

Открой Моспром. Городские предприятия приглашают на экскурсии и обещают показать тонкости профессии → стр. 4

Что нового? Частные компании осваивают рынок кредитования, авиабилеты подорожали, а гостиницы ждут гостей → стр. 5

Заповедная сторона. Край горных хребтов, бурных рек и лечебного воздуха. Корреспондент «ВМ» узнала об особенностях отдыха на Алтае → стр. 6

Пятница

Ежедневный деловой выпуск | Weekend

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 23.04.21

№ 73 (28811) Рекомендованная цена 12 рублей



Издается с 6 декабря 1923 года
В 1973 году награждена орденом Трудового Красного Знамени

на сайте **vm.ru**

Схема движения транспорта изменится в связи с репетицией парада. Сегодня с 22:00 до 2:00 24 апреля военная техника будет перемещаться с парадной площадки в Алабине в Нижние Мневники. На пути ее следования движение перекроют, парковку запретят.



ЦИФРА ДНЯ

6 500 000

ЧЕЛОВЕК ПОСЕТИЛИ СТОЛИЧНЫЕ ЦЕНТРЫ ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ» С НАЧАЛА ГОДА. ЭТО ПОЧТИ НА 100 ТЫСЯЧ БОЛЬШЕ ПО СРАВНЕНИЮ С АНАЛОГИЧНЫМ ПЕРИОДОМ ПРОШЛОГО ГОДА.

Начало цветения — время аллергии. Как избежать от симптомов, рассказал заведующий лабораторией клинической фармакологии Института иммунологии ФМБА России Валерий Смирнов.

Защитная маска спасет от аллергии



первый микрофон

По данным Ассоциации аллергологов и клинических иммунологов России, в России около 18 процентов населения подвержены сезонной аллергии. Основные симптомы этого заболевания — покраснение и зуд слизистых, кожные высыпания, в тяжелых случаях возникает дыхательная недостаточность. В начальной стадии аллергии негативные проявления сильно не беспокоят человека, поэтому в первые годы развития болезни редко кто обращается к врачу. Чаще всего люди просто принимают препараты, блокирующие признаки аллергии. Но впоследствии состояние ухудшается, лекарства перестают помогать, в результате чего заболевание прогрессирует. У человека может развиться бронхиальная астма, приступы которой могут возникнуть круглый год, а не только в сезон аллергии. Поэтому важно своевременно обратиться к специалисту и выявить причину заболевания.

Лечение аллергии делится на три вида. Это этиотропная терапия — человек устраняет причину неприятных симптомов из своей жизни. Например, во время сезонного цветения уезжает в другой регион. Есть патогенетический метод лечения. Человеку вводят аллерген, постепенно повышая дозу, для достижения ремиссии и уменьшения проявлений заболевания. Симптоматическое лечение заключается в приеме препаратов, снижающих признаки аллергии. У детей вылечить сезонную аллергию намного сложнее. Симптоматика у людей всех возрастов примерно одинакова, но многие методы терапии и препараты запрещены детям до 14 лет. К счастью, ребенок может «перерасти» аллергию, потому что происходит гормональная перестройка организма. Кстати, хороший метод профилактики аллергии — ношение медицинских масок. Они защищают человека не только от вирусов, но и от аллергенов в сезон цветения. Однако маску нужно часто менять, чтобы пыльца не накапливалась на ткани. Сейчас ученые заняты созданием современных вакцин для лечения заболевания. Например, мы в Институте иммунологии работаем над препаратом против аллергии на пыльцу березы.



ВАЛЕРИЙ СМИРНОВ
ЗАВЕДУЮЩИЙ ЛАБОРАТОРИЕЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ФАРМАКОЛОГИИ ИНСТИТУТА ИМУНОЛОГИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО АГЕНТСТВА РОССИИ

Праздник начался

Целую неделю 43-й Московский международный кинофестиваль будет радовать зрителей новыми режиссерскими работами

культура

Вчера в столице стартовал один из старейших киносмотров планеты. Основные и внеконкурсные программы позволяют зрителям увидеть более 200 фильмов из разных стран.

Прошлым вечером на красную ковровую дорожку столичного театра «Россия» вышли Алексей Агранович, Александр Ревенко, Владимир Яглыч, Иван Жидков. Так началась церемония открытия 43-го Московского кинофестиваля. Открылся фестиваль военной драмой Тимура Бекмамбетова «Девятаев», посвященной судьбе легендарного летчика. В этом году в основную конкурсную программу ММКФ отобрано 14 фильмов, из которых один российский — «Последняя «Милая Болгария» Алексея Федорченко. Среди

Отдельные программы кинофорума посвящены пандемии

остальных картин, претендующих на «Золотого святого Георгия» — главную фестивальную награду, — есть лента «Человек Божий» греческого режиссера Елены Попович. Кстати, в ней снята звезда российского кино Александр Петров.

Оценивать фильмы будет жюри, в составе которого актер Милош Бикович, композитор Юрий Потеевко, режиссеры Нигина Сайфуллаева и Карим Айнуз. Председателем же стал филиппинский кинорежиссер Брианте Мендоса. В конкурсе документального кино представлено девять лент, из них две отечественные — «Амурская Голгофа» Юлии Сергиной и «Дуров» Родиона Чепеля. В конкурсе короткометражных фильмов, как и в основной программе, покажут 14 работ. Что касается внеконкурсных программ, в этом году сразу три из них объединяет женская тематика: фильмы из подборки киноведа Анжелики Артюх «Кинорежиссерки нашего времени», а также программы «Женское кино Израиля» и «Кинематограф Китая. Женский взгляд». Отдельный упор в этом году сделали на ретроспективы. Посвящены они творчеству Ким Ки Дука, Симоны Синьоре и Ива Монтана, Майкла Эптеда. К своему 75-летию программный директор ММКФ Кирилл Разлогов собрал программу «Фильмы моей жизни». Запланирована и программа «Итальянское кино. Возращение классики».

Отдельно стоит упомянуть программы «Эйфория изоляции» и «Локдаун», посвященные ситуации с пандемией, которую мир переживает уже больше года.

— Подготовка к фестивалю этого года шла стремительно, потому что прошлый форум по известной причине проходил в октябре, и временная дистанция между ними была относительно небольшая, — пояснил Кирилл Разлогов. — Значительная часть событий и в этом году будет офлайн, а некоторые гости, которые не смогут приехать, представят свои картины дистанционно.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НИКИТА МИХАЛКОВ
ПРЕЗИДЕНТ ММКФ

Мы открылись в то время, когда мир свободен от кинофестивалей. Это хорошее «окно», потому что потом начнутся смотры в Каннах, Карловых Варах, Венеции и так далее. Основной упор мы сделали на разнообразии фестивальной программы. Ведь это самое главное — когда у профессионалов, и у зрителей есть возможность увидеть всю палитру современного кинематографа. Конечно, мы выполняем все требования Роспотребнадзора по безопасности — это важный момент. И я прошу всех зрителей, которые пойдут в кино, придерживаться этих правил.

ТОП-5

Смотрим кино со всего мира

- **КУБА**
Голубое сердце (2021)
Режиссер: Мигель Койула
- **ИСПАНИЯ**
Чрево моря (2021)
Режиссер: Аугусто Вильярронга
- **ГЕРМАНИЯ**
Кровопийцы (2021)
Режиссер: Юлиан Радльмайер
- **КИТАЙ**
Кофейня в поле (2021)
Режиссер: Сюань Ши
- **ВЕНЕСУЭЛА**
Внутреннее сияние (2020)
Режиссеры: Андрес Эдуардо Родригес, Луис Александр Родригес

Помимо прочего, в рамках ММКФ будет работать бизнес-площадка. Это будет цикл встреч для обсуждения актуальных вопросов киноиндустрии. Все мероприятия пройдут с соблюдением всех эпидемиологических норм.

ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
t.eremenko@vm.ru

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ → стр. 3



Вчера 18:45 Известный режиссер Тимур Бекмамбетов с супругой Наталией Фишман-Бекмамбетовой на красной дорожке ММКФ. Фильм Бекмамбетова «Девятаев», посвященный судьбе легендарного летчика, Героя Советского Союза, открыл фестиваль

Генеральная уборка столичных улиц и дворов продолжается

Вчера в своем блоге мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) рассказал, как проходит генеральная уборка столицы.



Сегодня коммунальные службы промывают транспортные, социальные, дорожные объекты и инженерные сооружения, приводят в порядок дворы, детские и спортивные площадки, наводят порядок на городских памятниках. — Традиционный весенний месячник благоустройства в самом разгаре. Генеральную уборку города ведут тысячи работников столичного жилищно-коммунального хозяйства, — написал Сергей Собянин. Всего за этот апрель планируется провести четыре общегородские мойки проезжей части дорог, тротуаров, дворов, остановок общественного

транспорта и парковочных зон. В работах принимают участие свыше 43 тысяч коммунальщиков и больше 18 тысяч единиц спецтехники. — Майские праздники Москва встретит, как всегда, чистой, опрятной и уютной, — заявил Сергей Собянин. Также вчера в личном блоге мэр рассказал об упрощении доступа к электронной

медкарте. Решение касается 2,9 миллиона горожан. — Мы открыли доступ к электронной медицинской карте для всех москвичей, имеющих полную учетную запись на портале mos.ru, — написал Сергей Собянин. Чтобы воспользоваться электронной медкартой, нужно выбрать эту услугу на портале mos.ru. А если речь идет об электронной карте ребенка, то необходимо добавить в свой профиль данные о детях. — В результате решения электронной медкарты смогут пользоваться 5,2 миллиона человек, — резюмировал мэр столицы.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЫВСКАЯ
v.chernyvaska@vm.ru

МЭР ОТКРЫЛ СТАНЦИЮ «ВНУКОВО» → стр. 2

погода

+13°C

Ветер 2–6 м/с Давление 745 мм

Центр	+13	Лефортово	+13
Бутово	+12	Останкино	+12
Внуково	+11	Отрадное	+12
Жулебино	+13	Печатники	+12
Зеленоград	+10	Троицк	+11
Измайлово	+13	Тушино	+11
Кожухово	+13	Хамовники	+12
Кузьминки	+13	Чертаново	+12
Кунцево	+11	Шелепиха	+12



валюта

Курс ЦБ			
\$	76,42	−0,40	↓
€	92,04	−0,25	↓
Биржевой курс			
\$	75,75	−0,86	↓
€	91,03	−1,17	↓

Биржевой индекс	
MMVB	3601,95
PTC	1500,68
Brent	64,86
DJIA	34 037,67
Nasdaq	13 983,94
FTSE	6927,47

Именные деревья высадят осенью

Вчера заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков (на фото) сообщил подробности проекта «Наше дерево».



Почти 15 тысяч заявок получил проект «Наше дерево» за два года работы. Благодаря этой инициативе москвичи могут бесплатно высадить дерево в честь рождения ребенка. В этом году в рамках столичной акции горожане смогут высадить около семи тысяч деревьев в парках. — Эта акция за короткое время стала одним из самых популярных городских проектов у москвичей. Прием заявок на высадку именных деревьев

в этом году завершится 15 июня, — отметил заместитель мэра. Чаще всего выбирают липу — всего было забронировано более 6500 таких саженцев. Также популярны сосна, клен, белая ива и рябина — москвичи оставили более чем по тысяче заявок на каждый из этих видов.

Высаживать деревья предпочитают в Московском и Тропаревском лесопарках, Битцевском лесу, Измайловском парке, природном заказнике «Долина реки Сетунь» и в парке «Певческое поле». В сентябре саженцы появятся на 21 природной территории.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЫВСКАЯ
v.chernyvaska@vm.ru

Сергей Собянин: Центральные диаметры получают современные вокзалы

ДЕНЬ МЭРА

Вчера мэр столицы Сергей Собянин открыл после реконструкции станцию «Внуково», которая теперь является также пригородным вокзалом Киевского направления Московской железной дороги.

До реконструкции станция «Внуково» была типовой остановкой пригородных электричек — она включала открытую платформу и пешеходный настил через пути. Для пассажиров был обеспечен минимальный комфорт. Масштабную реконструкцию существующей станции провели за два года, и теперь это современный пригородный вокзал. Построена платформа с навесами. Над путями пешеходный переход с эскалаторами и лифтами. Благоустроена и прилегающая территория. Так, для автотран-

спорта рядом со станцией организуют разворотное кольцо. Появятся дополнительные наземные пешеходные переходы и светофоры, площадки для парковки и проката велосипедов, стоянка такси, перехватывающие парковки на 805 машино-мест и многоуровневый гараж. — Теперь доехать от «Внуково» до Киевского вокзала можно всего за 35 минут, что сопоставимо с временем поездки на машине. Мы понимаем, что площадь остановочного пункта 4 тысячи квадратных метров рассчитана на перспективу. И мы считаем, что в 2025 году где-то пять с половиной тысяч человек в сутки будут пользоваться этой инфраструктурой, — рассказал Олег Тони, заместитель генерального директора ОАО «Российские железные дороги». Ежедневно станцией «Внуково» пользуются почти две тысячи пассажиров. С учетом интенсивного жилищного строительства в этом районе к 2025 году пассажиропоток



Вчера 10:08 Слева направо: заместитель гендиректора «РЖД» Олег Тони, мэр Москвы Сергей Собянин и заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев на открытии станции «Внуково»

«Внуково» может вырасти до 5,5 тысячи человек в сутки. — Мы продолжаем работу на Киевском направлении железной дороги и по соединению с Горьковским направлением, — заявил Сергей Собянин. — Четвертый, пожалуй, из всех Московских центральных диаметров самый сложный и масштабный проект. Строим его года три-четыре и достаточно интенсивно, прокладывая третьи и четвертые пути, а также проводя большую работу по соединению с Белорусским и Горьковским направлениями железной дороги. Четвертый диаметр соединит все центральные железнодорожные вокзалы столицы: Курский, Ярославский, Казанский, Ленинградский, Савеловский, Рижский, Белорусский. Строительство и реконструкцию семи остановочных пунктов на четвертом Московском центральном диаметре планируется завершить до конца года.

По словам Олега Тони, все работы идут по графику, на стройке работают 7,5 тысячи человек — этого достаточно, чтобы программу 2021 года выполнили в полном объеме. — В настоящее время ведется строительство двух новых станций — «Минская» и «Аминьевская», мы планируем открыть их в текущем году, — рассказал в свою очередь заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев. — Реконструкцию пяти существующих остановочных пунктов — «Кошкино», «Мещерская», «Толстопальцево», «Матвеевская» и «Апрелевка» — также завершим до конца года. На Киевском направлении железной дороги уже открыты четыре станции — новая «Санино» и реконструированные «Победа», «Мичуринец», «Крекино».

Кроме того, в настоящее время ведутся работы по строительству третьих и четвертых главных путей на Киевском направлении Московской железной дороги, соединительной ветви между Киевским и Смоленским направлениями, а также по реконструкции участков «Москва-Курская» — Каланчевская и «Москва-Курская» — Карачарово, — отметил Андрей Бочкарев. Сергей Собянин подчеркнул, что железные дороги продолжают вносить вклад в городскую транспортную систему. — Одновременно создается пассажирская инфраструктура, строятся вокзалы. В прошлом году мы на этом направлении построили и реконструировали пять вокзалов, — заявил мэр. — В этом году необходимо построить еще семь, включая такие крупные, как «Кутузовский» и «Аминьевский». Последний — вообще новый вокзал, который будет соединен с Большой кольцевой линией, тогда отсюда можно доехать за двадцать пять минут до ближайшей станции метро.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernyavskaya@vm.ru

Стать лучшим папой для своего ребенка

ЛЮБИМЫЙ ГОРОД



Клуб активных отцов Paras club возобновляет офлайн-встречи. Каждый раз это новая городская площадка, где папы вместе с детьми могут весело и с пользой провести время. О рестарте встреч после пандемии рассказал основатель клуба Евгений Кременецкий (на фото).

Клуб активных отцов появился полтора года назад и, как говорит его главный идейный вдохновитель, спонтанно — все началось с поста в Instagram.

— Я тогда еще не вел блог, но, став отцом, захотел поделиться информацией о роддоме, где Герман появился на свет, — рассказывает Евгений Кременецкий. — Опубликовал пост и получил огромный отклик, в том числе от незнакомых людей. Потом написал про коляску, которую мы купили сыну, так и втянулся. Сейчас у клуба отцов есть сайт и собственная страничка в Instagram. Кроме того, в мессенджере создан чат, где не меньше сотни пап делятся опытом воспитания сыновей и дочерей: как уложить малыша спать, чем накормить, если они отказываются есть, что почитать или посмотреть вместе с детьми. Темы, которые волнуют родителей, отцы обсуждают и на встречах.

— Нам важно, чтобы папы действительно участвовали в воспитании своих детей. В общем-то, это и все, что нужно, чтобы к нам присоединиться, — говорит Евгений, уточняя, что участие в клубе добровольное и бесплатное. На собраниях клуба папы берут с собой детей. Возраст ребенка не имеет значения. Главное, чтобы ему не было скучно. Но за это как раз и отвечают отцы. Одна из последних встреч прошла в игровом пространстве, созданном по мотивам стройплощадки. Папы вместе с детьми изучали, как работает техника, играли в гигантской песочнице и катились на мини-картинге.

— Мы собираемся с папами не попить кофе или, скажем, посидеть где-нибудь в баре, — поясняет Евгений Кременецкий, — а именно провести отличное время с детьми, исходя из этого и выбираем места. Так, однажды мы были на Городской ферме на ВДНХ, где для нас провели экскурсию. После каждой встречи папы обмениваются впечатлениями, высказывают пожелания, на основании которых планируются следующие мероприятия. Ближайшее будет в мае, и, скорее всего, пройдет оно в одном из лесопарков.

— В перспективе мы хотим запустить лекторий, — делится планами Кременецкий, — проводить спортивные состязания или, может, какие-то экологические акции. Например, высаживать вместе с детьми деревья, делать кормушки для птиц, скворечники и развешивать их в парках. Поддерживает и помогает основателю клуба для пап жена Марина. Мотивирует и двухгодовалый Герман. Ради него, признается Евгений, хочется быть еще лучше. Он стал читать больше литературы, в том числе по отцовству, нашел в рабочем графике свободное время и теперь два раза в неделю встает в 5:30, чтобы позаниматься английским языком.

— С рождением ребенка я научился все успевать, — признается Евгений. В выходные вместе с семьей он любит изучать подмосковные города. Если остаются в Москве, гуляют в парках или идут в места, где будет интересно Герману. Сейчас ему нравятся Московский зоопарк и Дарвиновский музей, но, когда он подрастет, папа хочет сводить его в музей-панораму «Бородинская битва» и Третьяковскую галерею.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
n.trostyanskaya@vm.ru

справка

По образованию Евгений Кременецкий — инженер-геофизик, работает в горнодобывающей отрасли. Клуб активных отцов основал в ноябре 2019 года. Тогда же прошла первая встреча. Анонсы мероприятий публикуются на сайте проекта и в соцсетях.

КРОМЕ ТОГО

Московский зоопарк приглашает на выставку археологических находок, которые были сделаны в прошлом году в районе строительства нового входа, павильона «Ластоногие» и переходного моста через улицу Большая Грузинская. Всего представлено 50 предметов: помадные банки, самоварный ключ, детская чашка с изображением лисич, монеты, пуговицы и другие артефакты XVIII — начала XX века. Экспозиция будет доступна до 31 мая в Музее истории зоопарка со среды по воскресенье с 10:00 до 17:00.



МОСКВА КРАСИВАЯ



На ВДНХ еще не начал работать фонтан «Дружба народов», но вечером там уже по-весеннему хорошо.

День главврача начинается с улыбки и бодрящего кофе

ОТ ДОМА ДО РАБОТЫ

Говорят, как рабочий день начнешь, так его и проведешь. Именно поэтому утро главного врача детской городской поликлиники № 7 Елены Кац начинается с улыбки.

Встает Елена Леонидовна каждый день в 6:30 утра. — Будит меня позитивная песня будильника под названием Every day (в переводе с английского — «каждый день»). — «ВМ», она уже была в памяти телефона, так что я просто выбрала ее из предложенного списка мелодий, — поделилась она. Но даже если будильник не смог разбудить Елену Леонидовну, то это обязательно сделает ее любимая трехцветная кошка по кличке Мяс. — До будильника она спокойно лежит рядом, но как только он прозвонил — все, надо вставать, идти кормить Мясю, — улыбается Елена Кац. — В противном случае она будет облизывать или

даже начнет кусаться, чтобы я скорее проснулась. После кормления кошки Елена Кац принимает бодрящий контрастный душ, делает зарядку, а затем идет на кухню, чтобы приготовить завтрак для своей семьи — мужа и дочери.

— Дочке я обязательно готовлю контейнер с едой в школу, провожаю ее на занятия, целую и желаю хорошего дня — считаю, что это важно для ребенка, — отметила Кац. Сама же главврач на завтрак пьет капучино и ест творог, иногда добавляет к нему свежие ягоды или варенье. — К сахару я отношусь спокойно, но как только к соли. Стараясь употреблять эти продукты как можно меньше и к этому же приучаю свою семью, — рассказала она. По утрам не забывает Елена Леонидовна и об уходе за собой. И любая женщина, она хочет сохранить свою молодость и всегда хорошо выглядеть.

Рабочий день главврача начинается рано — первые сообщения на почту и в мессенджеры ей начинают поступать с момента пробуждения. — На работе мне нужно быть не позже 8:30 утра, из дома я выхожу где-то за час, — уточнила она. До поликлиники Елена Кац добирается на машине, которую водит сама. Но иногда пользуется метро.



Вчера 8:32 Главврач детской городской поликлиники № 7 Елена Кац по дороге на работу

— И тогда, пока еду, могу сразу заняться делами, набросать задачи в заметках на телефоне, дать какие-либо поручения, — поделилась главврач. В разные дни недели у Елены Леонидовны свой план задач. По понедельникам и вторникам проходят совещания, на которых она с коллегами обсуждает приоритетные задачи — сейчас это цифровизация здравоохранения, внедрение электронных медкарт и многое другое. В течение недели Кац посещает филиалы поликлиники. Их пять, и они расположены в разных районах столицы. — Общаюсь с коллегами, пациентами, узнаю о текущей работе каждого здания, — пояснила она. Еще по понедельникам и четвергам у Елены Кац прием населения. Каждый посетитель поликлиники может на него записаться и обсудить волнующие вопросы с главным врачом. Как отметила Елена Леонидовна, у работы в детской поликлинике есть своя специфика. — К нам приходят совершенно разные люди — не только мамы и папы, но и бабушки, дедушки, другие родственники детей. И ко всем нужно найти свой подход, при этом действуя в интересах ребенка, — отметила она. Несмотря на сложность, свою работу Елена Кац очень любит и признается, что всегда с радостью встречает новый трудовой день.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

досье

Елена Леонидовна Кац родилась 30 декабря 1972 года в Москве. В 1996 году окончила Российский государственный медицинский университет имени Н. И. Пирогова по специальности «педиатрия». В 2001 году окончила ординатуру в НИИ Детской гематологии Российской академии медицинских наук, в 2004 году завершила обучение в аспирантуре там же. В 2007 году получила диплом кандидата медицинских наук. Ранее работала ассистентом кафедры поликлинической педиатрии московского факультета Государственного медицинского университета имени Н. И. Пирогова, затем замглаврача детской городской поликлиники № 136. С 2013 года главврач детской городской поликлиники № 7.

Мы продолжаем рубрику «Внутренний туризм». На этой странице «ВМ» расскажет об Алтайском крае — регионе, который объединил все возможные виды отдыха. Корреспондент «ВМ» узнал, куда ведет знаменитый Чуйский тракт, чем славятся на всю страну алтайские земли, в чем таится секрет сибирского здоровья и какие тайны скрывают горные хребты и бурные реки.

Заповедная сокровищница

Алтайский край поможет восстановить физическое здоровье и душевное равновесие



19 марта 2011 года. Гости из Алтайского края в народном одеянии, представляющие родной регион в Абакане, на хакасском обрядовом празднике Чыл Пызы. Праздник этот привязывают к дню весеннего равноденствия. Хакасская культура схожа с алтайской. В крае тоже есть похожий праздник — его называют Дылгайак. Он символизирует наступление весны. В эти дни принято совершать обряды для очищения души, провожать зиму и встречать весну гуляниями с ярмарками, песнопениями и аттракционами

Живописные горы и предгорья, хрустальные реки, древние ленточные боры — первозданный Алтай встречает туристов во всей своей красе. Здесь есть что посмотреть в любое время года: розовая дымка цветущего весеннего маральника, сочные краски летних полей и лесов, бирюзы рек и озер осенью и морозные зимние туманы. Так выглядит богатая природа региона, расположенного на юге Сибири.

Серебряная столица

Верхнее Приобье и предгорья Алтая русские заселяли еще во второй половине XVII века. Позже туда отправляли поисковиков на разведку месторождений ценной руды. Открытия позволили основать серебряноплавильный завод, благодаря которому и появился город Барнаул. Именно он и станет пунктом прибытия для любого туриста, отправившегося в Алтайский

тьем воздействием. Очень помогает отдохнуть после трудового дня, расслабиться в выходные. Коровы, которые едят наши травы, дают совершенно особенное молоко, и из него делают хорошие сыры. Теперь об этом знают и в других регионах. Научное производство шагнуло далеко вперед, и все натуральные продукты научились правильно упаковывать, сохранять пользу и доносить ее до каждого, кто хотел бы прикоснуться к Алтаю, — рассказала Ольга Лонская, директор одного из крупных туристических центров.

Родина сыра и меда

Ежегодный фестиваль «Сырная деревня» проходит в селе Куяган, это место принято считать родиной сыра «Советский». Сегодня сотня сортов выпускается на 50 молочных комбинатах по всему краю. Это можно назвать традицией, ведь с XIX века местные фермеры — лидеры по выпуску сыра во всей стране. — Алтайский край с 1893 года стал аграрным и торговым округом и поставлял зерновой хлеб на всю Российскую Империю. Барнаульские купцы содержали у себя в штате прогнозистов, которые читали сводки погоды и на основе различных примет высчитывали, в какой губернии будет неурожай из-за засухи или сильных дождей. Тут же барнаульские купцы засылали туда своих так называемых торговых представителей, и те заключали соглашения на поставку хлеба. И в начале XX века таким образом были спасены от голода десятки различных губерний, — рассказал краевед, старший научный сотрудник музея «Город» Дмитрий Калашников. Сыр, кедровый орех, облепиха, семена льна, папоротник орляк и рыба хариус — то, что обязательно нужно попробовать каждому туристу. И, конечно же, мед. Разнотравье предгорий Чарышского, Солонешенского и Смоленского районов дарит светлый мед. А вот степные районы — более темные сорта. 85 процентов мараловедческих хозяйств страны находятся в соседней Республике Алтай. Поэтому и в крае надо попробовать сладковатое на вкус мясо марала. Само мясо темно-красное, плотное и чистое, его можно есть даже сырым. Полезной считают и кровь марала — продукты пантового мараловодства. В рогах этого вида оленя содержатся витамины, минералы, макро- и микроэлементы, которые оздоравливают организм человека. Кровь и панты марала — древнее лекарство. Целебные компоненты входят в различные препараты и бальзамы, их применяют в санаторном лечении.

Здесь край моих отцов

Выдвигаясь из Барнаула, вы окажетесь на Чуйском тракте. На пути встретится село Сrostки. — Сrostки — родина Василия Шукшина, там стоит посмотреть его дом, школу. Рядом, на горе Пикет, установлен огромный монумент в его честь, писатель увековечен смотрящим вдаль на родную землю, — рассказал заместитель начальника информационного отдела туристско-информационного центра Алтайского края Артем Прокопенко. Ежегодно в конце июля в Сrostках проходят Шукшинские чтения. На мероприятия приезжают множество популярных актеров, режиссеров, писателей и других известных людей из разных регионов России. Село Быстрый исток — родина знаменитого актера Валерия Золотухина. Ежегодно в марте проходит фестиваль «Здесь край моих отцов».

Натуральные продукты, произведенные в регионе, высоко ценятся за его пределами

край. Выйдя из здания аэропорта, гости региона часто задаются вопросом: «Где горы?» Увы, представления об Алтае исключительно как о горной местности ошибочны, но расстраиваться не стоит. Со столицы край тоже стоит познакомиться. — Я рекомендую начать с экскурсии по городу. У Барнаула богатая история. На серебряноплавильном заводе, который стал градообразующим, выплавлялось около 80 процентов серебра Российской Империи, и по производству мы опережали Европу. В городе много архитектурных памятников, недавно отреставрировали набережную и Нагорный парк, там есть смотровая площадка, откуда открывается вид на Барнаул и Обь, — рассказал главный специалист отдела по развитию туризма Администрации города Барнаула Александр Терещенко. Экскурсии в исторической части города начинаются от Демидовского столпа. Это обелиск высотой 14 метров, установленный к столетию горного производства на Алтае. Среди достопримечательностей — Кольванские вазы из яшмы и памятник истории и архитектуры XVIII века — здание Горной аптеки.

Природная аптека

Алтайский край известен лекарственными растениями и натуральными продуктами. — Существуют более 400 видов трав, которые используют для укрепления и восстановления здоровья. Например, из наших травяных сборов заваривают вкусный чай, с успокои-

ЛЕГЕНДЫ

■ Окажетесь на реке Песчаной, на пороге Абрамыч, — не заходите в гости и старушке на чай, дане если вас зовут. По преданиям, после встречи с ней ни один турист не вернулся к своему костру. Женщины могут звать Агапка, по легенде, она была очень красивой девушкой. Но все парни, что знакомились с ней, старели и умирали в муках. Агапка же десятилетиями оставалась молодой и красивой. Когда местные жители поняли причину, то разбежались из деревни. Красоту и силу забирать стало не у него, и красавица превратилась в старуху. И теперь довольствуется редкими туристами. ■ Гуляя по Барнаулу ночью, остерегайтесь встречи с Голубой дамой. По легенде, более века назад даму приревновал ее старый муж-генерал и заживо замуравил в стену. Это было в доме на проспекте Ленина, 18, сейчас там расположена администрация. Именно здесь, как считается, можно встретить призрак.

top-4

Центры притяжения путешественников

■ Озеро Ая расположено недалеко от знаменитого Чуйского тракта. Благодаря своей форме — полумесяц — оно и получило название Ая, что в переводе с тюркского означает «луна». ■ Тигирекский заповедник объединил горы, леса, пещерные комплексы и единственную крепость, памятник архитектуры XVIII века. Здесь можно встретить 38 видов исчезающих животных. ■ В долине реки Катунь скрываются Тавдинские пещеры, и Большая — самая посещаемая из них. Выступ в центре пещеры похож на гнома. Согласно легенде, это хранитель пещеры, которому нужно оставить монету. ■ Практически на границе с Республикой Алтай гостей ждет настоящее казино. Одну из немногих игорных зон страны открыли в крае в 2014 году.

В родном селе открыт и мемориальный музей актера. В селе Верх-Жилино родился космонавт Герман Титов. В честь него назван международный аэропорт в Барнауле. А в Курье находится мемориальный музей Михаила Калашникова, в этом селе родился и жил легендарный оружейник.

Сибирская Швейцария

На территории Алтайского края есть Белокуриха — курортный город федерального значения. В нем сосредоточены 15 санаториев на пять с половиной тысяч человек. И начать знакомство с курортами можно с радоновых ванн. — 150 лет Белокуриха известна источником азотно-кремнистых термальных вод, в которых содержатся частицы радиоактивного радона. Некоторые ученые и врачи считают, что в ми-

кродозах он полезен для человека. Таких источников в России больше нет. Радоновые ванны благоприятно воздействуют на организм, восстанавливая клетки на микроуровне. Целебными свойствами обладают и грязи алтайских озер, — рассказал начальник отдела развития одного из санаториев Александр Гриценко. Лечебные в Белокурихе не только процедуры, но и сам воздух. В нем содержание легких аэроионов в два раза выше, чем в Швейцарии. Поэтому даже само пребывание на курорте уже окажет хорошее влияние на организм. — Туристов привлекает такая первобытная природа, у нас очень тихо, нет привычного городского шума, от которого все устали, — рассказала заведующая отделом по курортному делу и туризму администрации города Белокурихи Алтайского края Наталья Теплова. Среди снежных алтайских гор располагаются и лыжные трассы. На Мишиной горе длинный склон, и туристы могут попробовать маршруты разной сложности и продолжительности. — В нашем туристическом кластере на Мишиной горе работают спортивные объекты — горнолыжная база с длинным склоном и туристическими маршрутами разной сложности. Гости выбирают любой из 12 маршрутов: часовые, радиальные и даже пятнадцатичасовые. Большая площадь природной зоны — 140 тысяч гектаров красивых видов. Все животные, которые живут на нашей территории: косули, козы, маралы — чувствуют себя прекрасно, браконьеров нет. В 2023 году откроется еще один горнолыжный комплекс на Глухаринной горе, — рассказал директор горнолыжного комплекса Владислав Меркулов.

Мощь стихии

Те, кому нравится отдых в дикой природе, без благ цивилизации, могут взять палатки и отправиться в походы. Здесь пользуются популярностью терренкуры — ходьба по лесным тропам, по хорошо отсыпанному грунту. За счет значительного перепада высоты и чистого воздуха терренкур дает оздоровительный эффект. Посреди лесов протекают холодные горные ручьи. Любители экстремальных ощущений могут искупаться в Малой Сычевке, Медвежьем ручье и даже в реке Белокурихе, которая начинается от горы Синюха. Следует увидеть Катунь и Бию, две известные реки с интересной историей. По легенде, у богатого хана Алтая была прекрасная дочь по имени Катунь. Множество поклонников добивались руки и сердца девушки, но получали отказ. Никто не знал, что девушка была тайно влюблена в молодого пастуха Бия. Узнав о чувствах дочери, хан разгневался и пообещал сам найти для нее жениха. Поняла Катунь, что ничего не исправить, и ночью сбегала к своему любимому Бию. Отец отправил войско вслед, чтобы догнать беглянку. Но Катунь удалось скрыться. Она встретилась с Бием, кинулась к нему в объятия, и, навеки слившись, превратились они в горные реки, и потекли вместе, образовав могучую Обь.

Наш Стоунхендж

Часто, говоря о поездке на Алтай, туристы имеют в виду и территории края, и достопримечательности соседней республики — те самые «золотые горы Алтая». Раньше это действительно был единый регион, а потом, в 1991 году, его разделили на два субъекта. Граница между ними проходит по горному хребту. Попад в Республику Алтай, туристы стремятся к местам

реплика

Городской турист едет за перезагрузкой

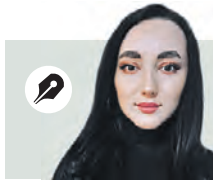
ГЕННАДИЙ БАБИНОВ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ АЛТАЙСКОГО ЗЕМЛЯЧЕСТВА В МОСКВЕ
Управление по развитию туризма Алтайского края поддерживает туристические фирмы. Во многих районах эта сфера остается главным источником дохода для местных жителей. Развивается инфраструктура: наш известный Чуйский тракт, дорога, которая ведет в Республику Алтай. Региональное правительство направляет средства на создание комфортных туристических зон.



Новым и весьма популярным направлением можно назвать сельский туризм в районах, прилегающих к Белокурихе. Там проходят различные мероприятия для гостей края. Это направление для жителей крупных

городов — экзотика. Турист приезжает в сельскую местность, останавливается в настоящей деревенской семье и активно помогает по хозяйству: колет дрова, доит корову. И, конечно, питается экологически чистыми продуктами. Это своего рода перезагрузка для городского человека. Жители Алтайского края гостеприимные, добрые и всегда рады туристам. Из популярных мест среди москвичей спросом пользуется Биурозовая Катунь, там находится особая эконоимическая зона с казино, да и в целом там представлены все виды отдыха. У нас есть прекрасные озера — например, озеро Яровое с лечебной грязью. Завьяловские озера, где можно хорошо отдохнуть с палаткой. Славится наше лечебное направление, например, знаменитый курорт Белокуриха. В летний период москвичей привлекают алтайский климат и целебная чистота воздуха.

силы: Святитищу Адыр-Кан, острову Патмос и Тархатинскому мегалитическому комплексу, археологическому памятнику, ласково называемому Алтайским Стоунхенджем. И, конечно, гостям республики обязательно нужно побывать на Телецком. Коренные жители называют его Алтын-Кель — «Золотое озеро». Черное, обжигающее холодное, протянулось оно на 78 километров с севера на юг. А о глубине Телецкого до сих пор строятся множество догадок и предположений. Максимальная зафиксированная глубина — 323 метра — позволяет ему входить в число самых глубоководных озер России. Подробнее о достопримечательностях республики и шаманской культуре Алтая «ВМ» расскажет в следующих выпусках.



ВЕРОНИКА УШАКОВА
Корреспондент

Конец апреля отметится выходом в прокат сразу четырех фильмов ужасов. Вчера московские кинотеатры начали показ «Нечестивых» и картины «Тьма: Монстры за поворотом», а 29-го на экраны выйдут «Ночь» и «Проклятие: Призраки дома Борли». Но что такое страхи киношные по сравнению со страхами реальными? Последним, по статистике, больше всего подвержены жители больших городов. И москвичи не исключение. Так чего и почему мы боимся?

Привычка бояться

Житель мегаполиса подвержен страху больше, чем обитатель глубинки

Удивительно, но уже который год Москва возглавляет Национальный рейтинг тревожности. Казалось бы, город десятилетиями держит планку самого благополучного региона страны — тут и зарплаты всегда были больше, и безработица меньше, и возможностей выше крыши, культура опять-таки, медицина, продвинутые технологии, а люди подвержены страхам сильнее, чем где-либо. Мы боимся роста цен и войны, проблем со здоровьем и преступности, дефицита, неудач, одиночества, авиакатастроф, плохой экологии, давки, эвакуаторов, убитых лифтов... В общем, постоянно беспокоимся, что случится что-то плохое. И это еще без учета ковида, ставшего главным страхом прошлого года!

Как только мы начинаем действовать, уровень напряжения тут же идет на спад

Догоняя морковку

— Москва — мегаполис, — напоминает социальный психолог Алексей Рошин, — мегаполисы всегда были городами гонок, где, с одной стороны, очень высок уровень жизни и действительно много всяких возможностей, но с другой — очень много претендентов этими возможностями воспользоваться. Именно мегаполисы характеризует известное высказывание: «Надо очень быстро бежать, чтобы остаться на месте». Поскольку конкуренция высокая, люди тут постоянно ощущают дыхание в затылок и понимают, что, как только ты расслабишься, тебя сомнут, задвинут, выбросят на обочину жизни и ты не получишь того, что мог бы. То есть эффект морковки перед носом актуален здесь как нигде.

С нашим экспертом согласилась и Ирина Беннетт, психолог:

— Что такое Москва сейчас? Это место, где собрались самые амбициозные люди страны, трудоголики с большими целями. Многие из них были отличниками, с детства приученными к высоким стандартам, для них пятерка в школе была нормой, а четверка — катастрофой. Такие люди, как правило, очень тяжело переносят трудности и неудачи, а высокая планка часто дает и высокую тревожность. Между тем самых больших успехов добиваются, как правило, люди, которые работают на кураже, которым очень нравится то, чем они занимаются. К сожалению, у нас со школы достигаторство ассоциируют с трудоголизмом, нам редко помогают распаковать свою личность, понять свои сильные качества и истинное призвание...

По словам Ирины, падать с вершин благополучия в Москве тоже больнее:

— Мегаполисы отличаются от периферийных городков еще и тем, что «перепады высот» от благополучия к провалу тут воспринимаются гораздо болезненнее. Скажем, человек развивает бизнес, берет под него дополнительное финансирование, и тут — кризис, пандемия, еще что-то. У человека не просто падает уровень дохода, когда он, скажем, переходит на потребление более дешевых продуктов и меняет Мальдивы на отдых в Геленджике. Человек может уйти в минус, который заставит распродать недвижимость и предпринимать другие кардинальные меры. У меня в этом году был клиент в коучинге, у которого был огромный бизнес. Почти в одночасье он разорился так, что был вынужден распродать буквально все, оставшись ни с чем. Разумеется, такие ситуации возможны и в других регионах. Но там разорение воспринимается во многом не так остро. Человек оглядывается вокруг и видит, что большинство людей живут скромно и вполне счастливы при небольших доходах. В Москве концентрация успешных людей больше, и оказываясь на их фоне неудачником гораздо страшнее. Неудивительно, что страх потери преследует многих жителей мегаполисов.



Постер фильма «Клаустрофобия: Квест в Москве» (2020 год). Порой страхи, фобии и тревоги превращаются для нас в непреодолимую преграду, но это нам лишь кажется — сломать ее под силу каждому

— Есть такая поговорка — «Нищему пожар не страшен», — объясняет Алексей Рошин. — А Москва — это город людей, у которых водятся деньги, многие используют столицу как место временного (на месяц, год, десятилетие) заработка. Сюда приезжают подзаработать, накопить и вернуться в родные края человеком обеспеченным. Людям тут есть что терять, и многие в связи с этим испытывают страх материальной потери. Они боятся, что угонят или подарпают их машину, что их ограбят ночью на улице, что какой-нибудь альфонс уведет жену, женится на ней и заберет квартиру — опасения могут быть самые разные, но причина одна. Могут быть, кстати, и не только карьерные или экономические страхи. Они бывают даже «культурными». В столице проходит масса интересных концертов, выставок и спектаклей, приезжают мировые знаменитости, ведущие ученые читают интересные лекции, и у многих возникает тревога: я никак не успеваю, я ничего из этого не вижу, а жизнь проходит...

Терзают москвичей и страхи экзистенциальные: — Москва — город кричащей роскоши и передовых «достижений народного хозяйства», и многие на этом фоне впадают в страх недостижимой вершины, — продолжает Рошин. — Это известный феномен, описанный много раз, но не становящийся от этого менее тяжелым. Классический пример — Эллочка-людоедка. Жила бы она себе и жила, если бы не узнала однажды про Вандерильдиху и не начала подстраивать под нее все свое бытие. А в Москве это поставлено на поток, это фабричная по сути вещь: любому человеку постоянно суют под нос приметы успеха, которого у него нет, и у многих развивается экзистенциальный страх не состояться. Логика проста: я живу в городе, где все становятся миллионерами и знаменитостями, Людэка вышла замуж за богача и уехала на Сейшелы, Васяка стал девелопером и строит небоскреба, а я как был клерком в банке, так им и работаю. У меня был знакомый, очень вдумчивый и успешный молодой человек... И как-то он со мной поделился: «Знаешь, я сегодня утром проснулся буквально в холодном поту, потому что вдруг осознал, что мне уже 26 лет и у меня до сих пор нет миллиона долларов». Это правда казалось ему ужасом, он действительно ощущал, что жизнь идет не так!

Забывать суррогаты

Но если есть страхи, значит, по идее, должны быть и методы их преодоления. Что же нужно делать, чтобы из них вылезать?

— Если вы поймали себя на «страхах мегаполиса», это, скорее всего, означает, что вы до сих пор не поняли своей истинной природы, — считает Алексей Рошин. — Единственный способ эти страхи преодолевать — быть ориентированным на себя, на свои желания и стремления, свои собственные цели. Потому что иметь много денег и быть успешным — это не цель, а ее суррогат. Если она формулируется в каких-то внешних понятиях, приобретениях, это озна-

ФАКТЫ

- Страх может перейти по наследству — от предка к потомку. При этом изменяется не структура ДНК, а ее тонкие химические модификации.
- Люди чувствуют, как пахнет страх, но не осознают этого. Возможно, именно этим объясняется передача страха по цепочке — случаи массовой паники и истерии.
- При болезни Урбаха — Вите повреждается миндалевидное тело мозга, и человек становится абсолютно бесстрашным.
- Самые распространенные страхи — боязнь публичных выступлений, общения с людьми, открытых пространств, авиаперелетов, стоматологов, высоты, темноты, грозы, собак и змей.
- Самые редкие фобии — страх арахисовой пасты, жвачки, желтого цвета, отсутствия мобильного сигнала, пупков, отверстий, одежды и боязнь папы римского.
- Фобии склонны к разрастанию, «подминая» под себя разные области жизни человека. Но с возрастом постепенно исчезают — паничные люди ими практически не страдают.

чает, что она на самом деле не ваша. Настоящая цель никогда не посвящена атрибутам, она всегда имеет личный характер, обращена к себе самому: что-то уметь, что-то знать, кому-то помочь и так далее.

У Ирины Беннетт свои рецепты борьбы со страхами:

— Повышенная тревожность способствует быстрому выгоранию — это прекрасно знают, например, в Кремниевой долине, где психологическому состоянию человека придают огромное значение. Там давно поняли, что счастливый сотрудник выдает самые лучшие результаты. И, кстати, очень многое зависит от душевного состояния собственника компании. Если ему плохо, если у него психологические проблемы, то и компания будет выдавать низкие финансовые результаты, потому что он не сможет грамотно реагировать на ситуации стресса, не сможет принимать верные решения, он будет слишком разбитым для этого. Увы, но нас учили много работать, покорять все более крутые вершины, а о том, что один из главных вопросов — это забота о человеке, сказать забыли. У нас даже и разговоры соответствующие: «Отдохнем на том свете», «Без мук труда не будет достатка никогда», «Взляз за гуж — не говори, что не дюж» — и так далее...

Лопата как символ спокойствия

В общем, как всегда, помощь утопающим является делом самих утопающих.

— Самое главное — это отследить момент, когда мы начинаем тревожиться, — объясняет Ирина Беннетт. — Смысл в том, что если мы не можем повлиять на ситуацию, пришедшую извне, мы можем выбрать способ реагирования на нее. Как только мы поняли, что начали страшаться чего-то, нужно остановиться и подумать: а как я могу по-другому на это отреагировать? То есть нужно посмотреть на ситуацию более широко и начать искать другие варианты выхода из нее. Скажем, если человек заболел и непонятен исход лечения, можно начать сильно пугаться и уйти в депрессию, то есть усугубить болезнь. А можно сконцентрироваться и направить всю энергию на поиск способа выздоровления. Где фокус внимания, там и энергия. Больше всего мы боимся, когда ничего не делаем. Если мы страшимся дальнейшего падения доходов, нужно тут же составить план, в котором рассмотреть все возможные варианты развития событий, включая самый плохой. Расписать, что мы будем делать в каждом из этих случаев. После этого сконцентрироваться на том, чтобы обезопасить себя — пересмотреть и скорректировать расходы, постараться отложить «подушку безопасности», подумать о дополнительном заработке, перестать переживать, что нельзя провести мероприятие онлайн, и сделать это в виртуале... Как только мы начнем действовать, уровень страха тут же сильно понизится, потому что сильнее всего пугает неопределенность.

Но как быть, если пугает ситуация, в которой от тебя ничего не зависит? Например, в 2019 году уроссиян, по опросам, превалировал страх войны. Сейчас эта тема опять на слуху...

— Тут самое главное — перестать чувствовать себя марионеткой, — считает психолог. — Когда мы думаем, что от нас ничего не зависит, нам всегда очень страшно, ведь нам не на кого опереться. Тут тоже поможет составление плана действий (лучше написать его на бумаге, это психологически убеждает сильнее): если будет так-то — я сделаю это, если так — это. Мы уже не марионетки, мы принимаем решение сами. В случае боязни каких-то военных действий отлично работает опыт наших бабушек и дедушек — вспомните, что помогало выжить им. А дальше — действовать. Ну, не знаю, запастись продуктами, купить лопату, выкопать и обустроить бункер на даче... Поживете так неделю-два от города, посмотрите на рассветы-закаты, послушаете птичек и внешне поймете, что жизнь не так уж и ужасна. Кстати, возможно, регионы не так подвержены страху в том числе и потому, что там больше частного сектора, люди живут на своей земле, обустроив ее, и им просто некогда бояться. Тем более что физическая активность великолепно сжигает гормон стресса — это научный факт. По такой же схеме можно работать и с любыми другими видами страха — боязнь перелетов, собак, пауков, высоты и так далее. Кстати, не стоит забывать и про зеркальные нейроны: когда мы смотрим на кого-то, кто спокойно делает то, что нас страшит, мы тоже спокαιοноаемся этим спокойствием.

реплика

Чем ужаснее, тем познавательнее

СЕРГЕЙ САВЕЛЬЕВ
РУКОВОДИТЕЛЬ ЛАБОРАТОРИИ РАЗВИТИЯ НЕВРОИНОЙ СИСТЕМЫ И МОРФОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА РАН

У любого живого существа глобальный страх только один — не передать геном в грядущее поколение. И вся эволюционная битва идет только за это. Прочие наши животные страхи напрямую связаны с ним. Скажем, если вы идете по тротуару, уткнувшись в смартфон, и внезапно наступите на резиновый шланг, которого не увидели, организм рефлекторно реагирует на это паническим всплеском, ведь с обезьяньих времен мы боимся змей. Или взятый врожденный старт-рефлекс, когда реакция идет до понимания ситуации: раздается громкий хлопок, и вы невольно пригибаетесь, на вас пикирует птица, и вы уклоняетесь еще до того, как поймете, в чем дело. Эти вещи закреплены в нас генетически. Но есть страхи приобретенные, которые



диктуются обществом. Например, в одном обществе страх за собственную жизнь является доминирующим, и по армейскому уставу, попав в плен, ты должен немедленно все сдать, так как ценность жизни велика.

В других армиях надо держаться до последнего, потому что превалируют другие ценности. В религиозном обществе есть религиозные страхи, в атеистическом на них плевать хотели и т.д.

Но страх еще и учитель. Почему мы, например, любим унастижи? Мозг не различает, где выдумка, а где реальность. И никого-нибудь кинозомби он воспринимает как реальную угрозу, пытается ее запомнить и понять, как ей противостоять — вдруг в жизни пригодится. Это биологический закон. Чем чуднее и страшнее, тем дольше мозг будет на этом заливаться, так как любую необычность он автоматически считает чем-то неизведанным и опасным. Почему после пятого фильма про выживших мертвых нам уже не интересно? Потому что мозг распознал опасность, запомнил, как с ней бороться, и ждет более продвинутых обучающих роликов.



ЕКАТЕРИНА ГОЛОВИНА
Обозреватель «ВМ»

