четко разведя мяч и вратаря в разные

стороны. Так случился рекорд в РПЛ - Языджи в четырех проведенных матчах забил шесть мячей. До армейского турка ни один легионер так здорово не стартовал в российском футболе.

Рубиновцы совсем сникли, смирились с поражением, в концовке удалился еще и Бегич, зато Слуцкий задействовал практически всю доступную молодежь, дав им шанс сыграть на цесковской арене. Единственный оставшийся в «деле» легионер казанцев Хвича Кварацхелия, как и вся команда, ничего не показал. А после паузы на игры сборной и грузинский полузащитник, сославшись на новые правила ФИФА, скорее всего, возвращаться в Россию не будет.

Москвичи выиграли все матчи после возобновления сезона, что не может не радовать Гинера и компанию, включая болельщиков. Братский дуэт Березуцких на деле доказывает, что нет никакого смысла в приглашении на миллионные гонорары тренеров-гастарбайтеров из-за рубежа.

«Сложно что-то комментировать, сегодня встречались команды разного уровня. Если бы чуть дольше удалось бы зацепиться за игру и результат, было бы легче. Но когда ты пропускаешь два быстрых гола, ЦСКА начинает действовать иначе. Удаление Ломовицкого по существу, оно не играло окончательной роли. Чувствовали, говорили Ломовицкому, что не надо фолить, но, к сожалению, не успели заменить. Не видел моменты с голами, смешно обсуждать судейство, когда проигрываешь 1:6», - признал полное фиаско тренер «Рубина» Леонид Слуцкий на послематчевой пресс-конференции.

**Владимир САБАДАШ.
Фото Владимира ГОЛИКОВА.**

ПРЕЗИДЕНТ КАЗАХСТАНА ОБЪЯВИЛ ОБ ОТКАЗЕ ОТ СУПЕРПРЕЗИДЕНТСКОЙ ФОРМЫ ПРАВЛЕНИЯ



16 марта президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев выступил с Посланием к народу. Глава республики объявил об окончательном переходе от суперпрезидентской модели управления к президентской республике с сильным парламентом.

Но вначале - об антидемократической частности и диалектике. Одна из проблем, о борьбе с которой говорил казахстанский лидер, имеет глубокие корни в прошлом и настоящем наших народов.

Цитирую:

«Непотизм, в какой бы стране он ни был, неизбежно приводит к отрицательной кадровой селекции, становится благодатной почвой для расцвета коррупции. Глава государства должен выступать незыблемым гарантом равенства возможностей для всех граждан. Поэтому для ближайших родственников Президента будет введен законодательный запрет на занятие должностей политических, государственных служащих и руководителей в квазигосударственном секторе. Считаю, будет вовсе не лишним закрепить данную норму в Конституции».

Конечно, широким массам это понравится, уже нравится. Цель-то благая. Однако - нарушение прав человека. Дискриминация. Отдельной категории лиц запрещается заниматься тем, чем им хочется, к чему у них есть способности. Понятно, nepotизм имеет глубокие исторические корни, которые всегда прорастали в настоящем. О чем еще 200 (!) лет назад в бессмертном «Горе от ума» писал Грибоедов:

Нет! я перед родней, где встретится, ползком;

Сыщу ее на дне морском.

При мне служащие чужие очень редки; Все больше сестрины, свояченицы детки

...

Как станешь представлять к крестичку ли, к местечку,

Ну как не порадеть родному человечку!

Предложение казахстанского президента - типичное для советской и российской постсоветской практики. Вместо того, чтобы искоренять явление - боремся с последствиями.

В то же время политические реформы, предлагаемые Токаевым, сами по себе, автоматически, могут снять эту частную и другие сопутствующие проблемы. Такая получается диалектика: как говорится, единство и борьба противоположностей.

«Я твердо убежден: нашей стране нужны кардинальные реформы, - объявил Касым-Жомарт Токаев. - В противном случае - застой. Речь, прежде всего, идет об окончательном переходе от суперпрезидентской формы правления к президентской республике с сильным Парламентом <...> Сегодня у нас буквально все замыкается на Президенте, и это в корне неправильно. Нужно постепенно отходить от такой практики.

Долгосрочные интересы государства для меня важнее каких-то дополнительных рычагов власти и ситуативного влияния. Отказ от чрезмерных президентских полномочий станет важным фактором, который обеспечит необратимость политической модернизации в стране».

И далее - о парламентаризме, о подлинной выборности, о подлинной многопартийности, независимости партий от государственных органов, от власти:

«Сращивание партийных структур с государственным аппаратом крайне нежелательно. Монополия в политике неизбежно приводит к различным социальным болезням и деградации государства. Политическому доминированию нужно поставить надежный заслон».

Усиление роли парламента увязано с конкретными мерами. Так, правящая партия Нур Отан (переименована в Аманат) престаает быть правящей, поскольку из нее выходят руководители республики, областей, районов. Она становится одной из... немногих.

Сейчас в Казахстане 5 партий. В парламенте - 3. Абсолютное доминирование имела партия чиновников - Нур Отан. Теперь оно исключено.

Ранее для регистрации политической партии необходимы были подписи о членстве в ней 20 тысяч человек. Этот бюрократический порог снижен до 5 тысяч.

Безусловно, новациями воспользуются все заинтересованные лица. В социальных сетях развернулось широкое обсуждение. «Казахстанская правда» приводит мнение известного в республике врача Ирины Пивоваровой:

«В Послании президента выделила для себя главные пункты: первое - возможность организовать партию от здравоохранения, которая по-честному будет защищать интересы медицинского сообщества. Второе - необходимо вовлекать общественность, неправительственный сектор. Реформы приведут к дебиюкратализации, оптимизации нормотворческого процесса, и в связи с этим от Правительства нужно требовать пересмотра всех последних инициатив с участием общественности и неправительственного сектора, в частности, децентрализации медицинских услуг в том виде, в котором предлагает Минздрав».

Выступление Пивоваровой вызвало и критические замечания. Дескать, будет «партия врачей и медсестер», а дальше - «партии столяров и плотников»?

Однако если иметь в виду конкретную возможную практику, как раз «партия врачей» может стать самой массовой. Речь не о количестве медицинских работников, что, кстати, тоже имеет значение. Суть в том, что с медициной имеет дело каждый из нас, здоровье у человека одно, и оно - прежде всего. Главное же, что политикой займутся профессионалы в определенных областях, знающие жизнь не понаслышке, не из телевизора.

Как некогда говорил французский президент Шарль де Голль: «Политика - слишком серьезное дело, чтобы доверять ее политикам».

Как раз о профессионалах размышляет юрист Ержан Есимханов, очень четко определяя ситуацию:

«В ближайшее время будет много новых партий. В них придет много амбициозных людей, в том числе из соцсетей. Они будут не очень долговечны - харизматики или переругаются, или устанут. В конечном итоге из этого множества получится четыре - пять сильных партий, как в любой европейской стране. Интересны не те партии, которые будут создавать разные харизматики из соцсетей, а больше те, которые будут создаваться объединениями профессионалов - к примеру, промышленниками или аграриями. За ними - будущее».

О будущем и говорил президент Токаев, приводя в пример казахскую поговорку: «Нет ничего дальше вчерашнего дня - и нет ничего ближе завтрашнего».

Сергей БАЙМУХАМЕТОВ.
Фото: скриншот видеосюжета
Новости BPKZ на YouTube

Александр ГАЛИБИН:

ЛЮБОВЬ ДРУГ К ДРУГУ РОЖДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ ПОСТУПКИ

20 марта состоялась премьера, а 24 марта выходит в широкий прокат фильм Александра Галибина «Моя ужасная сестра». Наш кинообозреватель беседует с режиссером накануне премьеры.

- Александр Владимирович, о чем будет ваше новое кино?

- Мы сняли абсолютно авантурную комедийную историю. В центре ее две девочки-погодки от разных разведенных родителей. У одной есть папа, у другой, соответственно, мама. Девочки ссорят родителей, когда пара решает сойтись. Они хотят их развести, потому что каждой было хорошо, когда их родители жили по отдельности. То есть героини друг друга не воспринимают. Но когда им удается задуманное, то обе осознают, что сделали плохо не только взрослым, но и себе. И решают все вернуть обратно. Заканчивается история тем, что они всей семьей бегут в ЗАГС на церемонию бракосочетания. То есть это очень веселая, авантурная история, со счастливым концом.

- Вы - тот редкий режиссер, который сегодня дерзает заниматься «невыгодным» детским кино. Зачем это вам?

- Я считаю, что с уходом Ролана Антоновича Быкова детское кино сильно потеряло: с детьми в кино никто не занимается, дети используются тут для какой-то развлекательной цели. Но я убежден, что маленький человек в кино обладает таким же достоинством, как и взрослый. Мне это важно, потому что я вижу в ребенке прежде всего личность, человека. Его поступки, которые он совершает, связаны прежде всего с его миром.

Я пытаюсь нишу детского кино, оказавшуюся пустой, заполнить.

- До этого фильма у вас ведь тоже

была любопытная детская история, которая называлась «Маруся форева!»

- Ее премьера только что прошла, она есть на ivi. У меня в этом году три премьеры - «Маруся форева!», «Моя ужасная сестра» и следующая, которая будет называться «Приключения маленького Бахи». Этот фильм я снимал в горах, в Дагестане, на высоте в 2000 метров, в ауле. В этом фильме играют только дагестанские актеры, в центре картины - история маленького мальчика, и фильм тоже ориентирован на семейную аудиторию.

- Есть ли какая-то общая тема, которая объединяет эти три работы?

- Есть. Речь во всех фильмах так или иначе идет о любви, о доверии друг к другу. В «Моей ужасной сестре» рассказывается еще и о том, как приобретается эта вера, о том, что любовь друг к другу рождается через поступки. Пусть эти поступки не всегда лицеприятные, но, совершая их, человек приходит к осознанию, что можно жить и чувствовать по-другому, нежели он до этого дня себе представлял (в нашем фильме это особенно касается детей).

- В фильме задействован достаточно необычный дуэт взрослых героев...

- В этой картине вообще играют прекрасные актеры. Марта Кесслер у меня играла в «Сестренке», а Соня Петрова в картине «Маруся форева!», сейчас я их соединил в пару, и они играют у меня двух сестер.

Главные взрослые роли исполняют певица и актриса Глюк'ОЗА и Володя Яглыч. Это замечательная актерская пара, ко-



торая действительно кажется на первый взгляд несоединимой, но оказалось, что они очень даже соединимы - они милые, ранимые, любвеобильные на экране и очень теплые. И кино получилось очень теплое, простое, без каких-то агрессивных всплесков.

- Это для вас важно?

- Важно. Я против агрессии на экране, она мне претит в принципе. В нашем кино на экране много всякой агрессивной дряни, которую я всячески стараюсь избегать. Поэтому и работаю с детьми. Эта простота, которая на экране у нас есть, - она ведь на самом деле очень дорого стоит. Мне важно, чтобы после картины зритель уходил бы с улыбкой на лице. Вот это мне действительно очень дорого. И все мои картины лежат именно в этой плоскости.

**Беседу вела Елена БУЛОВА.
Фото с сайта luchangela.ru**



Кадры из фильма предоставила PR-служба картины.

Главное слово сказала «Синара»

Пять особенностей «Финала четырех»

1.

Недаром говорят, что все новое - хорошо забытое старое. Формат «Финала четырех» уже применялся при розыгрыше Кубка России и впервые был опробован в 2003-м в подмосковном Чехове. Что любопытно, одним из соискателей трофея был «ВИЗ-Синара», но уральцы в финале не справились со столичным «Динамо» - 2:5.

Бело-голубые оказались триумфаторами и в 2004-м, когда четверку участников собрал другой подмосковный город - Щелково. Тогда они в решающей схватке одолели местных спартаковцев - 5:3. В тот квартет, кстати, попал и ТТГ-ЯВА - предшественник нынешнего «Газпрома-Югры».

В 2005-м на своей площадке «Спартак-Щёлково» взял реванш у «Динамо» - 4:3. И это был последний розыгрыш трофея, умещавшийся в рамках календарного года. Далее он растягивался едва ли не на весь мини-футбольный сезон.

И все же можно отыскать то, чему соответствует слово «впервые». Например, хозяйкой проведения решающего этапа стала Тюмень. А в расписание добавился матч за третье место, чего в прежних упомянутых «Финалах четырех» не предусматривалось.

2.

Создалось такое впечатление, что «Норильский никель», попав в пулюк из-за самоотвода «Динамо-Самары», испытывал некоторую неловкость. Во всяком случае, оперируя полным комплектом полевых игроков, можно было доставить больше проблем «Синаре», лишившейся Сергея Абрамова и задействовавшей лишь две четверки. Да, северяне сохранили больше сил на концовку, однако к тому времени уже уступали с разницей в два мяча, а отыграть смогли только один.

В отсутствие одного игрока сборной России роль забойщика взял на себя другой - Антон Соколов, сделавший дубль. Но можно отметить и Павла Карпова, заработавшего два балла по системе «гол+пас».

3.

Ключевой момент в противостоянии другой пары - удаление тюменца Вилены. Ветеран Катата грамотно развел оппонента на вторую желтую карточку, когда «Газпрому-Югре» требовалось удерживать перевес в один мяч в течение примерно пяти минут. Большинство подопечные Владимира Колесникова реализовать не смогли, но 120 секунд чистого времени у соперников отняли, да и тройку оборонявшихся вымотали изрядно. Впоследствии выяснилось, что голкипер гостей Звиад Купатадзе заканчивал матч с переломом.



4.

И в споре за третье место «Норильский никель» вроде бы находился на более предпочтительных позициях, ибо проблемы с составом у тюменцев только выросли. Однако поддержка трибун и желание оставшихся в строю не ударить в грязь лицом принесли свои плоды. Николай Иванов в тактических целях прибегал к варианту «пять на четыре» даже тогда, когда счет этого не требовал, и тюменцы за счет контроля мяча на чужой половине могли перевести дыхание.

Игра докатилась до серии 6-метровых, где не реализовали попытки вроде бы признанные мастера стандартов - Владислав Шаяхметов и Сергей Орлов. Оба посылали мяч на такой высоте, что стражи ворот - соответственно Денис Субботин и Сергей Логинов блокировали удар грудью. А в стане тюменцев не ошибся никто, и последний удар им не понадобился.

5.

Можно только гадать, как сыграл бы против «Синары» «Газпром-Югра» со своим основным вратарем, но к Артёму Шевченко не может быть особых претензий. Разве что от Глеба Тимошенко, стрелявшего почти от угловой отметки, он не должен был пропускать. Так ведь и у уральского голкипера Зураба Калмахелидзе была роковая помарка, когда он немотивированно зажег свечу на своей половине, а перехват привел к голу Ивана Сигнева.

Другое дело, что Шевченко не мог равноценно заменить Купатадзе при организации атакующих действий, а вот Калмахелидзе как раз предписывалось постоянно идти на чужую половину. В

итоге и сам забил, и начал комбинацию, которая привела к четвертому мячу уральцев. Не случайно Зураб был признан лучшим вратарем «Финала четырех».

В отличие от полуфинала, Евгению Давлетшину потребовалось черпать свежие кадры на скамейке. По ходу пришлось брать паузу Дмитрию Прудникову, который вышел уже под занавес в спецбригаде меньшинства. А вот активный Сергей Сорокин встречу продолжить не смог.

Впрочем, и в рядах газовиков повреждение сказывалось на количестве времени, которое проводил на площадке Андрей Афанасьев. Приз лучшему игроку турнира, разумеется, ему присудили не только за забитый мяч - футболист сборной России и у своих ворот не раз был полезен. Быть может, не всем его партнерам хватало такой исступленности...

В матчах «Финала четырех» «Спортмастер PRO - Кубка России»-2021/2022 играли:

Полуфиналы

«Норильский никель» (Норильск) - «Синара» (Екатеринбург) - 2:3 (1:1).

«Тюмень» (Тюмень) - «Газпром-Югра» (Югорск) - 3:4 (1:4).

За третье место

«Тюмень» (Тюмень) - «Норильский никель» (Норильск) - 3:3 (1:1), по пенальти 4:3.

Финал

«Газпром-Югра» (Югорск) - «Синара» (Екатеринбург) - 4:5 (1:1).

**Георгий МОРОЗОВ.
Фото AMFR.RU**



ПИРОЖКИ И РАССТЕГАИ ПРОТИВ ГАМБУРГЕРОВ И ЧИЗБУРГЕРОВ

В Москве в эти дни проходил фестиваль «Импортозамещение-2022». В его рамках возле закрывшихся ресторанов быстрого питания McDonald's установили фудтраки, в которых торговали бургерами, сэндвичами, шаурмой, говяжьими ребрышками, пирожками, расстегами, пастилей, горячими и прохладительными напитками...

Многие фудтраки выполнены в стиле а-ля матрешка и выглядели очень ярко и приметно. Правда, немного смущало, что «матрешка» лежит на боку. Москвичам предлагали бургеры от рыжего «Иванушки» Андрея Григорьева-Аполлонова, шаурму от Сергея Жукова и еще много всего самого разного и вкусного, можно сказать, гурманского: говяжьи ребра с соусом манго, шаву с мраморной говядиной, рыбу, креветки и даже красную икру под фирменными соусами, и не просто так, а на фирменных морковных булочках.

Манго с авокадо, конечно, прекрасно, но не надо забывать свою историю: на территории России проживают более 190 народов, и у всех есть свои уникальные блюда и продукты с историей. Многие из этих гастрономических достояний малоизвестны за пределами отдельных регионов или даже населенных пунктов. И вот тут приходят на помощь кооператоры. Кооперативы во все времена помогали государству накормить народ, современным кооператорам Центросоюза России тоже есть что предложить взамен заокеанского фастфуда. Многие изделия кооперативной промышленности являются победителями конкурсов региональных брендов продуктов питания «Вкусы России» и «Сто лучших товаров России».

Бургер - он и в Арктике бургер, хочется чего-то нового, интересного, поэтому пошли к кооператорам. Прохожие заинтересованно подходили к скромному, но симпатичному автомобильному фургону оренбургского Облпотребсоюза. Несмотря на миниатюрный размер, ассортимент кооперативной продукции собственного производства здесь весьма широк. Жителям и гостям столицы предлагали много выпечки - курники, уголки, самсу, слойку с мясом, сосиски в тесте. Приятно удивили приготовленные по бабушкиным рецептам печенье пирожки со свёклой и изюмом, морковь и яблоком, картофелем, луком и яйцами, капустой и грибами. В производстве используется только натураль-



ное сырье высокого качества, поэтому вся продукция вкусная и полезная. При этом она вполне доступна по цене, в чем уже смогли убедиться жители столицы. Подтверждаю, все сама попробовала, семья оценила, даже коты заинтересовались аппетитными ароматами!

Специально для фестиваля по импортозамещению в ассортимент добавили расстегаи - очень популярный вид русских пирогов с разными начинками. Московские трактиры с начала XIX века славились своими расстегами, по праву считающимися самыми лучшими в России. В оренбургском варианте вместо каспийской осетрины и налиమ్ей пачки в начинку входит тушеная капуста и форель.

Запить еду можно было уникальными травяными и фруктово-ягодными чаями или настоящим киселем, приготовленным по старинным рецептам, а в составе используется только натуральное природное сырье, без консервантов, красителей и ароматизаторов. Состав ферментированных фруктово-ягодных сборов сопоставим по полезности с составом свежих фруктов и ягод, а в чем-то и превосходит их. Например, вишневый чай омолаживает и тонизирует, а кленовый - полезен для сосудов.

На сладкое в кооперативных фудтраках Вологда предлагала традиционные русские десерты - яблочную пастилу и зефир, а также знаменитый кирилловский лимонад.

Вот так развивается в городе программа импортозамещения. Что сказать - идея хорошая, но нет рекламы, фургончики стояли в не очень приметных местах. По замыслу, их хотели установить около закрытых «макдачных», но, согласитесь, если заведение закрыто, кто пойдет в его сторону?

Фестиваль предполагает радость, праздник. Люди заматаны вирусом, подорожанием, политикой, и всем хотелось бы видеть более яркие фургончики, какое-то оформление. Кооператоры - молодцы: весенние цветочные композиции поставили, наклейки, фирменные пакетики. Вот только с улицы совсем не видно было, что они предлагали. И жаль, что фудтраки не планировали продолжать работу после окончания фестиваля, хотя поживем - увидим, может, это хорошее дело и получит продолжение.

Елена МИШИНА.
Фото автора.

Андрей ЖИТИНКИН:

ЭТО БЫЛА КОВАРНАЯ ШУТКА МОЕГО ТРЮМО



В канун Международного дня театра на столичных полках книжных магазинов появилась новая книга о театре. Это «Приключения режиссера», написанная народным артистом России Андреем Житинкиным, спектакли которого знает сегодня вся Москва. На протяжении трех последних десятилетий он ставил очень разные спектакли. Они были скандальными, шокирующими, романтическими, драматичными, загадочными, и при этом никогда не были тривиальными.

Вот и его книга - это еще одна постановка, созданная в манере Житинкина, где он рассказывает о тайнах своей профессии, о том, как появляются спектакли, и как работают актеры, каждый раз проживая новые жизни.

- Андрей, вы в свое время уже выпустили две книги - «99» и «Плейбой московской сцены», многое уже сказано. О чем «Приключения режиссера»?

- Меня всегда не оставляла мысль, что от театра, в отличие от кинематографа, ничего не остается. Потому что спектакли, даже если они записаны на пленку, теряют свою атмосферу. В этой книге я постарался восполнить этот пробел и передать сам нерв репетиций. Как говорил французский классик Альбер Камю: «Театр - это внутренние приключения». В данном случае это мои внутренние приключения...

- В вашей книге есть интересный заход: «Однажды я случайно уронил свою записную книжку на трюмо и в зеркале обнаружил неожиданную трансформацию. Алфавит раскрытой книжки начинался... не с привычного - от А до Я, а как бы наоборот, с конца - от Я до А...»

- «Приключения режиссера» действительно своего рода ненормальная записная книжка, ее можно (и даже нужно) читать с любого места, в любом порядке, с любой буквы.

- Почему?

- Наверное, потому, что в искусстве не может быть строгого порядка. Равно как не может быть и абсолютного хаоса (поэтому все-таки есть деление на главки). Это не мемуары, не занудные теоретические исследования, а момент точечной фиксации, связанное со мной, в ускользающем театральном процессе.

Поэтому я заранее прошу придирчивого читателя простить его покорного слугу за то, что начинается этот «бисер» с буквы Я, что вроде бы нескромно. Но это всё коварные шутки моего трюмо...

- Вы рассказываете о многих артистах, с которыми работали в театрах им. Ермоловой и сатиры, в Моссовете, в «Табакерке». Особенно производит впечатление ваш рассказ о том, как пробивался один из самых потрясающих спектаклей - «Нижинский, сумасшедший божий клоун» с Александром Домогоаровым в заглавной роли...

- Я в книге отмечаю, что Маргарита Терехова - партнерша Домогоарова по «Милому другу», поставленному мною в Театре им. Моссовета, часто на сцене и в жизни жила на открытом нерве. Вот и Саша Домогоаров - он ведь точно такой же. Саша терпеть не может, когда в глаза говорят одно, а за глаза другое, не принимает двуличия. Бывает до ненормальности обидчив, никогда не про-

щает предательства. У него действительно сложный характер, он и сам это признает. Но для режиссера счастье иметь актера без кожи, мгновенно вспыхивающего. Хотя это и опасно, ведь сцена и жизнь могут поменяться местами. Домогоаров об этом знает, но ничего не может с собой поделаться. Из всех бед - раннего ухода родителей, гибели сына - Сашу вытягивает только работа. Она его спасательный круг.

Я перетаскал его в Театр Моссовета, когда ставил «Моего Бедного Марата». Саша сразу получил главную роль... А что касается роли Нижинского... Однажды в самолете я дал ему почитать пьесу «Нижинский, сумасшедший божий клоун». Домогоаров тогда очень удивился: «Я танцор?» Пришлось объяснять, что планирую ставить спектакль о балете без балета... Саше идея понравилась. Мы сразу договорились, что балет в нашем спектакле - не блестящие и мишура, а пот, кровь и слезы, физические увечья, обмороки, болезни, предательства. Помню, как предлагали эту постановку Театру Моссовета, Театру Табакова. Нам все отказали. А потом с Домогоаровым мы пришли на Малую Бронную, где чуть позже и состоялась премьера. Уже потом, когда на «Нижинского...» билеты стали спрашивать аж от метро, Олег Павлович Табаков очень удивлялся, а я про себя думал, что порой всем нам стоит рисковать.

- Сегодня вы много и успешно работаете в Малом театре. В афише этого театра с вашей легкой руки появились «Любовный круг» Сомерсета Мозма с Элиной Быстрицкой, «Маскарад» с Борисом Клюевым и Борисом Невзоровым, «Большая тройка» с Василием Бочкарёвым, Валерием Афанасьевым, Владимиром Носиком, «Пиковая дама» с Верой Васильевой. Особенно впечатляет описанный вами в книге случай, когда Михаил Козаков испугался вашего решения ставить «Пиковую даму».

- Он был не просто напуган, он был в шоке. Михаил Михайлович рассказал мне случай, когда он сам пытался снять фильм по этой повести и закончилось все тем, что с нервным срывом он попал в психиатрическую больницу - после того, как выбежал из «Ленфильма» с криком: «Старуха! Она меня убьет!» Был грандиозный скандал.

Потом эту картину пытались другим режиссерам отдать - никто не согласился. И тогда ее вообще закрыли. А Козаков с тех пор, говоря о Пушкине, боялся даже упоминать название «Пиковая дама». Только «эта повесть»! В общем, он утверждал, что и мне плохо будет, если я возьмусь за «Пиковую даму». И мне действительно пришлось непросто, потому что Элина Авраамовна Быстрицкая, игравшая Графиню, за полтора месяца до премьеры вдруг поняла, что физически не сможет работать. Спектакль был на грани срыва. И тогда Быстрицкая позвонила, наверное, единственной актрисе, к которой относилась с симпатией, - Вере Кузьминичне Васильевой. Вера Кузьминична просто чудом, за месяц с небольшим, ввелась на эту роль! Совершила подвиг!

Но предсказанная Козаковым беда случилась, когда Васильева за кулисами запуталась в своем роскошном платье («игральной карты» пиковой дамы) и упала, вывихнув ключицу. Ей было адски больно, но она переделалась и вышла на сцену. И это было еще не все...

В ТЕАТРЕ всегда «еще не все»! Книга Андрея Житинкина «Приключения режиссера» как раз и рассказывает о том, как непредсказуем, причудлив, коварен, прекрасен и бессмертен театр, существующий уже не одну тысячу лет. И все потому, что настоящему ему служат люди, влюбленные в него бесконечно...

Елена БУЛОВА.

Фотография предоставлена режиссером Андреем ЖИТИНКИНЫМ.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ПЕРЕБОЛЕВШИМ КОРОНАВИРУСОМ

Цельнозерновые продукты незаменимы для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма. Они богаты витаминами группы В, а также содержат значительное количество пищевых волокон, необходимых для восстановления работы желудочно-кишечного тракта.

«Для переболевших коронавирусом особенно полезны цельнозерновые продукты. Полноценный рацион питания играет одну из главных ролей в реабилитации», - сообщает портал Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание».

Классификация «цельнозерновые продукты» подразумевает в основном крупы - овсянку, гречку, рис, перловку, булгур; также это может быть цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы.



гречка. Больше всего полезных микроэлементов будет в природном зерне гречихи - зеленой гречке, которое не подверглось термической обработке.

Булгур

Зерна булгура можно добавлять в салаты или же использовать в качестве гарнира. Эта крупа содержит внушительное количество железа и магния, а также является важнейшим источником клетчатки и растительного белка.

Киноа

Киноа не является зерном, это семена. Зато белка в киноа содержится больше, чем в любой другой зерновой культуре. Киноа - незаменимый продукт вегетарианцев, так как является отличным источником омега-3.

Овес

Блюда из овса помогают при профилактике сердечной недостаточности. Этот злак богат минералами и антиоксидантами. Специалисты советуют не приобретать овсянку быстрого приготовления - скорее всего, там превышено содержание крахмала и кукурузного сиропа. Оптимальным решением станет покупка классического «геркулеса», орехи и фрукты в который можно добавить самостоятельно.

Гречка

Одним из важнейших источников магния и марганца, которые способствуют нормализации работы нервной системы является

Как правильно выбрать цельнозерновые продукты?

Покупая крупу в супермаркете, обратите внимание на состав продукта. На этикетке, желательнее в самом начале, должна присутствовать надпись «цельные злаки». А вот использование в составе слов «мультизлаковые», «богатые клетчаткой» или «семь злаков» скорее всего ничего не значат. Следует помнить, что бурый цвет цельнозернового продукта тоже не говорит о его натуральности и высоком качестве, производители могут подкрасить крупу иными ингредиентами, например карамелью.

По материалам «Мой Дом Москва».



Спустя девять лет, в год 100-летия российского джаза и 25-летия телеканала «Россия-Культура», возобновляется один из самых ярких проектов отечественного телевидения - конкурс молодых музыкантов «Большой джаз».

К участию были приглашены музыканты до 25 лет в восьми категориях: труба, саксофон, тромбон, гитара, фортепиано, контрабас, ударные, вокал.

Телеканал «Россия-Культура» объявляет участников нового сезона проекта «Большой джаз»

Поступило около трехсот заявок из России и стран СНГ. Поэтому членам отборочного экспертного жюри пришлось непросто, ведь выбрать нужно было всего 16 участников. Их имена определяли народный артист РФ Игорь Бутман, дирижер Пётр Востоков, пианист Валерий Гроховской, тромбонист и композитор Павел Овчинников, певица Ирина Родилес, журналист и музыкант Кирилл Мошков.

Участники выступят при поддержке Большого джазового оркестра под управлением Петра Востокова.

Оценивать выступления конкурсантов предстоит легендам российского джаза народный артисту РФ Игорю Бутману, пианисту Валерию Гроховскому и



певице Теоне Контридзе. В каждом новом выпуске к ним будет присоединяться еще один член жюри. Съёмки проекта начнутся уже в марте.

Инна ШКАРБАНОВА.
Фото ТК «Россия-Культура».

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