

Три землетрясения на Байкале за три дня: повторятся ли подземные толчки

Читайте на стр. 2 ▶



Юлия Пыхалова

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА FM.KP.RU
Иркутск 91,5 FM | Братск 99,5 FM

«ТЕМА ДНЯ»
Обсуждаем главные новости четверга - 18:00

radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



6 532 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



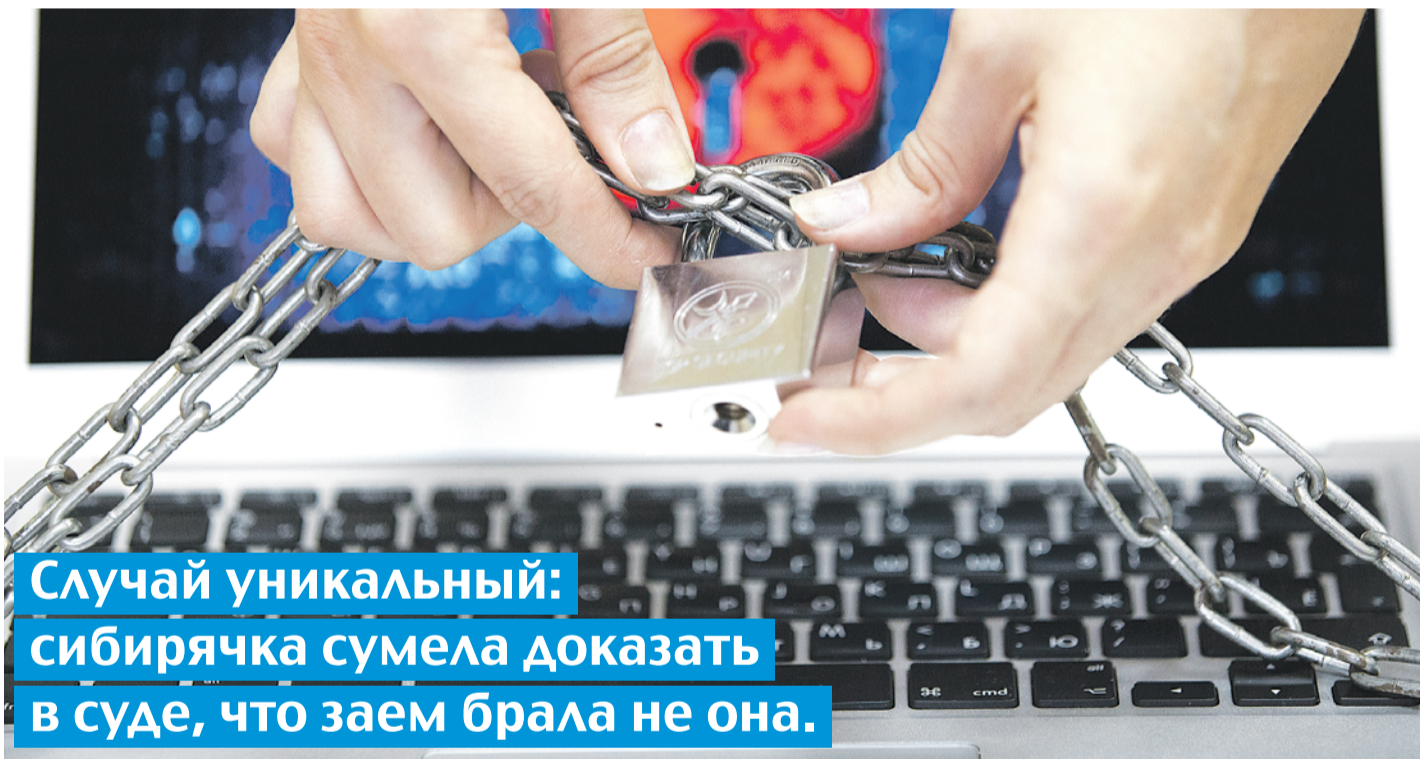
Основана в мае 1925 года

Четверг
2 ноября

Газета нашего города ★ Иркутск

84-ч (27532-ч) 2023 год

Иркутянка избавилась от долга банку в миллион рублей, взятого мошенниками



Случай уникальный: сибирячка сумела доказать в суде, что заем брала не она.

Читайте на стр. 2 ▶



Судьбы советских топ-моделей:

Была «самым красивым оружием Кремля», а закончила карьеру уборщицей

Три красавицы, которым железный занавес не помешал покорить мир.

Мария БЕРК

Дореволюционное слово «манекенщица» в СССР носило слегка ругательный оттенок. Впрочем, это не значит, что королев подиума в Красной империи не было. Кто не помнит знаменитую сатиру на советские модные показы в «Бриллиантовой руке»: «Элегантным движением брюки превращаются... брюки превращаются...»

Продолжение на стр. 13 ▶

В троллейбусе читаем книги по QR-кодам

Надежда ИВАНОВА

Они появились в городском транспорте, чтобы пассажиры не скучали дорогой.



Евгения Гусева

В трамваях и троллейбусах областного центра появились QR-коды. С их помощью можно перейти на литературный канал «Современные авторы о России с любовью» и познакомиться с их творчеством.

- Современные горожане, каждый день которых расписан буквально по минутам, невероятно устают, - пояснила **председатель регионального отделения Российского союза писателей Марина Попова**. - Дома времени на чтение, как правило, не хватает, поэтому в транспорте можно

уделить внимание хорошей литературе. В советское время наша страна была самой читающей. Хотелось бы, чтобы Россия снова носила это гордое звание. Поэтому мы, писатели, идем к читателю с помощью современных технических средств.

Теперь пассажиры общественного транспорта Иркутска смогут почитать произведения самых разных жанров, а также послушать аудиокниги. Есть там и другие познавательные материалы.

Мороз до -35 и снега больше нормы - погода на ноябрь в Приангарье

Таисия ЧЕМИСОВА

В последний месяц осени осадков выпадет 120 - 125% от месячной нормы.

Октябрь успел порадовать иркутян долгим бабьим летом, а вот ноябрь баловать не собирается. Наступает настоящая зима! - На всей территории Иркутской области будет идти сильный снег, - рассказывает «КП» - Иркутск» **начальник Иркутского гидрометцентра Юлия Янькова**. - Выпадет примерно 120 - 125% от месячной нормы. Преобладающая температура в западных и южных районах ночью -8...-15. В первой декаде месяца в отдельные ночи еще будет -2...-7, но уже во второй



Иван Макеев

половине ноября ожидается до -21...-26 градусов.

По-настоящему зимняя погода будет ощущаться в северных и Верхнеленском районе Приангарья. Во второй половине месяца ночью температура там может опуститься до -30...-35, а днем до -20...-23 градусов.

Сибирячка избавилась от кредита в миллион рублей, взятого мошенниками

Виктория КУДАЕВА

Женщина сумела доказать в суде, что заем брала не она.

Кредит на миллион рублей обнулен! Этим словом 59-летняя жительница Иркутской области Зинаида Суханова (имя изменено по просьбе героини. - Ред.) уже и не надеялась услышать. Целый год она моталась по судам, чтобы доказать: в огромный долг залезла не по своей воле, это дело рук мошенников. И дело разрешилось в ее пользу.

«ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ДОГОВОР ОБСЛУЖИВАНИЯ СИМ-КАРТЫ»

Эта история началась в июле 2022 года. Тогда Зинаиде позвонил мужчина и представился менеджером компании-оператора сотовой связи. Сказал, якобы у нее заканчивается договор обслуживания сим-карты, предложил продлить. Не чувствуя подвоха, пенсионерка согласилась. После этого разговора ее попросили набрать на телефоне определенную комбинацию цифр, «чтобы оставаться на связи».

- Позже мама заметила, что перестала получать СМС-уведомления от банка, когда делала покупки, а потом и вовсе не смогла зайти в мобильное приложение, - рассказывает дочь Зинаиды Сухановой. - Мы обратились к оператору сотовой связи. Выяснилось, что к ее номеру подключена полная переадресация сообщений!

Функцию отключили, но мобильное приложение банка все равно не работало. Оказалось, что личный кабинет Зинаиды Сухановой был заблокирован из-за подозрительной активности.

- Позже нам сообщили, что на маму оформлена кредитная карта на 100 тысяч рублей, кредит на 695 тысяч и страховка к нему на 124 тысячи. Кроме того, мошенники сняли со счета личные накопления - около 200 тысяч. За один день она потеряла больше миллиона рублей!

ВЗЛОМАЛИ ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ НА «ГОСУСЛУГАХ»

Скорее всего мошенникам удалось провернуть эту схему, взломав лич-



Долг у женщины образовался из-за того, что аферисты настроили на ее мобильный СМС-переадресацию.

ный кабинет Зинаиды Сухановой на «Госуслугах». Чтобы войти в аккаунт, вместо логина и пароля (мало ли, вдруг забыли) пользователи могут ввести номер телефона и запросить СМС с одноразовым кодом. Затем ввести его, придумать новый пароль - и сервисом снова можно пользоваться.

Вот только на телефоне сибирячки была настроена переадресация сообщений и СМС с кодом, вероятно, ее получили мошенники! А номер женщины, им, конечно, уже был известен. Получив полный доступ к личным данным пенсионерки, они и оформили на ее имя займы в режиме онлайн.

Зинаида Суханова была в шоке. За всю свою жизнь она, ветеран труда Иркутской области, отработавшая 40 лет и уже вышедшая на пенсию, никогда не влезала в кредиты... Семья обратилась за помощью к юристам.

- Мы написали обращение в полицию, - рассказывает юрист Зинаиды Сухановой Александр Гранкин. - Но подобных дел много и все они довольно сложные, поэтому мы подали еще иск в Свердловский районный суд, чтобы мою клиентку освободили от незаконного долгового бремени. Мы собрали доказательства того, что займы взяли мошенники.

Зинаида Суханова заказала выписку со счета в банке. В ней было указано, что заемные деньги с карты утекли на реквизиты двух неизвестных ей мужчин, живущих в Кемеровской области. А справка от компании-оператора сотовой связи показала, к какому номеру была подключена СМС-переадресация. Получателем сообщений оказался еще один незнакомец из того же региона. Сама же жертва находилась в Иркутской области. Еще одно доказательство, что кредиты оформляли мошенники, семье предоставили в банке: оказалось, что финансы с карты были сняты в трех разных банкоматах Кемеровской области. Информацию об этом передали в полицию.

СМИРИЛАСЬ, НО ПРОИЗОШЛО ЧУДО

Как поясняет Александр Гранкин, обычно позиция финансового учреждения в таких случаях однозначна: вина полностью на клиенте, ведь документы оформлены надлежащим образом. Вот и в этом случае представители банка в суде делали упор на то, что кредитный договор подписан с помощью цифровой подписи Зинаиды Сухановой, а значит, формально все законно и отмене не подлежит.

- Сотрудников банка не убедило даже то, что заведено уголовное дело и моя клиентка признана потерпевшей, - рассказывает юрист. - Суд первой инстанции также не убедили все эти факты и доводы.

В конце сентября 2023 года сибирячке в иске отказали.

- На тот момент разбирательства длились почти целый год. Мама очень сильно переживала, не спала ночами, лежала в больнице, чтобы восстановить нервную систему. Кроме того, днем и ночью ей стали названивать коллекторы. Мама уже свылась с мыслью, что придется платить по кредиту, а это около 20 тысяч рублей в месяц. То есть вся ее пенсия...

Однако руки она не опустила. Подала апелляцию в Иркутский областной суд. Предыдущее решение отменили! Зинаиду Суханову освободили от кредита и страховки, а также присудили компенсацию морального вреда: финансовое учреждение выплатило ей 50 000 рублей.

- Это исключительный случай, - подытоживает юрист. - Обычно если даже областной суд отменяет решение первой инстанции, то дело отправляется обратно на рассмотрение. Чаще всего потерпевшим все же приходится выплачивать незаконно оформленные кредиты, либо проходить процедуру банкротства. Но здесь поставлена точка! Хотя в течение трех месяцев банк может обжаловать решение. Ждем, что будет дальше.

Почему областной суд встал на сторону пенсионерки? Юрист предполагает, что второй раз дело рассмотрели более тщательно и отнеслись к нему не формально. Собранные доказательства подтвердили то, что Зинаида действительно пострадала от действий мошенников. Объяснение своего решения суд предоставит в постановлении. Его Зинаида Суханова получит уже на днях. Кстати после случившегося она больше не доверяет звонкам от незнакомцев.



Самые важные новости, фото и видео - в телеграм-канале «КП» - Иркутск

@IRKPP

БУДЬ В КУРСЕ

Три землетрясения на Байкале за три дня: повторятся ли подземные толчки

Виктория КУДАЕВА

Сейсмологи уверяют: небольшие явления полезны, они предотвращают более крупные.

Новостью о землетрясении жителей Иркутской области не удивишь: слишком привычно это явление для нашего региона. Однако в конце октября подземные толчки ощущались несколько дней подряд.

Последнее сейсмособытие

произошло в понедельник, 30 октября, в 07:07. Оно зафиксировано в акватории озера Байкал, между Иркутской областью и Бурятией. Как сообщает сейсмологи на сайте Байкальского филиала Единой геофизической службы РАН, ближайшим населенным пунктом к эпицентру стал поселок Гремячинск в Бурятии. Здесь толчки ощущались в 4 - 5 баллов. В Хужире на острове Ольхон колебания ощущались в 3 - 4 балла и 2 - 3 в Улан-Удэ.

В этой же точке землетря-

сение произошло 28 октября, его почувствовали иркутяне, а затем и вечером 29 октября.

Что стало причиной этих сейсмособытий, связаны ли они между собой и ждать ли жителям региона новых подземных толчков?

- Все землетрясения в нашем регионе связаны с естественными причинами, - комментирует директор Байкальского филиала Геофизической службы РАН Елена Кобелева. - Мы находимся на стыке двух тектонических плит, поэтому зем-

летрясения на Байкале всегда были, есть и будут. Два последних толчка произошли в зоне залива Провал. Это одна из очень сейсмоактивных зон. Именно здесь в 1862 году произошло разрушительное землетрясение, после которого на берегу Байкала появились трещины и в течение суток степь ушла под воду.

Последние землетрясения имеют схожие координаты с эпицентром подземных толчков, которые были зафиксированы в регионе в 2020 году. Разница между ними всего несколько километров.

- То, что они происходят три дня подряд, нет ничего страшно-

го, - поясняет Елена Кобелева. - Просто возникла активность. Причин для этого может быть несколько: внутренние подвижки, разломы земной коры или солнечная активность. Но если 28 октября энергетический класс землетрясения составил 12.0, то 30 октября уже 11.3. Они становятся более слабыми. Небольшие толчки полезны тем, что «освобождают» давление и предотвращают более сильные.

Служебное удостоверение (серия УР номер 209313) на имя Лепского Владимира Владимировича, выданное ФНС России, считать недействительным в связи с утерей.

8 лет назад произошла авиакатастрофа рейса Шарм-эль-Шейх - Санкт-Петербург.

Дмитрий РОЖДЕСТВЕНСКИЙ
(«КП» - Санкт-Петербург)

Восемь лет прошло с момента теракта в самолете А321, летевшем из Шарм-эль-Шейха в Петербург. 31 октября 2015 года борт с 224 пассажирами и членами экипажа взорвался в небе над Синайским полуостровом через 23 минуты после взлета. Все находившиеся в нем люди погибли, а террористы почти сразу взяли на себя ответственность за катастрофу. При этом Египет до сих пор не признал факт теракта, хотя с 2021 года возобновил авиасообщение с Россией.

«НЕ ЖИВУ - СУЩЕСТВУЮ»

62-летняя Ирина Захарова потеряла в теракте единственную дочь - 28-летнего спасателя МЧС Эльвиру Воскресенскую. В квартире матери есть уголок, где висит ее портрет. К нему она то и дело кладет живые цветы.

- Дочь снится очень редко. Но я уверена, что у меня есть незримая связь с ней. Когда очень тяжело и надо решать сложные проблемы, я подхожу к ее портрету и прошу быть рядом и помочь. Она помогает, я в это верю. Сейчас я на пенсии уже, но не могу сказать, что живу. Существую ради сохранения памяти дочери.

Почти сразу после трагедии Ирина основала благотворительный фонд «Рейс 9268», который работает по сей день. Организация оказывает помощь в реабилитации, проводит различные мероприятия и благодаря субсидиям выдает «синайским» семьям путевки в санатории или билеты на экскурсии и концерты.

Все эти годы многие родные жертв теракта помнят последний разговор со своими близкими. А также ищут знаки, предшествовавшие беде. Больше всего мистических деталей вокруг бортпроводника Алексея Филимонова. К октябрю 2015-го 25-летний мужчина около года работал в авиации, но на А321 лететь должен был не он.

- Леше пришлось заменить уволившегося коллегу. Тот парень ушел неожиданно, якобы его попросил об этом отец, которому приснился сон об авиакатастрофе, - рассказала «КП» - Санкт-Петербург» коллега Филимонова.

Родные погибших признаются, что горе подорвало их здоровье. Более 40 человек умерли за эти годы. Также с 2020 года «КП» пишет о заболевшем раком Федоре Мнацканове, который в 13 лет потерял отца и мачеху. Парню всем миром



Предоставлено родственниками



Личная страница Ирины Захаровой

10-месячную Дарину Громову знают как «главного пассажира» рокового рейса. Справа - стена памяти в квартире матери погибшей на борту самолета Эльвиры Воскресенской.

КОНКРЕТНО

224 человека погибли в теракте на рейсе 9268 Шарм-эль-Шейх - Санкт-Петербург в небе над Синайским полуостровом 31 октября 2015 года. ФСБ квалифицировало трагедию как теракт.

По версии следствия, террористы заложили бомбу в багажный отсек между детскими колясками.

Винных в теракте так и не нашли. Ответственность за преступление взял на себя запрещенный в РФ ИГИЛ. Ежегодно 31 октября память погибших чтят на Серафимовском кладбище в Петербурге на мемориале «Сложенные крылья», а также на Румболовской горе в Ленобласти.

Родные пассажиров, погибших в теракте над Синаем:

Мы все еще там, под обломками

отправляли деньги на химиотерапию.

- Лейкоз у Феде обнаружили через восемь месяцев после теракта. Скорее всего, это последствия стресса. Он очень переживал из-за потери отца, - вспоминает Захарова. - Сейчас Феде 16 лет, он периодически проходит реабилитацию. Но все более-менее хорошо.

«ДУМАЕМ, ЧТО СЫН ПРОСТО КУДА-ТО УЕХАЛ»

Каждую субботу Елена Громова вместе с мужем приходит на кладбище в Пушкине на могилу сына Алексея, его жены Татьяны и их маленькой дочери Дарины. Если не получается приехать - переживают, что родные обидятся. 10-месячная внучка Елены стала негласным символом синайской трагедии, а ее последний снимок из аэропорта разлетелся по всему миру. С тех пор Дарину знают как «главного пассажира» рокового рейса.

- Мы живем с этой болью каждый день, - вздыхает Елена Громова в разговоре с «КП». - Времена года меняются, происходят какие-то события, люди отмечают праздники. Но у нас нет той радости.

В начале трагедии мы долго рефлексировали. Мы как будто сами оказались под обломками этого горящего самолета. В жизни были мрак и хаос. Каждый день смотрели фотографии, проливали слезы. А моральные страдания переросли в физические. Реабилитацию мы не проходили, да и не хотим никого просить о помощи.

В квартире Громовых очень много фотографий Алексея, Татьяны и Дарины, их вышитых портретов, а также икон. Эти подарки семья получала со всей России.

- До сих пор многие пишут в соцсетях слова поддержки. Это помогает нам жить дальше. Пока люди помнят - все пассажиры того самолета будут живы. Поэтому мы с мужем считаем, что сын все еще с нами. Просто куда-то уехал. Иногда разговариваем с Лешей, Таней и Даришей, рассказываем новости. Мужу сын снится чаще, чем мне. Приходит во снах в каких-то бытовых ситуациях вроде рыбалки.

Елена подробно вспоминает последнюю встречу с сыном и внучкой, словно это было вчера.

- В сентябре 2015 года Дариша заняла третье место в фотоконкурсе «Мисс Очарование». Мы с Лешей и внучкой получали призы и подарки. И таких побед у малышки было бы очень много... Она радовала нас всем. Была смысленная, любознательная. Любила фотографироваться, улыбаться. Потому что Леша и Таня были очень позитивные, добрые. Мы воспринимаем как данность то, что она стала символом трагедии. Это наша безутешная и скорбная участь. Снимок Дариши из аэропорта будет напоминанием всем, что произошло в небе Синая.



Храм планируют отстроить к десятой годовщине теракта, в 2025 году.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

На юго-западе Петербурга у Матисова канала продолжают строить храм святого великомученика Димитрия Солунского, первый этаж которого должен занять социальный центр «Дом под куполом». Туда могли бы обращаться за помощью родственники, потерявшие близких. Саму церковь начали возводить после массового обращения семей погибших в небе над Синаем. Однако, как признался «КП» настоятель храма отец **Сергий Кубышкин**, сроки строительства опять сдвинулись.

- Мы надеемся, что полностью достроим храм к десятой годовщине теракта, в 2025 году. Нужно еще 150 - 200 миллионов рублей. Сейчас займемся облицовкой храма кирпичом. Сделаем кровлю, вставим стекла. Уже потом перейдем к внутренней отделке.

Социальный центр при храме уже частично работает.

- У нас есть квалифицированный батюшка-психолог, к которому приходят за помощью. У звонницы открыта вокальная школа, где изучают нотную грамоту и ставят голос. В планах - студия ИЗО и ремесленные мастер-классы. Чаще всего в храм приходят именно «синайские» люди. Мы вместе совершаем панихиду. Людям все еще нужно выговориться, чтобы их приняли и выслушали. Я вижу, что кто-то из родственников жертв начал новую жизнь. Но это лишь те, у кого еще остались другие родные.

■ ЛИНИЯ ЖИЗНИ

«Синайский вдовец» обрел счастье

За жизнью Олега Винника, потерявшего над Синаем двоих детей, жену и ее мать, теперь следят папарацци. Бизнесмена прозвали «синайским вдовцом», после того как он стал одним из немногих, кто давал интервью журналистам и открыто рассказывал о пережитых из-за катастрофы чувствах.

В апреле 2023 года Винник заявил, что женился в третий раз. Но в годовщину трагедии Олег всегда обращается к погибшей семье.

- Я безумно скучаю, не было ни дня, чтобы я не вспоминал. Тот, кто сказал, что время лечит все раны, солгал.



Александр КОЦ,
военкор «КП»

В легендарном полку бьют нацистов и экс-боец Киевского президентского полка, и будущий физрук, повелитель дронов.

УСАТЫЙ ТАЛИСМАН

Серый кот перелез через плечо своего хозяина на водителем сиденье «уазика» и спустился мне на колени. Встав на задние лапы, передними оперевшись о дверь, он внимательно посмотрел в окно, оценивая обстановку. А там яркими красками взрывалась осень, залитая еще теплым солнцем. Бармалей (так зовут кота), судя по растопыренным усам, она нравилась, а я понимал, что за этим мимолетным периодом придут дожди. А с ними - непролазная муляка, что липнет к резиновым сапогам, превращая их в тяжелые водолазные боты.

Бармалей этого еще не знает. Ему несколько месяцев от роду, но в его телеграм-канале уже под четыре тысячи подписчиков. Помесь обычной кошки и, похоже, британца стал неофициальным талисманом Южной группировки войск.

- Мне друг из спецназа подарил, - рассказывает знакомый офицер. - Кот был с ладошкой, залез на меня по штанине и уснул. И друг говорит: «Забирай». Вот с тех пор общается с бойцами, изучает основы вооружений. Уже боевую подготовку прошел. Ну и как психразгрузка действует на бойцов.

Серый не отстает от своего хозяина. Вот к танкистам собрался, ну и я с ним.

НЕАДЕКВАТНАЯ ЖЕСТОКОСТЬ

Месяц не был в ЛНР, а в глаза бросаются изменения. Дорога от Луганска до Счастья - четырехполосный автобан. В столице республики появились модные детские площадки, как в Москве. Плитка опять же.

- Да вы тут на расслабоне, - позавидовал товарищ, заехавший ко мне из Донецка за столичными гостинцами. - Вода круглосуточно, мамы с колясками, я такого давно не видел.

Изменения, увы, не сильно коснулись линии фронта вдоль границ ЛНР. Все те же позиционные боения, которые выматывают ресурсы



Противодронному «мангалу» немолодой экипаж этого танка еще не раз скажет спасибо.

Кот Бармалей и танки «Августа»

сторон. Но противник тратит свои резервы, а мы копим. И готовим на полигонах, поблизости от линии соприкосновения.

Знакомых из отдельного танкового батальона «Август» Южной группировки войск я застал на одном из таких. Подразделение легендарное.

- Начали боевой путь с 2014-го. Все острые фазы - Дебальцевскую операцию, Иловый котел, начало СВО - встретили на острие атаки. Экипажи наших рот первыми пересекли Северский Донец, форсируя речку, уничтожили противника. Весь путь в СВО во всех больших операциях активно участвуем. Не отсиживаемся, - встречает меня замкомандира батальона с позывным «Буревестник».

- А почему «Август»?

- В честь Августовской иконы Божией Матери.

Эта почитаемая в Русской православной церкви икона была написана в память явления Богородицы в 1914-м русским солдатам перед битвой при Августове Сувальской губернии Российской империи. Бойцы увидели образ на фоне бледнеющей в небе звезды. Чудо длилось 10 - 15 минут. После чего разыгралось большое сражение, закончившееся победой русских войск. И ни один из свидетелей явления не погиб.

- Что удивляет на этой войне? - спрашиваю «Буревестника».

- Циничность врага. Когда противник знает, что там находится только мирное население, они точно наносят кассетными боеприпасами удары. Разорванные дети, женщины. Вот эта болезненная, неадекватная жестокость поражает.

РАЗВЕДКА С ВОЗДУХА

Рядом немолодые бойцы отрабатывают очередное задание на выдавшем виды танке. Активная броня, противодронный «мангал» над башней. Мужики расслаиваются по местам, заводят машину и выходят на огневой рубеж, прикрываясь густыми кустами. Видно, что опыта еще не набрались. Все делают выверенно, но пока не быстро. Это придет со временем. Я видел, как такое же «упражнение» делают в реальных боевых условиях, когда если зазевался - пиши пропало. Но новичкам надо сначала привыкнуть к машине. Экипаж буквально нежно выглядывает из засады, выцеливает ствол мишень и делает два выстрела. Затем аккуратно сдает задом, разворачивает и укатывает на исходную. С каждым разом движения будут все отточены - и дойдут до автоматизма.

- С ходом СВО меняется применение танковых подразделений? - спрашиваю замкомбата.

- Сейчас перешли на стрельбу с закрытых огневых позиций. У противника много противотанковых вооружений натовского образца. Если есть возможность выстрелить издалека, то лучше это сделать, не рискуя личным составом.

- Танк превращается в артиллерию? Он точнее?

- Он уступает артиллерии в дальности, но выигрывает в точности.



Серый Бармалей курс молодого бойца прошел в Южной группировке, став ее талисманом.

Такой тип стрельбы возможен лишь при корректировке с воздуха. В штате отдельного танкового батальона есть и разведка, и операторы БПЛА. «Молодой» полностью оправдывает свой позывной. Даже под маской он выглядит юным. Красивое русское лицо, большие, улыбающиеся глаза. На войну сбежал из Луганского пединститута, где учился на факультете физического воспитания и НВП. В «Августе» он как раз оператор дронов. Выезжает на задачу, засекает противника, передает координаты по рации, дает поправки.

- А вас при этом не засекают?

- Бывает. Приехали как-то на позицию, спустя две минуты прилетает восьмидесятка (мина 82-миллиметрового калибра. - Авт.). Мы добежали до укрытия. Минуты

еще через две прилетает 120-миллиметровка. Потом еще и еще... Снарядов двадцать они по нам выпустили. Было даже в блиндаж прямое попадание, но без разрыва. Блиндаж присел немного. Повезло.

СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ СЕТЬЮ

- А быстро проходит команда на поражение, после того как ты обнаруживаешь цель?

- Да нет, минут пять, - говорит «Молодой».

Для начала СВО такой показатель можно было бы назвать фантастическим. Но за полтора года боев находить цели и наносить по ним удар в войсках научились буквально онлайн.

- Фактически на базе батальона реализован разведывательный ударный контур, когда и разведчики, и беспилотники, и танкисты, и минометчики завязаны в одну сеть, - набивает магазин патронами командир

разведвзвода с позывным «Скиф». - Примерно год назад к этому пришли. Работаем в режиме реального времени.

- Сам давно служишь?

- Я всегда в армии, как учебу закончил. А срочку служил в Киеве - в отдельном президентском полку.

- При каком президенте?

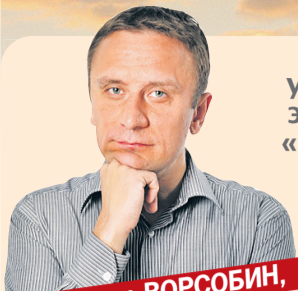
- При Януковиче. - С сослуживцами тут не сталкивался?

- Да вот недавно они были в Серебрянском лесничестве. Получили... массовый отпор и ушли с потерями. Та же 101-я бригада, самая элитная их часть, тоже отгрела там.

- А все почему, - объясняет «Буревестник». - Потому что все мои боевые товарищи - это уникальнейшие люди, которые ведут здравую политику в социуме и не боятся отстаивать свое правое дело. Какое? Дело наших дедов, которые героически выполнили свой долг. Но чуть-чуть не добились этого гада. И пришлось на нашу долю его чуть-чуть дотрещать. Мы это обязательно сделаем, не надейтесь, никто не останется безнаказанным.

Бармалей тем временем пошел по рукам. «Такой гость - это просто позитив», - умилялись взрослые мужики в военной форме, прощаясь с котом.

Над полигоном грохотали очереди, разрывая темное небо трассерами. Россия продолжает готовить резервы, которые еще скажут свое веское слово. И, может быть, очень скоро.



Владимир ВОРСОВИН,
обозреватель «КП»

Есть ли у России шанс эту передрагу «пересидеть»? И какими мы из нее выйдем?

Об этом в эфире Радио

«Комсомольская правда» (97,2 FM) рассказал главный редактор журнала «Россия в глобальной политике», председатель президиума Совета по внешней и оборонной политике, научный директор клуба «Валдай» Федор ЛУКЬЯНОВ.



Федор ЛУКЬЯНОВ:

Третья мировая уже идет

считал, что Палестинское государство должно существовать. Надо честно признаться, Израиль не воспринимал палестинцев как равных, имеющих право.

- Государство имеет право на армию. И тогда будущая война, которая грозит Израилю, была бы уже не с плохо вооруженными партизанами.

- Напомню, что «плохо вооруженные партизаны» оказались более умелыми, чем иные армии арабских стран, которые воевали с Израилем раньше. У ХАМАС своя правда, которую они отстаивают ценой собственной и любой другой жизни. Впечатление, что ХАМАС в общем-то не интересует, как много палестинцев погибнет...

- Хотите сказать, что они прикрываются населением?

- Не прикрываются, а просто считают, что за священное дело стоит умереть. Главная проблема - что делать с этой Газой потом? Даже если она будет разрушена и зачищена, даже если ХАМАС не станет... Но в секторе Газа 2,5 миллиона человек! Что с ними делать? Их депортировать некуда, уничтожить, понятно, невозможно. Это тупик, из которого выхода нет. Повторю, лет 35 назад была иллюзия, что большие дяди решат вопрос (Штаты и Советы). Сейчас никто ничего не может решить, даже США.

- Не скатываемся ли мы так к третьей мировой?

- Не в Газе мы к ней скатываемся. По совокупности всех конфликтов. Мы инстинктивно ожидаем, что война начнется так же, как Первая мировая, Вторая... Но таких войн, наверное, уже не будет - все-таки есть ядерное оружие, которое пока многих сдерживает. Идет цепь конфликтов, влияющих на весь мир. По сути, третья мировая уже идет. В этом смысле она пока лучше тех войн, что были в XX веке, но радости мало.

И ВОООЩЕ ТАМ ЧУБАЙС!

- Когда впервые приезжаешь в Израиль, обнаруживаешь, что страна... почти русская. Как

пел Высоцкий, «на четверть бывший наш народ». Но почему тогда в России переживают больше за арабов?

- Это сложная тема. Тогда наше противостояние с Украиной - вообще что-то удивительное. И там и там люди по-русски говорят, Высоцкого слушают... Израиль для наших граждан - часть американского мира, а США с нами воюют, значит, так им и надо.

- И вообще там Чубайс!

- Точно (смеется).

- Россия получила геополитическую выгоду от этого конфликта?

- Давайте чужую трагедию не считать выгодой...

- Политика цинична.

- Я не убежден, что эффект будет линейным. Байден жестко увязывает две темы - Украина и Израиль, а с другой стороны - Россия и ХАМАС. Такой финт - мы создаем образ единого врага. Зная психологию американской политики, которой нужны простые, понятные схемы, не исключаю, что это может сработать. В том числе для выделения денег. Сейчас американские законодатели на Израиль дадут, а на Украину - не факт. Но если увязать конфликты вместе, то дадут на то и на другое.

НАША ВОЗЬМЕТ?

- Стратегия России в конфликте с Западом - «перетерпеть противника» успешна?

- Думаю, шансы на изменения на Западе есть. Только что объявили о создании новой партии в Германии, которую запустила Сара Вагенкнехт, экс-глава бывших восточногерманских коммунистов. И чуть ли не 20% немцев готовы Сару поддержать, потому что она говорит: давайте займемся собой, а не конфликтом с Россией. Во Франции всерьез ожидают, что на следующих выборах, в 2027 году, победит Ма-

рин Ле Пен. Но не факт, что от этого все изменится... Стратегия Москвы, мне кажется, исключив сценарий перехода к войне Россия - НАТО, исходит из того, что наш ресурс больше, чем тот, который могут дать Украине. И поэтому в конце концов наша возьмет. Но возникает другой вопрос: допустим, пересидели. Что мы дальше-то делать будем? Вот это вопрос посложнее.

- Мал горизонт планирования?

- Он сегодня везде невелик.

МЫ ДО СИХ ПОР УХОДИМ ОТ СССР

- Но что мы тогда строим? Есть план? Или это эксперимент над страной?

- Мы ничего не строим. Строили мы страстно и разрушительно в XX веке. Вот там был действительно эксперимент, который закончился неуспешно. Сейчас, на мой взгляд, вместо сознательного строительства - попытка адаптироваться к тому, что меняется само. Мы до сих пор еще уходим от СССР - где-то к лучшему, где-то - не факт...

- Инерционное движение?

- Инерционное и неизбежное - настолько мощным был эксперимент. Он очень долгий шлейф оставляет. Долго у нас в головах было, что советские границы - наши естественные, мы их утратили, но, в общем, желательно восстанавить. Сейчас, мне кажется, это уйдет окончательно - СВО как раз об этом. Мы не восстанавливаем СССР, а самоопределяемся в границах, которые считаем исконными и необходимыми для себя. К чему в итоге придем - пока не знаем. Весь мир сейчас движется так.

«СВОЯ ИЗБУШКА»

- То есть в общем хаосе мы тоже хаотичны?

- А как можно в общем хаосе быть упорядоченными? Это невозможно. Другой вопрос, из хаоса можно вырывать. Сейчас принято говорить о «русской цивилизации». Насчет скреп можно сколько угодно фантазировать, но главное свойство цивилизации - она самодостаточна. Она не оглядывается на других: что о ней скажут. Таковы Китай, Индия, а вот мы - нет. Наш евроцентризм, сформированный веками, связан с неким комплексом неполноценности. Вот от чего надо избавляться, а не от того, что мы порвем все связи и будем жить в избушке. Израиль, между прочим, тоже действует так, как считает нужным, и плевать ему на всех, как мы видим.

ЭТО СЛОМ ПОРЯДКА

- Я только вернулся из бомбической командировки в Израиль, поэтому сразу задам вопрос: почему ХАМАС ударил именно сейчас?

- Сейчас начали вскрываться все конфликты в мире - давние, неурегулированные. 2020 год - война на Южном Кавказе, 2022 год - спецоперация на Украине. Так что и война на Ближнем Востоке не последняя. Идет слом международного порядка. Он был малоприятный, основанный на страхе взаимного уничтожения, но управляемый. Войны на Ближнем Востоке и раньше вспыхивали, но вмешивались СССР с США и гасили их до следующего раза. А сейчас никакого механизма урегулирования я не вижу. Думаю, ХАМАС выбрал очень точный момент для удара. Израиль последний год в перманентном внутреннем хаосе, а мир отвлекся на другие конфликты. И вот, пожалуйста.

- Чего добился ХАМАС?

- Лично для себя ХАМАС, подозреваю, ничего хорошего не добился, но не надо забывать, это религиозные фанатики. Для них пасть в битве со злом - почетный долг. Израильские политики очень любят метафору «нападение ХАМАС - это наше 11 сентября». Они не правы. Разрушительным был не сам удар, нанесенный «Аль-Каидой» по США, а реакция Америки на него. Штаты развязали череду войн и подорвали свое же влияние. У меня ощущение, что ХАМАС стремился спровоцировать Израиль на такие же действия, которые создадут ему чудовищные проблемы.

- Но просчитать реакцию Израиля неумудрено. Евреи не хотят мириться с нападениями ХАМАС и действуют жестко. В чем они не правы?

- Кто прав, уже не важно. Произошел чудовищной силы выплеск ненависти, которая копилась даже не десятилетия. Абсолютно варварские действия ХАМАС - дескать, мы убиваем напоказ, - естественно, вызвали аналогичную реакцию Израиля. Но возникает вопрос насчет эффективности этой реакции.

У ХАМАС СВОЯ ПРАВДА

- Судя по соц-опросам, 80% жителей Газы отказывают Израилю в праве на существование.

- Но Израиль тоже никогда не

Ilya Yefimovich/
picture alliance/
Getty Images



Израильяне готовят танки к зачистке Газы. Но эта кровавая операция может обернуться большим поражением Тель-Авива.

**105 лет назад
в Советской
России родился
Коммунистический
союз молодежи.**

Как же так, комсомол? а закончили



С трибуны XX съезда ВЛКСМ весной 1987-го первый секретарь его ЦК Виктор Мироненко говорил о перестройке...

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ

Чем был комсомол при рождении и почему распался? Куда ушли его герои и придут ли новые? Об этом «КП» спросила 1-го секретаря ЦК ВЛКСМ в годы перестройки Виктора МИРОНЕНКО.

- О комсомоле говорили как о кузнице героев. Какими они были?

- Разными, но героями. Комсомольцами были большинство молодых людей в СССР от 14 до 28 лет. И потому они принимали участие и в хорошем, чем гордимся, и в плохом, чего стыдимся. Героев политическое движение не делает - ими люди становятся сами. Но комсомол этому способствовал - для повышения престижа и своего, и страны. Иногда заслуженно, иногда не очень.

- Но эпохи Николая Островского с его «Как закалялась сталь» и Вилия Липатова с «И это все о нем» - разные, и герои не схожи.

- Эпохи разные, но важно, что общество в ту или иную эпоху считало подвигом, а что - чуть ли не преступлением. В этом смысле в 1970 - 1980-е по сравнению с 1920 - 1930-ми да, многое изменилось. Но перемены в комсомоле не сильно отличались от перемен в стране в целом.

- Павка Корчагин после революции в лишениях строил узкоколейку,

а брежневско-горбачевские комсомольцы жили уже без того экстрима.

- Павка Корчагин олицетворял ту стихию, что шла из низов. Тогда молодежь воодушевляло освобождение революцией молодой энергии. Но СССР 1922, 1938, 1953, 1969, 1983 и



Генеральный секретарь ЦК КПСС Леонид Брежнев (в центре) с удовольствием приезжал к комсомольцам на строительство БАМа - наверное, ощущал там себя молодым.

■ ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД

Раз в год, в конце октября, я с гордостью вспоминаю, что, несмотря на свою древность, не был комсомольцем.

Когда-то это воспоминание было радостным. Когда перестройка дала нам, homo soveticus, невиданную свободу. Запретный плод. Невиданное доселе право: не хочешь - откажись.

И я отказался вступать.

- Почему? - холодно любопытствовали комсомольские вожаки. - Что ты этим хочешь сказать?

И я, как профессор Преображенский Швондеру в «Собачьем сердце», ответил:

- Не хочу. Я имею право - не хотеть?

И с удовольствием наблюдал их заинтересованные лица, мол, а что так можно было?!



Владимир ВОРСОБИН,
обозреватель «КП»

Не вступал. Но по ВЛКСМ скучаю

Но со временем - в день рождения комсомола - я вдруг стал ощущать легкую грусть, ту самую-постсоветскую.

Я вдруг заскучал по стройотрядам, гитаре у костра...

И родилось у меня даже такое предположение: а что если в середине 70-х комсомол тихо скончался? И возник настоящий, невыдуманный ВЛКСМ, по которому многие сейчас скучают. Слетела идеологическая шелуха.

Тогда, при позднем Брежнев, комсомольцы еще отсиживали положенные часы на собраниях, но их настоящая жизнь уже бурлила вне этого. И, кстати, мало отличалась от современной - заработка на комсомольских стройках, секс, карьеризм, рок-н-ролл, «Битлз» и, конечно, «изгиб гитары желтой ты обнимешь нежно».

И вот в 105-летие рождения комсомола подумалось: можно ли возродить его? Были же попытки. В конце концов это разумно - в бесконечном поиске госидеологии придумать для самой рискованной и буйной части населения взаимовыгодный инструмент. Молодежь получает карьерный лифт, государство - лояльность...

И, согласитесь, любопытно - почему такое простое логичное решение не проходит?

Молодежь при капитализме и миллиарде источников информации до такой тошноты презирает политику, что пытаться сделать из тинейджеров пламенных комсомольцев не получится. Если «пионерии» еще есть шанс что-то внушить, то подросткам - с их мятежным эгоцентризмом и вечным спором «отцов и детей» - иди попробуй.

Но это не значит, что комсомол

бесследно исчез. Через какое-то время он, уверен, прорастет снизу. Как все настоящее - сам.

Движение, объединяющее молодежь в ее естественной жажде романтики, добра, денег, справедливости и свободы. Это будут совсем другие времена «горизонтальных социальных связей», когда сообщества волонтеров, правозащитников, кружков по увлечениям, клубов (то есть того, что не организовано сверху, а живет само) будут постепенно и добровольно объединяться для совместных проектов. В городах возникнут сотни «комсомолов», и тогда может и возродится Большой Всероссийский. Может, его по старой привычке даже назовут комсомолом, уже подзабыв, что это значит.

Как устоявшееся.

Как великий бренд.

Как «Комсомольская правда»...

- Какую из Всесоюзных комсомольскихстроек считаете самой выдающейся?

- Не знаю, как измерить накал соревнования комсомольцев на возведении Магнитки или ДнепроГЭСа, КамАЗа или БАМа. Да, мотивация на разных стройках была разной. Но мысль о том, что это важно для страны, была что в Запорожье, что в Забайкалье. Я имел отношение к БАМу. Там неплохо зарабатывали. Но большинство молодых еще и помнили, что Байкало-Амурская магистраль соединит части огромной страны.

- А чего было больше у комсомольцев на БАМе - желания творить историю, или уехать со стройки на «Жигулях»?

- Кто-то пел «а я еду за туманом и за запахом тайги». Кто-то прибыл



А это вымпел агитпоезда «Комсомольская правда», проехавшего весь БАМ, освещающий подвиги комсомольцев.

Начинали с героев, олигархами...

за длинным рублем. А кто-то делал большое дело для большой страны.

ДВИЖКИ И ЛИФТЫ

- Была и иная сторона?

- Да. Помощь в личном росте. Вступить в партию было залогом успешной карьеры, а без рекомендации из ВЛКСМ это было невозможно. То же самое с поступлением в престижные вузы.

- Комсомольцы становились дружинниками, наводившими порядок на улицах?

- Я был в таком оперотряде - их создавали при райотделах МВД. Желание комсомольцев противостоять хулиганам поддерживалось государством. Но участие в таких отрядах создавало у молодого человека некое ощущение своей власти над другими. В этом была своя отрицательная сторона.

- При каком советском лидере в комсомол шло больше карьеристов?

- Что иметь в виду под «карьеристом»? Да, комсомол давал дополнительные возможности. А в некоторых областях без него было вообще никак. Но если говорить о массовом притоке людей, которые делали карьеру, просто используя комсомол для собственного продвижения, - да, такое стало ощущаться в 1980-е. К моему сожалению. Но не скажу, что при Хрущеве, Брежнев или Горбачеве карьеризма в комсомоле было больше или меньше.

- Много лидеров комсомола конца 1980-х пошли в бизнес - от Лисовского и Фридмана до Чубайса с Ходорковским (признан иноагентом). Вчерашние секретари ковали миллионы, забыв о высоких идеях?

- А «много лидеров» - это сколько? Из миллионов комсомольцев вспомнили лишь несколько фамилий. Было ли тем, кто пошел из комсомола в бизнес, плевать на идеи - спорный

вопрос. И зачем вообще нужны такие организации, как комсомол? Как например, я сам себе на него отвечал?

- И как? Вы возглавили комсомол в 1986-м, когда объявили перестройку, а ушли в 1990-м - и это были две разные страны.

- Я в 1986-м получил доступ к ранее не известным мне фактам. Это очень изменило мои взгляды на нашу общественно-политическую систему. Да, в 1990-м не только страна, но все мы были совсем другими, чем в 1986-м. Я и мои товарищи к 1990-му не сразу, не легко пришли к выводу: главное назначение комсомола в его тогдашнем виде - в выравнивании шансов для молодых на жизненном старте, родился ты в семье столичного профессора или сельского механизатора. Мы так к 1990-му стали понимать социальную справедливость.

- Социальный лифт для всех?

- В этом мы видели выход из крушения многих идей к концу СССР. Мы готовили план реформирования ВЛКСМ. Многие продолжали утверждать, что в его названии должно быть «социалистический» или «коммунистический». А мы тогда в ЦК ВЛКСМ уже видели смысл лишь в том, чтобы направлять молодую энергию на самореализацию.

- Но при СССР было равенство, а после его крушения...

- Было очевидно, что мы идем к большому разрывам в материальном положении молодых. При папе-миллиардере ты можешь учиться где угодно и получить любую карьеру, а если ты сельский парень, то возможностей попасть, условно, в МГУ у тебя - ноль. Мы не успели сделать новый союз с равными шансами на старте. Развал СССР нас обогнал. Да, часть комсомольских работников смогли поработать с «ничейной собственностью». И поспособствовали строительству



Анатолий Чубайс (слева) за 30 лет до того, как возглавить «Роснано», был командиром стройотряда, а депутат ГД Сергей Лисовский был инструктором Бауманского райкома ВЛКСМ лет за 5 до того, как сделал свой первый миллион.

общества с диким социальным неравенством - чего мы в ЦК ВЛКСМ в 1990-м пытались избежать.

- У вас не вышло.

- Нет. Я ушел весной 1990-го.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

- Нужен ли России комсомол?

- Наша цель была - выйти из революции с минимальными потерями. Создавать «новый комсомол» - бессмысленно. Его худшие стороны, которые были в нем на излете, могут заново проявиться и стать главными. Молодежь - стратегический ресурс любого общества! Ей нужна свобода - творческая и политическая. Но надо уметь этой свободой управлять. Мне в 1990-м говорили: вот сейчас мы комсомол закроем, и расцветут тысячи молодежных организаций. И где они?

- Каких трех героев комсомола вспомните в день юбилея?

- Их точно больше, чем три. У меня есть и свой герой. Когда я учился в Нежинском пединституте, я комсомол ненавидел. Были там два вожака - институтского и факультетского комсомола. Меня от них тошнило. Я комсомольской работы сторонился. Когда факультет наш перевели в Чернигов, я пошел становиться на учет в комитет комсомола. А там шла смена секретаря. Новым стал Виталий Васильевич Куцый. Преподаватель, блестяще знающий английский язык и литературу, не говоря о русской. Он меня увидел: ты откуда, с истфака? Пойдешь ко мне в комитет комсомола замом? И два-три года, что я с ним работал, были прекрасны. Потом я стал большим комсомольским начальником и взял его переводчиком в первую поездку в США. Ярчайший человек. Космос комсомола.

МНЕНИЯ НЕ ПОСТОРОННИХ

На два важных вопроса о комсомоле от «КП» также ответили его прошлый и нынешний лидеры.



Нужен как никогда!

А вот что ответил «КП» секретарь ЦК ВЛКСМ в 1981 - 1989 годах Николай ДОЛГУШКИН на тот же вопрос о хапугах:

- Время было такое. Один из российских олигархов заявил, что он просто оказался в нужное время в нужном месте и - стал миллиардером. Скоро будут отмечать юбилей БАМа и 70-летие освоения целины, где были комсомольцы, не хапуги. Но сейчас повторить ни БАМ, ни целину невозможно - ушли идеалисты. Ельцин заявил, что нам идеология не нужна, - и вот результат. Слава богу, сейчас идеология появляется, в том числе благодаря работе Кириенко - тоже бывшего комсомольского лидера. Вспомните, с чего начиналось разрушение СССР? Сначала дискредитировали армию, затем комсомол и затем рухнула партия.

- Нужно ли возвращать комсомол?

- Сегодня нужно как никогда! Жизнь показала - это большая сила миллионов людей. Я буду голосовать обеими руками за его возрождение, как бы он по-новому ни назывался. А 29 октября подниму тост за связь всех поколений комсомольцев.

Кто сломал и строить ли заново

Секретарь ЦК ЛКСМ РФ, глава центральной ревизионной комиссии Ярослав ЛИСТОВ:

- Почему комсомол сначала рождал героев, а к концу СССР - хапуг?

- Это «заслуга» не комсомола. Не он рождал хапуг. Но вся гомашина, выстроенная в конце 1980-х теми, кто развалил СССР, сделала прямым путем именно для таких.

- ВЛКСМ было не спасти?

- Когда разрушалась страна? Уже нет. Началась чехарда секретарей, два состава ЦК сменилось за три года. К управлению приводились люди искусственно, под задачи Горбачева и его команды. Они разделяли идеи развала страны, превращения всего в наживу. Отсюда появились Ходорковский (признан иноагентом. - Ред.)

и другие горе-комсомольцы. Но вы таких не наберете больше тысячи. А миллионы были честными и работающими людьми.

- Нужно ли комсомол возрождать?

- Комсомол нужен, чтобы пассионарии могли объединиться и менять мир к лучшему. Вот к нам часто приходят студенты, которые были аполитичны, пока не столкнулись с несправедливостью - отобрали бесплатный проезд или не дали места в общежитии. Комсомол возрождается в крупных городах - Москве, Питере, Новосибирске, Иркутске. У нас сейчас 23 тысячи активных комсомольцев по стране.

И вообще - в России на 40% выросло число молодежи, читающей Маркса, Энгельса и Ленина. Это цифры Литреса (ресурса, продающего книги. - Ред.).

6 ИЗ 7 ПЕРВЫХ СЕКРЕТАРЕЙ РАССТРЕЛЯЛИ

- А чем был комсомол?

- Разбухшая революцией стихия. Миллионы молодых, кроме своего села ничего не видевших, влетели в новую жизнь. Советской власти эта стихия начала мешать - ее усмиряли. И 6 из 7 первых секретарей ЦК комсомола были расстреляны. Усмирили - и комсомол превратился в инструмент мобилизации молодых - для войны, для великих строев, отлично работал. Но и хвала, и критика были лишь частью правды о нем.



Кто мог полететь в космос вместо Терешковой, но Гагарин был против - читайте на сайте



Анна ДОБРЮХА

Врач-психиатр назвал главные ошибки в борьбе с тревожностью.

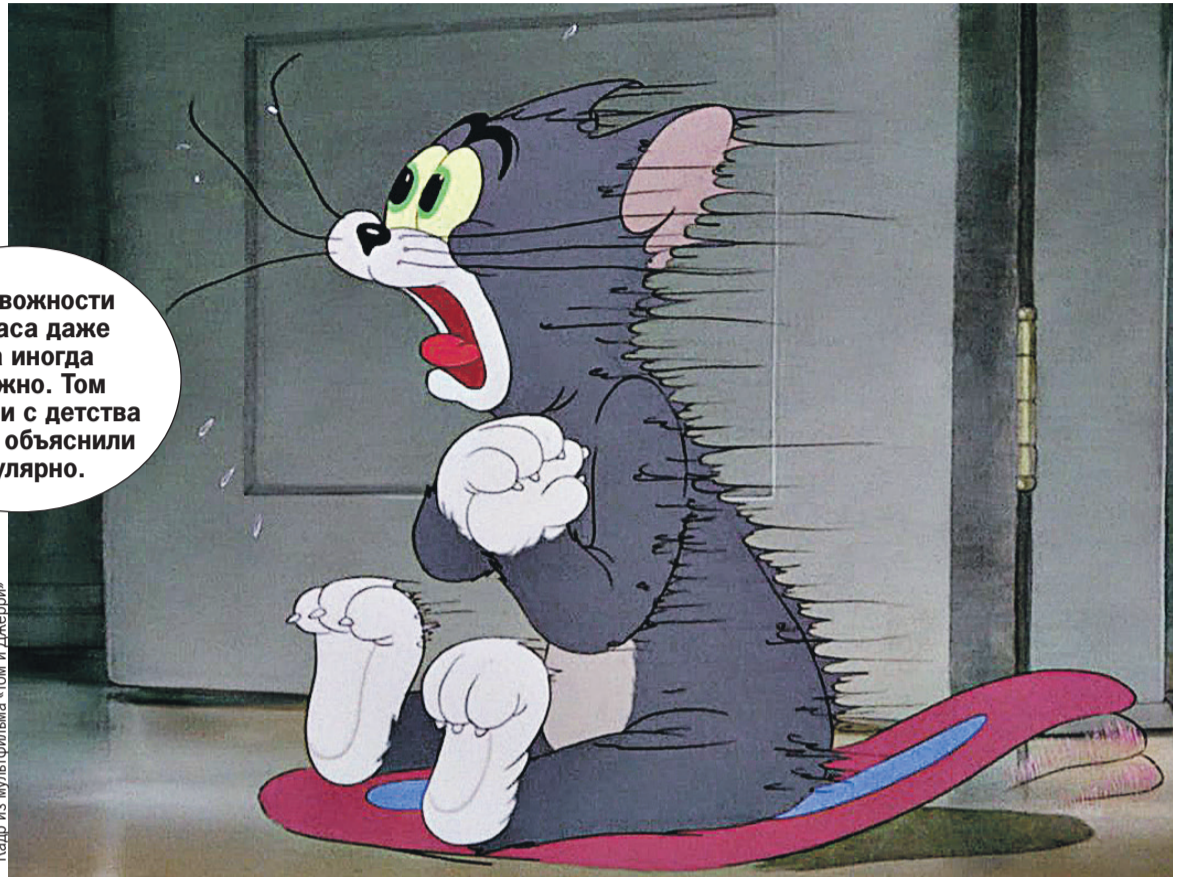
«Беспокойство подобно выплате долга, хотя вы никому не должны», - сказал Марк Твен. Так знаменитый писатель подчеркивал, что нет смысла переживать за то, что еще не произошло, а может, и вовсе не произойдет. Однако многих современных людей захлестывает нескончаемая тревожность. Наш мозг не выдерживает ускорения ритма жизни, в первую очередь «ломается» центральная нервная система. И это дает сбой во всем организме, пояснил «Комсомолке» врач-психиатр, автор недавно вышедшей в издательстве «КП» книги «Скатертью тревога» Александр Мещеряков.



Пока переживания не переросли в серьезное психическое нарушение, тревожное расстройство, есть шансы справиться своими силами, подбадривает врач (рецепты самопомощи можно найти в книге). При этом на практике, пытаясь избавиться от тревоги, люди нередко совершают ошибки. Используют способы и средства не только бесполезные, но и способные навредить еще больше. О

главных заблуждениях и действительно работающих подходах в лечении тревожных расстройств - продолжение нашей беседы с доктором Мещеряковым (начало - в разделе «Здоровье» на сайте KP.RU).

От тревожности до ужаса даже шага иногда не нужно. Том и Джерри с детства нам это объяснили популярно.



Кадр из мультфильма «Том и Джерри»

Ошибка 1:

«Не думай о белой обезьяне»

- Самая распространенная ошибка - пытаться «не думать о белой обезьяне». Согласно восточной притче, когда мудрец дал людям такой совет, они тут же начали думать о ней и не могли остановиться, - напоминает Александр Мещеряков. - В применении к тревожности это попытка усилием воли заставить себя прекратить переживать и паниковать. Увы, результат будет противоположным - человек начнет тревожиться еще сильнее.

ЧТО РАБОТАЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ

Как поясняет врач, правильный подход - не пытаться осознанно подавить тревогу, запретить себе «думать о белой обезьяне», а пробовать отвлечься. Без напряжения, насилия над собой. Есть разные действенные методы отвлечения, блокирующие тревожные реакции: от дыхательных упражнений до так называемых тактик заземления.

В последнем случае речь идет о концентрации на физических ощущениях: сосредоточиться и прочувствовать свои мышцы при сжатии кулака, втянутый или расслабленный живот, ощущения в пальцах, прикасающихся к предметам из разных материалов, при разной температуре и т. п. Можно даже просто мыть посуду, «прислушиваясь» к физическим ощущениям.



5 причин боли в спине и суставах, как их устранить



Ошибка 2:

Спасут травы и БАДы

На втором месте по популярности - попытка избавиться от тревожности с помощью «успокоительных» препаратов, продающихся без рецептов. В аптеках под видом таких средств нередко продаются пустышки, эффективность которых в достаточной мере не доказана, продолжает доктор Мещеряков.

Не жалуется врач и самого разного вида и рода успокоительные травы: сборы, настойки, растительные препараты.

- Заглянем в инструкции к таким «натуральным препаратам». «Валериана, мелисса, зверобой, боярышник и проч.», - читает эксперт. И вспоминает: - На кафедре токсикологии в институте

нас учили: сочетание более 3 - 4 веществ в одном препарате - уже большая проблема. Как они будут взаимодействовать друг с другом? В психиатрии мы стремимся к монотерапии. А в «натуральных» успокоительных - по 7 и больше трав. Да еще спирт и куча вспомогательных веществ. При этом с доказательствами эффективности опять большие проблемы.

Также эксперт предостерегает от частого применения валокардина. «В его основе фенобарбитал. Он вызывает привыкание, зависимость и специфическую энцефалопатию. Говоря простым языком, человек глупеет», - поясняет психиатр.

ЧТО РАБОТАЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ

- Есть несколько классов хорошо исследованных лекарственных с подтвержденной эффективностью и безопасностью. Это строго рецептурные препараты, назначить их может только врач, - подчеркивает доктор Мещеряков.



Реклама, 16+

Ошибка 3:

Алкоголь нам поможет

- Известно, что алкоголь действует на наш мозг как противотревожное средство сродни транквилятору. Но это действие очень короткое. Пытаясь продлить его, человек попадет в алкогольную зависимость, - предупреждает врач.

От редакции: в проекте по оценке рисков инсульта «Рискометр», одобренном ВОЗ, упоминается,

что алкоголь может иметь антистрессовый эффект, только если употреблять его в малых дозах и при отсутствии противопоказаний. Допустимое количество - бокал сухого вина (140 мл), рюмка крепкого напитка (40 мл) либо кружка пива в день. Российский Минздрав призывает полностью отказаться от алкоголя и снимать стресс другими методами.

ЧТО РАБОТАЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ

В книге «Скатертью тревога», вышедшей в издательстве «КП», Александр Мещеряков описывает такие методы, как:

- прогрессивная миорелаксация по Джекобсону (различные способы успокоения через напряжение и последующее расслабление мышц);
- аутогенная тренировка по Шульцу (техники самовнушения для достижения физического расслабления, которое переходит в успокоение психики);
- следование завету Аристотеля: «Движение - это жизнь». При физнагрузках выделяется нейромедиатор дофамин. Он дает нам позитивное настроение, повышает мотивацию, улучшает когнитивные функции (память, концентрация внимания, креативность), поясняет доктор Мещеряков. Так что чем больше движения, тем меньше тревоги. Вперед!

«Комсомолка» рекомендует:

«Скатертью тревога»

Почему мы часто беспокоимся? Психиатр Александр Мещеряков раскрывает механизм тревоги и рассказывает, как с ней подружиться. Откуда берутся фобии и как не паниковать перед авиаперелетом? Какие препараты помогут, а на что не стоит тратить деньги? Как справиться с бессонницей?

В книге описаны простые, но эффективные упражнения, которые помогут здесь и сейчас - от банальной ходьбы до релаксационных практик. Попробуйте применить советы автора - и ваше настроение улучшится, а беспокойство уйдет!

Приобретайте на shop.kp.ru/
А также на сайте labirint.ru



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781,
ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 1077764644264

Евгений БЕЛЯКОВ

«Что в России ни делай, получается автомат Калашникова» - шутка с длиннющей бородой, однако стереотип об однобокости нашей науки все еще жив. Диванные эксперты глубоко не копают. Мол, сами почти ничего не производим, покупаем все на Западе и на Востоке.

Конечно, кое-что покупаем (вообще-то весь мир торгует друг с другом). Но и у нас есть чем гордиться и чем удивить зарубежных покупателей. Вот лишь некоторые свежие отечественные изобретения, которые раньше казались фантастикой, а теперь повсюду используются. Причем не только в России, но и за рубежом.

Какие изобретения еще недавно казались фантастикой, а теперь становятся частью нашей жизни.



Софья САНДУРСКАЯ/ТАСС

Новые российские технологии воплощают сказки в реальность. Колобок уже придуман. Теперь ждем изобретения шуки, исполняющей все желания!

Это я, колобок Печкин!

КАТИТСЯ КУРЬЕР ПО ДОРОЖКЕ

Кто гулял по ВДНХ этим летом, мог наткнуться на желтый шар, катающийся по дорогам. Это новый робот-доставщик «AI Колобок».

Оснащен компьютерным зрением (чтобы лавировать между дедушками, бабушками, медведями и лисицами) и динамиками (чтобы «разговаривать» с ними).

Пока идет тестирование, но скоро Колобки покажутся по городам и весям. Хрустальную вазу такой «курьер» вряд ли доставит, а небольшие посылки и документы - запросто.

Кстати, в столице роботы-доставщики уже не в новинку. Да и не только в столице. Помимо Москвы, роботы-курьеры уже работают в Санкт-Петербурге, Татарстане и Краснодарском крае. Сейчас их 80 штук, а к концу года число вырастет до 130. Правда, это не колобки: эти роботы выглядят как небольшой танк без башни.

Ну хоть не как автомат Калашникова (тут просится лукавый смайлик, но по жанру не положено).

БЕСПИЛОТНЫЙ ГРУЗОВИК

«КамАЗ» активно тестирует беспилотные грузовики на платной трассе Москва - Санкт-Петербург. Первый заезд состоялся в июне этого года. Расстояние в 700 км колонна из четырех беспилотников преодолела за восемь часов.

Автомобиль представляет собой обычный серийный «КамАЗ», дополненный интеллектуальной системой автономного управления.

- Это такая большая умная система «автомобиль - дорога», позволяющая ехать с минимальным риском и быстро, - рассказал нам автоэксперт Игорь Моржаретто. - Система состоит из многочисленных

датчиков, видеокамер, радаров. Они позволяют не только анализировать ситуацию вокруг автомобиля, но и получать информацию из системы управления дорогой, метеостанций на трассе и т. д.

Беспилотные тягачи могут работать в режиме 24/7. Будут останавливаться только на погрузку-разгрузку, заправку, а также для проведения техобслуживания. Все это позволит снизить цену доставки грузов. Ведь цена услуг водителя при дальних автоперевозках - 30% от всей стоимости доставки товара.

Хотя без людей пока не обойдется. Во время движения в кабине первое время будет находиться инженер-испытатель, готовый перехватить управление в экстренных ситуациях.

К слову, Россия входит в число первопроходцев по производству беспилотных грузовиков. Кроме нас,

такие машины тестируют лишь в нескольких странах, включая США и Китай.

ЛЮДИ С НЕОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Российские разработки в области медицины признаны во всем мире.

Например, компания «ЭкзоАтлет» делает костюмы, которые помогают двигаться людям с ограниченными возможностями и тем, кто проходит реабилитацию после травм позвоночника. Ими оснащены более 120 медицинских центров в России, странах СНГ и в Южной Корее.

Еще одно популярное направление - бионические протезы. Они позволяют пользоваться искусственной рукой практически как настоящей. Их разрабатывает компания «Моторика». Ее протезы уже носят около 4000 человек в 17 странах.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИЛЛЮСТРАТОР

Искусственный интеллект уже выполняет кучу работы в разных отраслях: от разработки новых лекарств до орошения полей. Но есть и сферы, где мы уже можем увидеть результаты его работы буквально каждый день. Например:

- В моей сфере деятельности нейросети уже во многом заменили иллюстраторов. Сейчас все больше книг выходит с обложками, сделанными нейросетью. Причем это произошло в течение нескольких недель! - рассказывает Зинаида Гаврик, писательница, автор фантастических книг. - Раньше к хорошему иллюстратору порой месяцами приходилось ждать очереди, а сейчас рынок переполнен красочными обложками. Многие писатели освоили нейросети и генерируют не только обложки, но и иллюстрации к главам.

С МИРУ ПО НИТКЕ

✓ Аэротакси

Помните, как в «Пятом элементе» Брюс Уиллис рассекал по городу... вернее, над городом на аэротакси? События в фильме происходят в 2263 году. И вполне вероятно, что к этому времени аэротакси станут реальностью.

Ведь что такое аэротакси? По сути, это дрон с местами для пассажиров. А дроны сейчас активно используются во многих сферах - от военной до сельского хозяйства.

Технологию аэротакси тестируют в разных странах, в том числе и в России. Но дальше всех продвинулись китайцы. Тамашняя компания eHang уже успешно обкатала двухместное летающее такси и готовится подавать документы, чтобы получить государственный сертификат на свое изобретение.



Вадим АЛЕКСЕЕВ

Беспилотные воздушные такси тестируют и у нас. Вот такое чудо техники недавно презентовали в Новосибирске.

✓ Мгновенный перевод речи

Еще недавно все мы смеялись над корявыми фразами гугл- или яндекс-переводчика. В первое время там было много ошибок. Но системы учились на них. И теперь перевод практически идеальный. Особенно если речь о самых ходовых языках.

Следующий шаг - мгновенный перевод речи. Чтобы во время путешествий не нужно было залезать в приложение, набирать текст, а потом показывать на экране смартфона перевод. Эта технология пока в зачатке, но ее развитие - вопрос времени, причем ближайшего.

✓ 3D-печать домов

Строительная сфера довольно консервативна и зарегламентирована. Поэтому пролезть туда с инновациями сложно. Но движение в нужном направлении есть. Во всем мире построено уже более 1000 домов на 3D-принтерах.

Правда, 3D-печать - это только простены. Все остальное (фундамент, окна, двери, крыша, коммуникации) делается обычным способом. С применением дрели, шпателя и крепкого слова.

■ ВОПРОС - РЕБРОМ

Почему не все сказки становятся былью?

Андрей Наташкин, эксперт по искусственному интеллекту и нейросетям, основатель и директор Mirey Robotics:

- Я бы выделил несколько признаков, необходимых, чтобы технология получила массовое внедрение.

Во-первых, технологическое решение способно значительно сэкономить время человека. Представьте магазин одежды, где ты заходишь в примерочную, а искусственный интеллект тебя сканирует, и в зеркале ты видишь варианты одежды, которые движением руки на себя примеряешь. Вам не нужно суетиться, звать консультанта, думать о размере. Сейчас такую инновацию можно обнаружить в магазинах США и Европы, но думаю, что скоро технология станет более массовой.

Вторая тенденция - практическое решение повседневных задач. Самый простой пример - помощь при выполнении рутинной домашней работы. Разработчики робота PR2 (знаменитый андроид-помощник «родом» из Америки. - Ред.) сначала научили его нарезать фрукты и овощи. Затем робот освоил более сложные навыки - приготовление блинов, открывание дверей, загрузка белья в стиральную машину.

Но даже если новые технологии действительно востребованы, требуется еще один ингредиент - хороший предприниматель, который сделает из голы фантазии коммерчески успешный продукт. Потому что, когда два человека мечтают сделать электромобиль, у одного получается Tesla, а у другого - «Е-мобиль»...



techinsider.ru

Робот-помощник PR2 уже совсем как человек. Его новая модификация умеет не только готовить, но даже находить в холодильнике нужный сорт пива, открывать и приносить хозяйну!

В Екатеринбурге изверг прибил женщину гвоздями к полу, поджег, потушил и заставил вести машину в лес на собственные похороны.

Олег ГАЛИМОВ
(«КП» - Екатеринбург)

В 4.00 утра 26 октября на ЕКАД (Екатеринбургская кольцевая автомобильная дорога) произошла авария: Honda Fit влетела в другую иномарку. На первый взгляд могло показаться, что водитель малолитражки не справилась с управлением на трассе. Снег, непогода... Но оказалось, что женщина специально направила свой автомобиль в сторону внедорожника.

В следующую минуту после удара пассажирская дверь малолитражки резко открылась, из нее выскочил мужчина и побежал в сторону лесополосы. А очевидцы, поспешившие на помощь к женщине-водителю, ужаснулись. Она была в буквальном смысле изуродована. На лице, руках и ногах ожоги, все перепачкано кровью. Несчастная лишь тихо прохрипела: «Помогите».

ЗАСТАВЛЯЯ ПОМОГАТЬ ЗЕКАМ

Оксана хоть и находилась в шоковом состоянии, но сумела спастись от своего мучителя и, как оказалось, бывшего сожителя. Они познакомились полгода назад случайно, в супермаркете. Она что-то выбирала, он спросил совета. Завязались какие-никакие отношения. Оксане Кузьменко 41 год. Олегу Шеголихину - 32. Она работала менеджером по подбору персонала. Он - сварщик в автомастерской.

О том, что у него за плечами годы тюрьмы, Олег от избранницы утаил (сидел за угон, кражу, побои). Но не скрывал - знакомые по ту сторону закона у него имеются.

- Оксана - порядочная женщина, - рассказывает ее подруга Валя. - Но после всего того, что с ней произошло, мы узнали, что на протяжении последних месяцев она отправляла на зону большие суммы денег (види-

мо, его бывшим корешам). Номера счетов ей давал Олег. Какую сумму она перечислила, мы не знаем.

По словам подруг, Оксане всегда не везло с мужчинами. Сейчас она инвалид второй группы только потому, что когда-то в молодости избранник уронил ее, она ударила головой. Женщине пришлось делать трепанацию черепа. Вот и с Олегом у нее были сложные отношения. Он устраивал ей сцены ревности и даже поколачивал.

- Он умело втирался в доверие. Хотя разговаривал поначалу очень вежливо, - объяс-

няет мама Оксаны Наталья Черепанова. - Но недавно дочь призналась, что боится его и хочет от него уйти.

«НАМ НАДО РАССТАТЬСЯ»

В октябре Оксана решила. Она заявила Олегу, что бросает его. Переехала из его квартиры обратно к матери. Думала, что на этом их отношения закончатся. Даже планировала временно пожить у друзей. Но не тут-то было. Вечером 25 октября Олег появился на пороге квартиры Оксаны и ее мамы.

- Я была дома одна, ждала дочь, - рассказывает мать. - Внезапно пропал свет, я вышла в подъезд посмотреть щиток. Включила и вернулась в квартиру. Олег (видимо, он и отключил свет) выскочил из-за вешалки и скрутил мне руки. Сказал, что будет со мной ждать Оксану. Потом я предложила ему пойти со мной вместе в магазин. Он вышел, и я сразу же закрыла дверь. Надеюсь, что уйдет и больше я его никогда не увижу. Но тут на автостоянку возле дома приехала дочь.

Увидев Оксану, Олег заставил ее проехать с ним в автосервис. Там он около часа избивал женщину,

Ехала копать себе МОГИЛУ



Алексей БУЛАТОВ



Архив семьи Кузьменко

В начале отношений с Олегом Оксана была счастлива. А потом все обернулось кошмаром.

угрожал убить. Оксана, как могла, защищалась. Но это еще больше взбесило мучителя. Он схватил гвозди и молоток и прибил стопы Оксаны к полу, облил ее бензином и поджег. Затем потушил и заставил Оксану сесть за руль. Велел ехать в лес, где будет ее убивать.

Именно по пути к своей могиле она сумела спасти себе жизнь, врезавшись в чужое авто.

ИСТЯЗАЛ, ЧТОБЫ НЕ УХОДИЛА

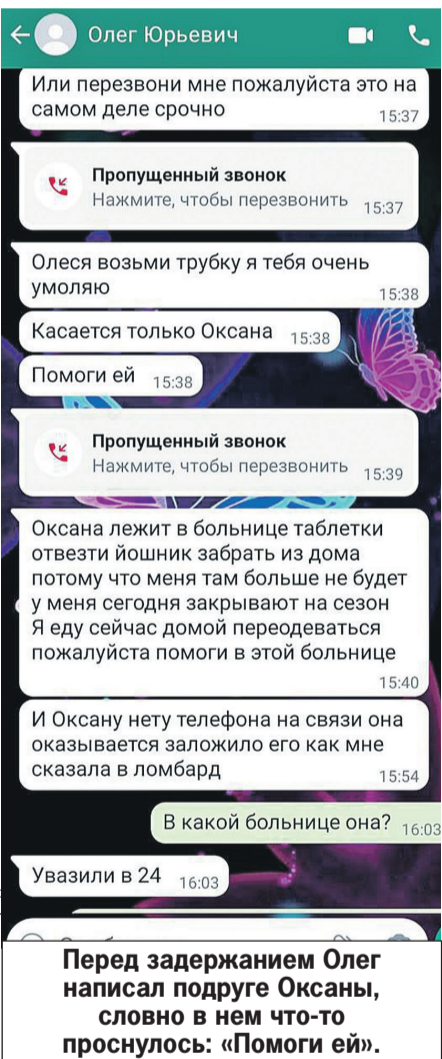
- Другой участник ДТП вызвал для находившейся в машине потерпев-

шей скорую помощь. А обвиняемый был задержан через некоторое время в ходе розыскных мероприятий, - сообщили в СУ СКР по Свердловской области.

Сейчас пострадавшая в ожоговом центре: у женщины многочисленные ожоги, побои, сознание спутано.

- Как пояснила сама пострадавшая полицейским, сожигатель жестоко истязал ее, парадокс, чтобы она от него не уходила, - добавили в УМВД по Екатеринбургу.

Следственный комитет завел уголовное дело по статье «покушение на убийство», по ней грозит до 10 лет лишения свободы.



Предоставлено читателем «КП»

Перед задержанием Олег написал подруге Оксаны, словно в нем что-то проснулось: «Помоги ей».

БЕСТСЕЛЛЕР!



Сколько стоят жизнь, честь и достоинство в эпоху больших перемен?

- Роман о взрослении в криминальные 90-е
- Узнаваемая атмосфера советского и российского детства
- Приключения, романтика и немного ностальгии

ПРИБРЕТАЙТЕ НА SHOP.KP.RU



КСТАТИ

В этой связи нельзя не вспомнить еще одну громкую историю, 2017 года. В приемное отделение подмосковного Серпухова привезли девушку... без рук. Одна кисть отсутствовала вообще. Другая висела на лоскутах кожи. Мужчина буквально выбросил 25-летнюю Маргариту Грачеву, маму двоих детей, из машины на руки врачам. Через несколько минут он сам приехал в отдел полиции: «Меня зовут Дмитрий Грачев. Я отрубил своей жене руки»...

В 2019 году Издательский дом «Комсомольская правда» выпустил книгу «Счастлива без рук», написанную Ритой и ее мамой Инной Шейкиной (она известная в Серпухове журналистка).

Роман ЛЯЛИН
(«КП» - Санкт-Петербург)

Ее взрыв изменил геополитическую ситуацию между сверхдержавами.

Недавно мир покорила голливудская лента «Оппенгеймер» об американском создателе ядерной бомбы. Однако в фильме умалчивают, что в СССР были и свои гении. 30 октября 1961 года на полигоне Новая Земля в Советском Союзе прошли испытания водородной «Царь-бомбы» (как ее еще называл **Никита Сергеевич Хрущев** - «Кузькина мать»). Она стала крупнейшей и мощнейшей бомбой на земле за всю историю человечества. Ее мощность была в десятки тысяч раз больше, чем у той, которую американцы взорвали в Хиросиме. И это изменило всю историю противостояния сверхдержав.

«ВОЙНА ЗА МИР»

Название «Царь-бомба» было не случайным. Еще в стадии проекта она должна была стать крупнейшей ядерной бомбой в мире. И произвести такое впечатление, чтобы у противников не оставалось шансов соревноваться с советскими учеными.

- Шла гонка ядерных вооружений, в том числе и в мощности боеголовок. Американцы создавали свои ядерные бомбы, мы - свои. И мы их должны были значительно обогнать, - объясняет **член-корреспондент Российской академии ракетных и артиллерийских наук, доктор военных наук Константин Сивков**.

Испытания ядерных бомб должны были наводить ужас на противника. Первые такие взрывы стали проводить американцы еще в 1950-е годы. Так, у США появилась бомба весом более 19 тонн.

В это же время идея создать сверхмощный заряд появилась и в СССР (1956 год). Это невероятно понравилось Никите Хрущеву. Его слова процитировали тогда многие мировые СМИ: «Пусть 100-мегатонная бомба висит над капиталистами, как дамоклов меч!».

Курировал этот проект со-

Как в СССР испытали самую мощную бомбу на земле - «Кузькину мать»

Тот самый взрыв на Новой Земле.

ветский ученый - академик **Игорь Курчатов**. А трудились над ним **Андрей Сахаров** (считается одним из ведущих разработчиков), **Виктор Адамский, Юрий Бабаев, Юрий Смирнов и Юрий Трутнев**. Советские ученые называли работу над «Царь-бомбой» «войной за мир».

«ЛЮДИ ПОЧУВСТВОВАЛИ УДАРНУЮ ВОЛНУ»

Однако после исследований ученые решили все-таки снизить мощность бомбы в два раза. Чтобы избежать возможных катастрофических последствий.

Испытания решено было проводить на полигоне архипелага Новая Земля. Сама бомба была длиной около 8 метров и весом 26,5 тонны. Однако такой размер просто не помещался в самолет Ту-95, с которого ее должны были сбросить.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Откуда прозвище?

Как считается, свое название «Кузькина мать» бомба получила после слов Никиты Хрущева, который в 1959 году сказал вице-президенту США **Ричарду Никсону**: «В нашем распоряжении имеются средства, которые будут иметь для вас тяжелые последствия. Мы вам покажем кузькину мать!»

- Раз в самолет эта бомба не грузилась, - продолжает Сивков, - часть ее торчала из самолета наружу. После сброса она спускалась вниз на 16 парашютах, чтобы дать возможность самолетам уйти из зоны поражения. Подрыв произошел на высоте около 4 тысяч метров над землей.

Взрыв «Царь-бомбы» составил



Никита Хрущев был весьма азартным в выступлениях. Он и наградил бомбу прозвищем «Кузькина мать».

около 58 мегатонн в тротиловом эквиваленте. До этого все ядерные снаряды, созданные американцами, по словам экспертов, были менее 30 мегатонн. Сейсмическая волна от взрыва трижды обогнула Землю, а вспышка была видна на расстоянии более 1000 километров.

Макет термоядерной «Царь-бомбы» показывали в «Манеже» на выставке, посвященной 70-летию российской атомной отрасли.

Ударную волну от бомбы почувствовали в Норвегии и в Финляндии. Немного дошло до Великобритании, - говорит ученый. - Но серьезных повреждений на поверхности Земли не было. Уровень радиации - стандартный.

«США РЕШИЛИ НАЧАТЬ ПЕРЕГОВОРЫ»
Взрыв «Царь-бомбы» впечатлил мир. Собственно, этого СССР и добивался. - В самом начале превос-

ходство в ядерном вооружении было у США, мы немного отставали, - объясняет **военный эксперт Борис Юлин**. - Но мы сумели обогнать американцев в создании термоядерного боеприпаса. То есть, если атомную бомбу первыми создали американцы, то водородную - в СССР. Как раз по сахаровской концепции. Это была бомба, которую можно масштабировать до любой мощности взрыва.

После этого американцы, по словам Юлина, стали более серьезно относиться к вопросам ограничения ядерных вооружений:

- Стало понятно, что нас невыгодно пугать ядерной дубинкой, ведь у нас она оказалась мощнее. Не сразу, а спустя годы появился Договор об ограничении стратегических наступательных вооружений. И сейчас суммарная мощность ядерных зарядов на Земле примерно раз в 10 - 15 меньше, чем была на момент распада СССР.



Михаил ВОСКРЕСЕНСКИЙ/РИА Новости

«Комсомолка» рекомендует:

«Ключи от бездны. Борьба за атомную бомбу»

Книга посвящена одной из наиболее драматических глав истории создания атомного оружия - тайному и бескомпромиссному противоборству разведок и контрразведок великих держав. В силу своей секретности эта тема ни разу не освещалась полностью. Книга раскрывает не только сложнейшие операции разведок, но и их влияние на судьбы выдающихся ученых, государственных деятелей и всего человечества в целом.

Приобретайте на shop.kp.ru! А также на сайте labirint.ru



КОНКРЕТНО

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ АТОМНАЯ БОМБА ОТ ВОДОРОДНОЙ?



Атомной бомбой называется бомба, где используется деление изотопов урана или плутония. То есть тяжелый атом распадается на более легкие атомы - и выделяется большое количество энергии. Термоядерная бомба (она же водородная) использует слияние изотопов легких элементов. В этом случае само выделение энергии получается больше, чем при делении. И то и другое оружие ядерное, но в них разные принципы и разное количество выделяемой энергии.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Реклама, 16+

«Чудо-таблетки от жира» приводят к ускоренному старению организма

**Профессор
Анча
БАРАНОВА:**
разгон
метаболизма
для похудения
сокращает
жизнь.



Анна ДОБРЮХА

Недавно СМИ и соцсети облетела сенсация: ученые наконец-то открыли панацею для похудения! Вещество под названием СРАСС (аббревиатура на английском) подстегивает метаболизм, снижает холестерин и поддерживает здоровье печени, описывают зарубежные журналы. А главное, можно есть что угодно - и все равно похудеешь. «Опробовано на мышцах, которых кормили на убой, но они все превратились в сухих, жилистых бойцов», - сообщает один из телеграм-каналов. Звучит, конечно, слишком хорошо, чтобы быть правдой. Но ведь наука уже достигла таких высот - может, действительно случился прорыв в борьбе с эпидемией ожирения? О последних научных разработках для избавления от лишнего веса мы поговорили с доктором биологических наук, профессором, специалистом по персонализированной медицине Анчей Барановой.

«НЕ ПРОБУЙТЕ ЭТО ПОВТОРИТЬ»

- Анча, как работает новая «чудо-таблетка от жира»?
- Сразу скажу: когда я взглянула в оригинал научной работы и представила себе, что кому-то может прийти в голову применить это для людей, то просто ужасну-

лась. Исследователи Техасского университета в Сан-Антонио (США) занимались фундаментальной биологией, изучали закономерности работы организма. И в рамках эксперимента ввели подопытным мышам хелатор магния. Это вещество захватывает магний, собирает в кучку, и он не может попасть в митохондрии, то есть энергетические станции клеток. В качестве хелатора использовали соединение СРАСС. Состав - жуткий. В его основе - кобальт и рутений. Оба высокотоксичны. То есть идет отравление организма и параллельно он лишается магния. Да, мыши сидели на жировой диете (это как человеку обедать тортиками), но при этом не набирали вес, и у них не было ожирения печени.

НА ЗАМЕТКУ ОТКУДА ПОЛУЧИТЬ МАГНИЙ

Продукты - рекордсмены по содержанию магния: бобовые (фасоль, чечевица), шпинат, брокколи, бананы, орехи (миндаль, кешью, арахис) и семена (льна, тыквы), черный шоколад.

При дефиците магния, подтвержденном анализом крови, врач может назначить препараты с этим элементом. «Кстати, магний активнее всего закачивается в митохондрии наших клеток при физнагрузках. Он реагирует на лактат, который выделяется при работе мышц», - поясняет Анча Баранова. Это - дополнительный аргумент, чтобы побольше двигаться.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Надо иметь в виду, что из-за некоторых ноу-хау уходят не только лишние килограммы, но и молодость.

- Мы привыкли слышать, что дефицит магния опасен. А тут, получается, он помог похудеть? Почему? И какие могут быть последствия?

- Говорят, что ограничение магния у мышей помогло разогнать метаболизм. В этом утверждении сразу два убийственных факта. Начнем с того, что усиление метаболизма вообще не повод радоваться. Часто можно услышать: «Ой, у меня медленный обмен веществ, и я набираю вес». На самом деле исследования показывают: с набором веса метаболизм ускоряется! Чем объемнее тело из-за жира, тем больше энергии расходует организм на поддержание жизнедеятельности. Процессы обмена веществ ускоряются. А из основ физики и химии мы знаем: чем больше скорость работы любой системы, тем выше вероятность сбоев. В живом организме, в том числе человеческом, при разгоне метаболизма возникает больше ошибок на раз-

личных уровнях, в том числе на клеточном. А накопление повреждений - это ускоренное старение.

- Выходит, разгон метаболизма, ускоряя старение, фактически сокращает жизнь? Кстати, ведь известно, что опыты по снижению скорости обмена веществ помогают сделать животных долгожителями. А как человек может замедлить свой метаболизм?

- Метаболизм ниже у здоровых стройных людей (на поздних стадиях рака люди тоже худые, но у них метаболизм очень высокий, это связано с развитием опухоли, там другая история). Поэтому избавление от лишнего веса, разумное ограничение калорий помогает притормозить ускоренное старение.

РУКИ НЕМЕЮТ, ГОЛОВА НЕ ВАРИТ

- А чем грозит ограничение магния?

- Это жизненно важный элемент. При поломке гена,

обеспечивающего доставку магния в митохондрии (то есть когда он не попадает в организм по назначению), происходит демиелинизация нервных волокон. Это страшно, гораздо хуже, чем лишние килограммы. Не имеют конечности, нарушается работа мочевого пузыря, других органов, головного мозга. Кроме того, как выяснили ученые в том самом эксперименте с похудением мышей, при дефиците магния стабилизируется определенный фактор. С одной стороны, он помогает сбросить вес, а с другой - резко повышает онкориски. Как вам такая перспектива?

А еще при ограничении магния снижается закладка кальция в кости, они теряют прочность. Плюс начинает расти артериальное давление - магний нужен для поддержания его нормального уровня. Наконец, магний - это антистресс для нервов. Нарочно добиваться его дефицита для похудения - просто абсурд!

В ТЕМУ

Баллон в желудке и дырочка в животе: Какие еще технологии применяют для снижения веса

На что еще идут люди, чтобы избавиться от лишних килограммов? Как рассказала «КР» Анча Баранова, в США, где уровень ожирения у населения один из самых высоких в мире, применяются, например, такие методы.

• **Стома и мешочек для еды.** Этим жутковатым способом в Америке уже воспользовались несколько сотен тысяч человек. Сбоку в животе делается прокол (стома), туда вставляется трубочка с краником и мешочком на конце. «Ты идешь с друзьями в ресторан, ешь сколько влезет стейков и тортиков. Через 20 минут, когда наступило насыщение, но пища еще не отправилась усваиваться в желудок, выходишь в туалет, открываешь краник и стравливаешь съеденное в мешочек», - описывает Анча.

• **Баллон в желудке.** В этом случае через рот с помощью эндоскопа человеку внутрь вводится сдутый баллон. В желудке он надувается, заполняет место. Благодаря этому человек насыщается меньшим количеством еды и худеет. Потом баллон можно удалить.

• **Бариатрические операции** (см. «Справку «КР»). Они набирают популярность и в России. «Это очень жесткий способ. Человек добровольно идет на калечащую операцию с необратимыми последствиями (полномасштабная бариатрия). Либо лайт-вариант, когда можно отыграть назад, но после самой операции все равно есть ощутимые последствия», - поясняет Анча Баранова.

- Конечно, самый безопасный и полезный для организма способ похудеть - это изменение образа жизни. Правильное питание, физнагрузки, здоровый сон - в общем, тот самый банальный ЗОЖ, - говорит профессор Баранова. - Проблема в том, что на практике большинство людей по разным причинам не могут похудеть таким способом. Иначе у нас не набирала бы обороты всемирная эпидемия ожирения.

Между тем чуть меньше 10 лет назад в борьбе с лишним весом произошел прорыв, плоды которого начали массово использоваться только сейчас. Подробности - в ближайших номерах «КР».

ВМЕСТО ВЫВОДА

СПРАВКА «КР»

Полномасштабная бариатрия - хирургическое вмешательство, которое меняет анатомию желудка и процесс усвоения пищи в кишечнике. Например, человеку удаляется часть желудка. Или проводится гастростунтирование: к верхней части желудка пришивают тонкую кишку - с таким расчетом, чтобы часть кишечника не участвовала в переваривании пищи.

Лайт-вариант бариатрии - бандажирование желудка. На него надевается устройство вроде кольца-ошейника, желудок пережимается, и это ограничивает поступление пищи.

«После необратимой бариатрической операции человек всю жизнь будет страдать ферментной, витаминной недостаточностью, должен постоянно принимать определенные препараты, соблюдать ограничения в питании, - отмечает Анча Баранова. - В то же время есть доказанный факт: бариатрия, помимо снижения веса, во многих случаях реально излечивает сахарный диабет».



Читайте на сайте
«Понадобится ли
массовая вакцинация
от ковида этой осенью»



Судьбы советских топ-моделей:

Была «самым красивым оружием Кремля», а закончила карьеру уборщицей

Три красавицы, которым железный занавес не помешал покорить мир.

Окончание.
Начало читайте
на < стр. 1.

Мария БЕРК

Пожалуй, первой звездной моделью страны можно назвать **Валентину Яшину**. Благодаря белокурым волосам ее сравнивали с американской актрисой **Гретой Гарбо**. По ее лекалам шили костюмы лично для **Валентины Терешковой!**

Но история жизни «белокурой богини», как называли Валентину, была мирной и спокойной по сравнению со страстями, царившими в жизни других советских манекенщиц.



Та самая скандальная фотосъемка Галины Миловской для американского журнала Vogue.

Советская Твигги

Галина Миловская вошла в историю советского моделинга как самая скандальная манекенщица. Хотя ничто не предвещало этого в те годы, когда маленькая Галя Ананкина перебивалась вместе с сестрами и мамой в послевоенной Москве.

Семья нуждалась в деньгах (главной кормилицей была мать, работавшая на химзаводе), поэтому Галя решила по советам однокурсниц попробовать себя в роли демонстратора одежды во Всесоюзном институте ассортимента изделий легкой промышленности и культуры одежды. Девушке сразу предложили работу, уж больно пришлась по нраву ее необычная внешность - за счет своей худобы (42 кг) Галя казалась очень высокой, хотя ее рост был всего 169 см.

На весь мир Миловская прославилась в 1967 году, когда в Москве проходил Международный фестиваль моды. Галине доверили открывать дефиле американской одежды. Вот тогда западные журналисты и разглядели в худенькой советской манекенщице поразительное сходство с **английской моделью Твигги**, которая в тот момент была на пике славы.

В 1969 году разрешили провести единственную съемку для журнала Vogue в СССР. Съемки делали на фоне московских достопримечательностей: на ВДНХ, Красной площади, в Оружейной палате, где Миловская позировала с жезлом Екатерины II и алмазом «Шах».

Те снимки в СССР так никто и не увидел - в Министерстве легкой промышленности посчитали их неприличными: девушка с раздвинутыми ногами да еще и в центре советской столицы - недопустимо! А в декабре 1969-го в Италии вышел журнал L'Espresso, где на обложке красовалась обнаженная Галина, а ее тело покрывал цветочный боди-арт. Этот снимок предварял **запрещенную в СССР поэму Александра Твардовского «Над прахом Сталина»**.

После этого на карьере Миловской был поставлен крест. Галина решила эмигрировать. Сперва Италия, затем Париж. Второе замужество - французский банкир. Она стала снимать документальные фильмы, и критики их хвалили.

Сегодня Галина живет в самом сердце Парижа, и у нее все хорошо.

Сто ночей с Региной

Красная королева, «тайное оружие Кремля», итальянская красавица - как только не называли **Регину Збарскую**. В Москву она приехала, чтобы поступить во ВГИК, но не на актерский, а на экономический факультет, чтобы хоть как-то зацепиться в кинемане. Во время одной из богемных вечеринок на Регину обратила внимание **модельер Вера Аралова** и пригласила на работу в Дом моделей на Кузнецком Мосту.

В 1961 году Регина уже блистала на советском показе мод в Париже, где Аралова представила коллекцию с русскими сапогами, впервые добавив им молнию на голенище. А после того, как **Вячеслав Зайцев** сделал Регине новую прическу - под пажа, модель в западной прессе окрестили «**советской Софи Лорен**» и «самым красивым оружием Кремля».

Сердце Красной королевы смог похитить **художник Лев Збарский**. Но красивая пара оказалась совершенно несчастна, Збарский был донжуаном, а когда его супруга забеременела, настоял на аборте. Последней каплей стали отъезд бывшего супруга в Израиль и беременность его новой любовницы. В 1972-м Збарская вскрыла вены и попала в психиатрическую больницу.

После реабилитации Регина смогла вернуться на подиум. А через несколько месяцев в ее жизни появился новый мужчина - югославский журналист, вспыхнул страстный роман. Их отношения длились недолго, но стали еще одним ударом судьбы для Збарской. Вернувшись на родину, журналист опубликовал книгу «Сто ночей с Региной Збарской», где подробно описал интимную жизнь ма-

некенщицы, а также рассказал о ее доносах на коллег по модной индустрии. Регина вновь попыталась покончить с собой и снова оказалась в Кашценко.

Карьера модели для Збарской была окончена, но руку помощи ей протянул Слава Зайцев.

- Я устроил Регину уборщицей к себе в Дом моды, хотя работница из нее, конечно, была никудышная. Конечно, мне было ее безумно жалко. Ведь я помнил другую Регину, добрую и счастливую, в самом зените ее славы, - вспоминал модельер.

Красная королева умерла очень рано. Ей был всего 51 год.

Как молоды мы были...
Модельер Вячеслав Зайцев и манекенщица Регина Збарская.



Борис КАУФМАН/РИА Новости

Леокадию Миронову американцы считали одной из трех главных звезд СССР.

Муза Славы Зайцева

Лёка Миροнова родилась во Фрунзе (ныне Бишкек). Необычное имя девочке дали в честь советской певицы **Леокадии Масленниковой**. В детстве Лёка повредила голосовые связки, затем в Вагановском училище у нее развился остеопороз. А когда Миронова решила посвятить себя архитектуре, случилась беда - она внезапно ослепла на один глаз.

Восхищенные восточной красотой девушки педагоги и сокурсники настоячи-

во предлагали ей попробовать себя в демонстрации моды. Судьбоносным стало знакомство с Вячеславом Зайцевым, который избрал Лёку своей первой моделью. Во время показа первой коллекции дизайнера Миронову заметили иностранные журналисты, французский журнал Paris Match опубликовал ее снимок и лестно отозвался о ее красоте.

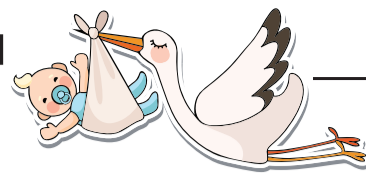
Лёку за рубежом называли «**советской Одри Хепберн**». Не случайно в 1966 году американские журналисты для съемок фильма «Три звезды Со-

ветского Союза» помимо балерины **Плисецкой** и легкоатлета **Брумеля** избрали в качестве героини именно Миронову.

Красота модели привлекла и внимание партийных функционеров. После очередного отказа одному из высших руководителей модель обвинили в антисоветской пропаганде. Ей пришлось уйти из столичного Дома моделей в химкинский, где она проработала 20 лет. Мироновой не стало в 2021 году, до 80 лет она сохраняла идеальную фигуру и регулярно выходила на подиум.



Личный архив Леокадии Мироновой



Страховка для будущей матери:

Почему Анна Семенович и другие звезды замораживают яйцеклетки

Ольга РОДИНА

Недавно Анна Семенович в соцсетях объявила о том, что заморозила яйцеклетки. Певица пока не нашла достойного кандидата в мужья, но в будущем все же намерена стать мамой. Ее примеру последовала и 43-летняя Виктория Боня, у которой уже есть дочь, но она хочет родить еще. Буквально на днях Виктория рассказала, что планирует заморозить яйцеклетки. Правда, отметила: для нее это последний шанс, так как данную процедуру лучше делать до 35 лет. Так ли это? О том, кому показана данная методика, мы подробно спросили врача-акушера, гинеколога и репродуктолога Татьяну Яночкину.



Татьяна Яночкина.

Какие преимущества получает женщина, решившаяся на подобную процедуру.

- Да, либо те, которые состоят в отношениях, но пока не планируют беременность.

- Это дорого?

- Заморозка яйцеклеток стоит около 170 000 рублей.

«ЭТО БЫЛО ВОЗМОЖНО И 20 ЛЕТ НАЗАД»

- Кажется, о заморозке яйцеклеток открыто начали говорить относительно недавно. Почему? Ведь эту процедуру делали и раньше...

- Еще несколько лет назад процедура заморозки яйцеклеток не была настолько эффективной, потому и рассказывали о ней меньше. Сейчас технологии шагнули вперед, и метод уже отработан. Как следствие - больше желающих. Если три года назад ко мне с желанием заморозить яйцеклетки приходила одна пациентка раз в 3 - 4 месяца, то в этом году насчитывается 4 - 5 за один месяц. Правда, возраст желающих, к сожалению, все еще старше 40 лет. Есть и более молодые женщины, но их пока единицы.

- Алла Пугачева говорила, что заморозила яйцеклетки 20 лет назад. Возможно ли это было в то время?

Пугачева, по ее словам, заморозила яйцеклетки около 20 лет назад, что позволило ей в весьма преклонном возрасте стать матерью двоих малышей - Лизы и Гарри.

- Ну, технологии тогда уже существовали, но их эффективность, повторюсь, была не такой высокой, как сейчас.

- Сколько времени могут храниться яйцеклетки?

- Сколько угодно! Это никак не отразится на их качестве. Клетки хранятся в дюарах (бидоны с жидким азотом) при температуре ниже 130 градусов. Правда, за хранение, вне зависимости от количества яйцеклеток, необходимо платить - чуть больше 1000 рублей в месяц (соответственно, порядка 15 тысяч рублей в год).

Мы же понимаем, что женщина может заморозить яйцеклетки и вернуться к вопросу деторождения через несколько лет. Но не факт, что это произойдет. Возможно, она забеременеет сама. Процедура заморозки делается прежде всего для подстраховки. То есть, если у нее

не получится, она обратится к врачам, которые предложат ей какое-то лечение. Если и оно окажется неэффективным, ей порекомендуют сделать ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение). И тогда она скажет, что уже заморозила яйцеклетки. Далее они размораживаются, оплодотворяются спермой партнера, из них получаются эмбрионы. Затем мы наблюдаем за этими эмбрионами в лабораторных условиях. Как правило, на этом этапе больше половины из них отсеивается. Из выживших мы можем один эмбрион «перенести», а остальные, например, заморозить на всякий случай. Или же предложить еще генетически протестировать их для того, чтобы уменьшить вероятность хромосомной патологии плода (речь о синдроме Дауна).



Личная страница в соцсети Анны Семенович

Анна до сих пор не обзавелась детьми, но радость материнства себе уже практически обеспечила.

ЦЕНА ВОПРОСА - 170 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ

- Татьяна Геннадьевна, Анна Семенович объявила, что заморозила яйцеклетки. Ей сейчас 45. В каком возрасте это лучше делать?

- Чем раньше, тем лучше. В идеале начинать надо с 25 - 30 лет. Чем моложе женщина, тем больше яйцеклеток мы сможем получить, с одной стороны, и тем лучшего качества они будут - с другой. У нас есть четкое понимание, сколько, в зависимости от возраста, нужно заморозить клеток для того, чтобы потом из этого объема родился ребенок. До 35 лет необходимо заморозить 5 - 7 клеток, до 40 лет - 7 - 10 клеток, после сорока - уже более 20 клеток.

- Поэтому Семенович и проходит данную процедуру в несколько этапов?

- Да. Как правило, чем старше женщина, тем больше таких процедур необходимо. В 35 лет можно все сделать за один раз, а после сорока в большинстве случаев нужно уже несколько этапов - между ними делаются перерывы в 2 - 3 месяца.

Но сначала необходимо пройти обследование, чтобы понять, нет ли противопоказаний к операции и применению гормональных препаратов. Затем пациентка проходит гормональную терапию, которая представляет собой ежедневные инъекции в живот в одно и то же время на протяжении 7 - 10 дней.

- Как переносятся препараты? Могут быть какие-то побочные реакции?

- Достаточно легко. В редких случаях, как говорят сами пациентки, ощущения сравнимы с жестким предменструальным синдромом.

- Эту процедуру проходят в основном незамужние дамы?



Личная страница в соцсети Аллы Пугачевой

ВОПРОС - РЕБРОМ

Велика ли опасность родить больного ребенка?

- Известна история вашей пациентки, которая прибегала к процедуре ЭКО и во время беременности узнала о том, что у ребенка синдром Дауна, ей пришлось сделать аборт... Насколько велик риск, что дети, полученные, грубо говоря, из пробирки, рождаются с патологией?

- На самом деле, такое случается редко. У паци-

ентки проблема была как раз в том, что она не сделала тест на определение хромосомной патологии у плода. Если бы она его провела, то часть эмбрионов бы отсеялась. То есть эмбрионы можно проверить до этапа переноса.

- Есть ли гарантия, что с помощью замороженных яйцеклеток произойдет оплодотворение и женщина точно забеременеет?

- На 100% в медицине, и в ЭКО в том числе, гарантировать мы не можем ничего. Все будет зависеть от того возраста, в котором женщина заморозила яйцеклетки. Если она сделала это в 35 лет, то с вероятностью 60% она родит. Если позже, то процент уже ниже. Шансы уменьшаются в связи с тем, что качество яйцеклеток снижается, и нам сложно заморозить нужное количество.

«ТАКИМ, КАК КИРКОРОВ, СУРРОГАТНАЯ МАТЬ УЖЕ НЕ ПОМОЖЕТ»

- А если женщина, например, в силу возраста, сама не в состоянии выносить малыша, она же может обратиться к суррогатной матери.

- Яйцеклетки - это одна тема, а суррогатное материнство - другая. При этом у многих в голове почему-то возникает мысль, что если не получается, то всегда можно обратиться к помощи суррогатной матери. На самом деле, всего трем процентам пациенток действительно нужна суррогатная мать по медицинским показаниям. Есть мнение, что можно прийти в клинику на ЭКО и попросить суррогатную мать выносить ребенка. Но так не бывает. Мы делаем перенос эмбрионов суррогатной матери только в случае, если женщина сама не может выносить. Но для этого нужны неоспоримые медицинские показания - например, грубые пороки развития, при которых невозможно выносить, или повторяющиеся выкидыши на больших сроках.

- А вот если родитель один - например, Филипп Киркоров или Сергей Лазарев. У них какие показания?

- До 2021 года одинокие мужчины в России могли обращаться к услугам суррогатных матерей. Сейчас, согласно новому законодательству, такой пациент, как Филипп Киркоров, то есть одинокий мужчина, не может прибегнуть к помощи женщины, которая выносит ему ребенка. Теперь услуга суррогатного материнства доступна только для россиян, состоящих в браке, а также одиноких женщин, которые не могут по медицинским показаниям (о которых мы говорили выше) выносить или родить малыша самостоятельно.

МИСС СТИЛЬ «КР»



Марина ТЕЛЬНОВА, 22 года, Иркутск:
- «Главное - не останавливаться и всегда идти только вперед» - я стараюсь придерживаться данного девиза по жизни. Поэтому пробую себя в разных направлениях, изучаю иностранные языки и в планах посетить как можно больше стран.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:
- Блуза с рюшами и массивные ботинки - классика азиатской моды. Так корейские и японские девушки представляют себе соблазнительный образ, всегда в противоречии милой хрупкости и брутальности. С джинсами и распушенными локонами комплект приобрел более расслабленное настроение.



Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», ул. Новодмитровская, д. 5А, стр. 8, Москва, 127015. На конверте напишите: «Мисс купальник «КР». Или на e-mail: miss@kp.ru



Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте **KP.RU** в разделе «Будь стильной с «КР»!»

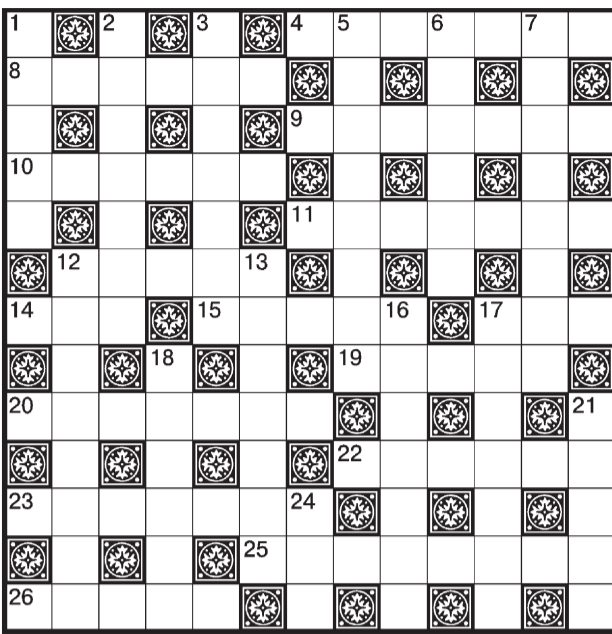
АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Марк Соломонович, я вам уже четыре анекдота рассказал, почему вы не смеетесь?
- Ой, прости, Изя, я думал, что это новости...
* * *
Мои двери всегда открыты для вас. Выходите!
* * *
Объявление:
«Желающим изучать английский язык у опытного преподавателя за умеренную плату уступлю место в 7-м «Б» классе».
* * *
На свадьбе знакомятся гости:
- Девушка, вы со стороны жениха или невесты?
- Я - подруга жениха на стороне...
* * *
Несмотря на все мои усилия, есть люди, которым я нравлюсь.
* * *
- Девушка, у вас сумка расстегнута!
- Ой, спасибо! Хорошо, что еще есть такие люди, как вы. Другой бы уже вытащил деньги и убежал.
- Да разве 96 рублей 50 копеек это деньги?
* * *
Обычно в садике дети учатся плохим словам. Ох, чую, наш пойдет подоготовленным...
* * *
Греко-римская борьба - это борьба между желанием съездить в Рим и необходимостью купить гречку.

Оставьте свой анекдот на сайте **KP.RU** в рубрике «Анекдоты»!
Весь архив анекдотов от «КР» - на **KP.RU**



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Смотрители спектакля. 8. Что покорило легендарный Ермак? 9. Где получает зарплату рабочий по уходу за животными? 10. Какую Анну сыграла Ванесса Редгрейв в фильме «Человек на все времена»? 11. Какой роман принес первую большую славу Чарльзу Буковски? 12. Идеал фанатов. 14. Какому напитку британский писатель Джордж Оруэлл посвятил эссе? 15. Добыча чемпионов. 17. Кто экскурсионную группу ведет? 19. Кто написал песню к фильму «Немного солнца в холодной воде»? 20. Новый проект, требующий вложений капитала. 22. Пахотное ... 23. Лирик, оказавший влияние на Катутла и Горация. 25. Балетный прыжок. 26. Награда триумфатора.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Коронованная. 2. Глупый и нерадивый к тому же. 3. На чем висят электроприборы? 5. Змеиный символ вечности. 6. Летящий остров. 7. Какой историк был женат на единокровной сестре Петра Вяземского? 12. Какое растительное масло на заре авиации служило моторным топливом? 13. Горбач на верстаке. 16. Канадский город, чей флаг украшает ковбойская шляпа. 17. Спортивное предпочтение Сергея Светлакова. 18. Кто карточки футболистам показывает? 21. Продукт колбасного формата. 24. Командующий орды.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Карамзин. 12. Касторка. 13. Рубанок. 16. Калгарии. 17. Гандбол. 18. Арбитр. 21. Зельц. 24. Хан. 2. Обалдуи. 3. Тройник. 5. Уроборос. 6. Лангута. 7. 25. Карбон. 26. Лары. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Особа. 19. Саган. 20. Старпан. 22. Уголь. 23. Архилох. «Почтамт». 12. Кумир. 14. Чай. 15. Кубок. 17. Гид. Публика. 8. Сибирь. 9. Зоопарк. 10. Боелин. 11.

Прогноз погоды на завтра, 3 ноября

	ночью	днем	
Иркутск	-5...-3	0...+1	Давление 724 мм рт. ст. (норма для ноября - 718) Относительная влажность воздуха 68% (норма для ноября - 76%) Ветер северо-западный, 3 - 4 м/с Восход - 08.00 Луна Закат - 17.31 убывает
Бодайбо	-14...-12	-10...-9	
Братск	-6...-5	-4...-3	
Ербогачен	-17...-16	-14...-12	
Тайшет	-5...-4	-2...-1	
Усть-Илимск	-8...-7	-6...-5	

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР! Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку **Звоните нам! (495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»
Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
Центральные почтовые отправления не доставляются.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru
Web-сервер: www.kp.ru
отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru
служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Тип. №
Время подписания в печать по графику - 17.00 фактически - 16.30 ISSN 0233-433X
«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
Тираж этого номера: 169 802 экз.
Рекомендуемая цена - 25 руб.



Выпуск подготовлен при участии издателя и региональной редакции Иркутского филиала АО «Издательский дом «Комсомольская правда»
Директор - С.И. ГОЛЬДФАРБ.
Главный редактор «КР» - Иркутск - Н. Г. ЛЫТКИНА.
E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru www.irk.kp.ru
Адрес местонахождения: г. Иркутск, ул. Партизанская, 75. Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194.
ТЕЛЕФОНЫ: репортерская группа - (3952) 208-008; рекламная служба - (3952) 208-004, 208-979; отдел распространения и продвижения - (3952) 208-770.
Отпечатано на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске, 664043, г. Иркутск, бульвар Рябикова, д. 96, строение 1. Тираж регионального выпуска - 5000 экземпляров. Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия, Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)