

Школьник, спасавший людей из-под рухнувшей трибуны в Ростове-на-Дону:

## Жаль, что не смог помочь всем

Читайте на стр. 7 ▶



Личный архив

**РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА FM.KP.RU**

## Теория большого взрыва

Как Андрей Сахаров создал водородную бомбу - radiokp.ru 18:00 (мск), суббота



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года



7 374 000

уникальных посетителей за минувшие сутки

№ 41 (27489) 2023 год

Пятница  
2 июня

Газета нашего города ★ Барнаул

## Выйду против дрона с ружьем



Разбираемся, можно ли защититься самому от беспилотников.

Читайте на стр. 5 ▶

Соцсети



## Звезды дохуделись

Алена МАРТЫНОВА

Варнава, Вилкова и Лядова стали неузнаваемы в новом весе.

Звезды нашего шоу-бизнеса не всегда хорошо поют или играют в кино, но выглядят они почти всегда безупречно. Впрочем, иногда в погоне за стройностью им отказывает здравый смысл. Они худеют так отчаянно, что за них становится просто страшно...

Продолжение на стр. 12 - 13 ▶

Дмитрий МАКЕЕВ/РИА Новости

## Больше производим, больше потребляем

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

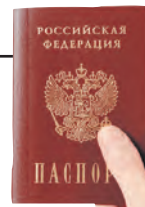
Российская экономика выходит из кризиса - во всяком случае об этом говорят данные Росстата. Промышленное производство выросло в апреле на 5,2% по сравнению с апрелем 2022-го. Эти темпы сопоставимы с докризисными временами. Причем рост наблюдается уже второй месяц подряд. Главной тягловой силой нашей экономики стали обрабатывающие произ-

водства - там показатели выросли на 8%.

- Эти показатели свидетельствуют о том, что наша экономика переходит на новые рельсы, - сказал KP.RU **руководитель Центра политико-экономических исследований Василий Колташов.** - Есть возможность замещать импорт, из-за санкций появилось очень много ниш. Важно, что это не выход на рынок нашей экономики стали продуктом, а замещение то-

вара, на который уже есть устойчивый объективный спрос.

О положительной динамике в экономике говорят и другие цифры. Статистика Росстата подтверждает быстрое восстановление потребления - российские домохозяйства вышли к уровням 2021 года. Оборот розничной торговли, общепита и услуг в апреле был на 7,4% выше показателей апреля 2022 года и на 0,1% выше апреля 2021 года.



## Российские паспорта получили 1,5 млн граждан новых регионов

Елена КРИВЯКИНА

**Михаил Мишустин поручил следить, чтобы людям вовремя оформляли пенсии и пособия.**

Почти 1,5 млн жителей новых регионов получили российские паспорта. Об этом рассказал премьер-министр России на сессии, посвященной развитию новых территорий. **Мишустин** отметил: важно, чтобы жители новых регионов

ощушали происходящие там изменения.

- Видели, что улицы и дома постепенно восстанавливаются, улучшаются бытовые условия, появляется возможность для получения образования, профессиональной деятельности, - сказал премьер.

Темпы восстановления ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей Мишустин назвал неплохими.

И отметил, что в первую очередь восстанавливаются объекты, имеющие важнейшее значение. Глава правительства озвучил цифры: это свыше 1,5 тысячи многоквартирных домов, почти 1,7 тысячи объектов ЖКХ, около 4,5 тысячи объектов энергетики, а также 800 социально значимых учреждений. Отремонтировано 800 км автодорог и 18 мостов.





## Дед Мороз главнее

Валентин АЛФИМОВ

*Владимир Путин в День защиты детей встретился с семьями, награжденными орденом «Родительская слава» (это те, кто воспитал семерых или больше детей).*

Говорили, само собой, о демографии, поддержке семей с детьми, многодетных. Но не-

которые ребята смогли удивить главу государства своими вопросами. Так, один мальчик спросил, какой у президента распорядок дня.

«Как и все люди, сплю, стараюсь не бросать заниматься спортом, это помогает в работе. Сплю немного, 6 - 7 часов. Сегодня, правда, спал гораздо меньше, так получи-



лось, - рассказал Путин и продолжил: - Один из наших императоров на вопрос «Сложно ли управлять такой огромной страной?» сказал: «Управлять Россией совсем не сложно. Но

абсолютно бесполезно». А другой государственный деятель сказал: «Россия напрямую управляется Богом. А если это не так, то непонятно, как она вообще существует». Здесь я

бы поспорил с ним, потому что Россия хоть и управляется напрямую Богом, но понятно, что она существует за счет наших людей, за счет таланта наших людей.

Еще один мальчик

поинтересовался: «Вы главнее Деда Мороза?» - Дед Мороз, я думаю, главнее. Потому что он персона, который берет свое начало от добрых дел. А мы все люди грешные, - ответил президент.

## ■ НОВЫЕ ЗАКОНЫ С 1 ИЮНЯ

# Детские пособия будут платить по-новому, а вейпы уберут с витрин

**Напоминаем основные важные для кошелька новшества, которые ждут нас с наступлением первого месяца лета.**

Елена ОДИНЦОВА

### ДЕНЕЖКА НА МАЛЫША

С июня по всей стране они будут начисляться на банковские карты строго в определенные дни - 3, 5 и 8-го числа каждого месяца в зависимости от вида выплаты. Собственно, переход на такой график уже начался, в июне на него переводится последнее из пособий, которое пока начислялось по старому, - выплата из средств маткапитала на детей до трех лет. Она будет приходиться 5-го числа за предыдущий месяц (то есть в июне за май).

Раньше деньги поступали в 20-х числах.

Тем, кто все еще путается, напомним:

✓ единое детское пособие по но-

вой системе выплачивается 3-го числа каждого месяца; ✓ пособие по уходу за ребенком до полутора лет - 8-го числа.

### ВЕЙПЫ - ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ

С 1 июня запрещено продавать «электронки» в нестационарных торговых точках - на ярмарках, выставках и т. п. А также через интернет-магазины. Единственное место, где подобные устройства продавать по-прежнему разрешено, - стационарные магазины. Но и там запрещена их выкладка на витрине и вообще открытая демонстрация. То есть покупатель сам должен попросить показать товар.

### НЕ ХОЧЕШЬ СДАВАТЬ БИОМЕТРИЮ - НЕ НАДО

Не все россияне в восторге от того, что для идентификации человека теперь можно использовать его биометрические данные - изображение лица и запись голоса. И что эти данные у нас теперь используются не только для доступа к услугам какого-то конкретного банка, но и переда-

ются в Единую биометрическую систему.

С 1 июня начинают действовать изменения в закон о биометрических данных. Они как раз и определяют алгоритм, как запретить такие данные каким-то образом собирать и куда-то передавать. Все просто: надо прийти в МФЦ и написать заявление.

При этом никакие структуры вам отказать в услугах не вправе.

### ОПЯТЬ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ЗАГРАНПАСПОРТ «НОВОГО ОБРАЗЦА»

С 1 июня возобновляется прием заявлений на заграничный паспорт «нового поколения», с электронным носителем информации. Это те, которые выдаются на десять лет (в отличие от старых, которые без биометрии и выдаются на пять лет).

С начала февраля заявления на паспорт «нового образца» не принимали из-за нехватки чипов у Гознака. Слишком выросло число желающих получить именно биометрический документ. Но теперь, судя по всему, дело наладилось.

### В ЕВРОПУ НА АВТО УЖЕ НЕ ТО

Не очень хорошая новость для тех, кто все еще надеется попасть в Европу на машине. Страховки «зеленая карта» (международный полис автострахования), выданные в России, с 1 июня больше не будут действовать на территории ЕС, Швейцарии и Великобритании. Полис надо покупать при пересечении границы.

Соответственно, с той же даты «зеленые карты» тех же стран перестанут действовать в России.

### А ЧТО ТАМ ЗА УЖЕСТОЧЕНИЯ С ИПОТЕКОЙ?

Ряд изданий уже успели напугать граждан, мечтающих о новом жилье, что с 1 июня размер первоначального взноса по ипотеке будет не менее 20%, а с января - вообще не менее 30%. Сейчас по основным льготным ипотечным программам первоначальный взнос - от 15%.

С 1 июня действительно вступают в силу новые требования Центробанка по ипотеке. Но там не все так сурово.

На самом деле для банков начнут действовать более жесткие

## ЧТО ЕЩЕ ИЗМЕНИТСЯ

Начнет действовать новый ГОСТ на детские и взрослые зубные щетки (вместо разработанного 30 лет назад). В нем расписано, какое там должно быть качество щетины, ее высота и густота. Недопустимыми, в частности, считаются незакрепленные волокна (это когда щетка лезет).



Маркировать и учитывать в системе «Честный знак» будут теперь и товары легкой промышленности.

Это, в частности, спортивные костюмы, пиджаки, брюки, блузки, рубашки, куртки, пальто, плащи, ветровки, продукция из искусственного меха (из натурального меха она уже маркируется).



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

требования к расчету показателя долговой нагрузки заемщиков и применения надбавок к коэффициенту риска (имеется в виду риск того, что клиент кредит не вернет). Для покрытия этих возможных рисков банк должен иметь особую «зачачку». Общий смысл в том, что требования к этой «зачачке» ужесточаются, если банк после 1 июня выдаст ипотеку с первоначальным взносом меньше 20% клиенту, уже и так закредитованному по уши (долговая нагрузка выше 60%). Но это не запрет в принципе выдавать кредиты с первоначальным взносом ниже 20%.

о одноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU

← → ↻ × 🏠 📄 http://www.kp.ru/ ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

**НЕДВИЖИМОСТЬ**  
Улучшаем жилищные условия с ипотекой: как продать старую квартиру и купить новую с наименьшими усилиями

**ОТДЫХ В РОССИИ**  
Черное или Азовское море: на каком побережье и когда лучше отдыхать в 2023 году



Самые важные новости, самые яркие фото и видео, самые интересные истории в телеграм-канале «Комсомольской правды»





Лилия  
СОКОЛЬНИКОВА

Россияне поделились своим мнением об идеальном летнем отдыхе.

Перед началом календарного лета ВЦИОМ поделился результатом свежего опроса об отпускных планах жителей нашей страны. На вопросы социологов отвечали 1600 человек старше 18 лет из городов и сел разных регионов России, и эта выборка точно отражает настроения наших соотечественников.

Самым популярным «курортом», как и в прошлые годы, станет... диван. Конкуренцию ему составят грядки.

- Чуть больше поло-

# Выбраться на природу и бездельничать



вины россиян проведут летние отпуска дома по разным причинам, а 29% россиян отправятся на дачу: кто-то -

отдохнуть, а кто-то - посадить картошку и пособирать колорадских жуков, - рассказал Кирилл Родин, дирек-

тор по работе с органами государственной власти ВЦИОМ.

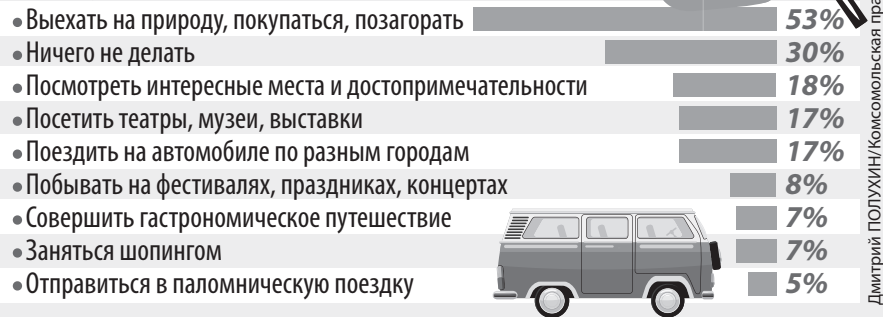
Что интересно, отпуск летом планируют взять лишь треть россиян (33%). Остальные будут трудиться, а отдыхать только в выходные.

Лучшим отдыхом участники опроса назвали поездки на природу и ничегонеделание (см. «Конкретно»). Кирилл Родин обращает внимание на тренд этого сезона - автомобильный туризм оказался в пятерке самых востребованных вариантов летнего досуга.

## КОНКРЕТНО

### Чем собираемся заняться на досуге

По данным ВЦИОМ.



## БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Анна ЛУКЬЯНОВА

Госдума приняла поправки, которые должны уберечь от ЧП на уроках.

Изменений несколько, и все касаются охраны здоровья детей и организации медпомощи в образовательных учреждениях.

Первую помощь детям в школе теперь вправе оказывать «педагогические работники и иные лица при наличии соответствующих подготовок или навыков». Допускать к занятиям физической культурой и спортом будут по справке, которую выдает медорганизация «по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся». А родителей обяжут сообщать в школу о состоянии здоровья ребенка, если для его обучения требуются особые условия.

Со здоровьем у школьников не ахти, говорится

# На физкультуру школьников пустят только со справкой

в пояснительной записке к законопроекту, все больше случаев во время занятий физической культурой, когда ребенку резко стало плохо и потребовалась срочная медпомощь.

- На протяжении многих лет мы говорим о том, что дети внезапно умирают на уроках физкультуры, спортивных занятиях в кружках и секциях, потому что приходят абсолютно не обследованные. Так что давно нужно принять меры, - считает педиатр Евгений Тимаков. - А последние три года пандемии изменили состояние здоровья детей не в лучшую сторону, ковид ударил в первую очередь по сердечно-сосудистой системе.

По мнению доктора, среди школьников нужно углубить обязательную диспансеризацию и

вернуть ежегодные обследования сердечно-сосудистой системы. ЭКГ лежа, стоя и с нагрузкой, консультация кардиолога, если есть отклонения, и только после этого давать допуск к спортивным занятиям. А также контроль анализов крови, состояния селезенки, почек, а у девочек - еще и органов малого таза. То есть про- верить все, на что могут влиять занятия физкультурой и спортом. А учителя физкультуры должны не только владеть навыками оказания первой помощи, но и разбираться в возрастных особенностях детей, уметь давать нагрузку правильно. К примеру, длительные кроссы для многих подростков неприемлемы, в том числе и из-за влияния ковида.

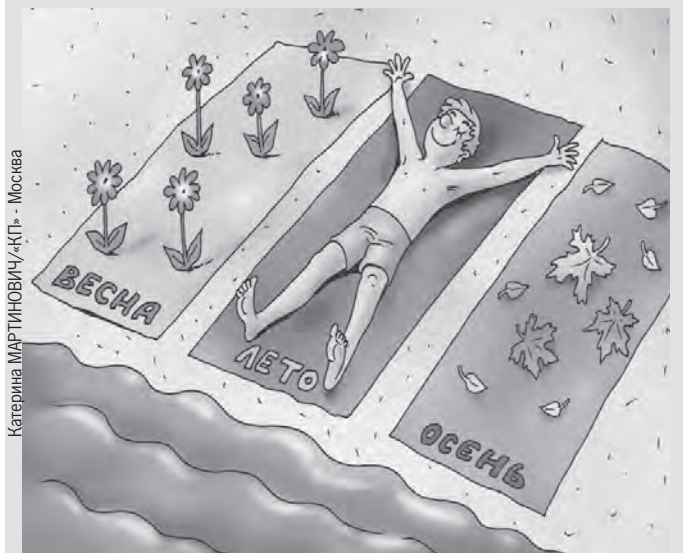
- Сейчас в педвузах обучают таким навыкам?

- Насколько я знаю, дают общие знания, а аттестации не проводят. Но есть и другая сторона: по

нашим законам оказание первой помощи человеком, который не обладает специальными навыками, - это, грубо говоря, вызвать скорую и побыть рядом с пострадавшим до приезда медиков. Если же оказал помощь неграмотно, можно попасть под уголовную статью. При искусственном дыхании ребра сломать, что часто бывает. Неправильно уложили, неправильно определили причину и начали «качать» сердце, в то время как у ребенка на самом деле упал сахар. Это будет расценено как нанесение тяжкого вреда здоровью.

Так что нужно менять и другие законы об оказании медпомощи. На мой взгляд, настоящее решение проблемы - чтобы в каждой школе был оборудованный медкабинет и квалифицированный медработник на постоянной основе. Тогда не придется вешать на учителей дополнительные обязанности.

## ВОПРОС ДНЯ



Началось лучшее время года - каникул и отпусков.

## Ваши планы на лето?

Виталий МИЛОНОВ, депутат Госдумы, артиллерист в зоне СВО:

- Давно не был на западе, например, в Киеве. Ближайшие планы - продолжать работу под Горловкой. Прекрасная погода, свежий воздух, когда нет пороховой гари. Иногда меня отпускают на два-три дня к семье. На заседаниях в Госдуме физически не смогу присутствовать, и весенняя сессия закончится без меня. Если отпустят с фронта на недельку, постараюсь провести отпуск с детьми под Питером.

Екатерина ЛАХОВА, Союз женщин России:

- Лето такое: все женсоветы по стране заряжены работой с гуманитаркой. Кто сети маскировочные шьет, кто посылки собирает. Из Алтайского края большой объем сейчас ушел. На экономический форум в Питер от нас поедет человек шесть. Отпуск - дней 10 - проведу на даче под Москвой.

Николай КОЛЯДА, режиссер:

- Прилетели с театром в Минводы, отсюда на поезд - и в Крым. Там детский фестиваль, сыграем «Золотой ключик» и сказку «Жихарка» - до 10 июня. Потом 15 июня к 80-летию нашей прима Тамары Зиминой показываем премьеру «Стекланного зверинца». 20 июня начнется фестиваль Коляда рласе, 30 спектаклей покажут 23 театра из разных городов и стран - с участием учеников уральской школы драматургии. Потом во Владивостоке неделю буду учить писать пьесы. А 2 августа начинаем новый сезон.

Франц КЛИНЦЕВИЧ, Российский союз ветеранов Афганистана:

- Внуков и внучек отвезу в Белоруссию - они ни разу не были на моей родине. А в августе планирую открытие первой очереди храма-памятника на стыке трех республик. В Смоленской области, рядом с ратным полем, памятник, где 15 041 фамилия погибших в Афгане уже выбиты на мраморных плитах. Там и церковь, и пантеон павших из всех 15 республик Союза.

Сергей РОСТ, актер и сценарист:

- Возможны съемки, но называть проект пока не могу. Конечно, в России. Спектакль «Дорогая Памела» играю в Питере и в Москве. Отпуск, если и будет, не больше недели. Постараюсь выехать на море. Либо в Турцию, либо в Сочи. Мне в этом году нечего привезти на фестиваль «Кинотавр». Если пригласят - приеду.

Роман ВИЛЬФАНД, научный руководитель Гидрометцентра:

- Планы простые: два месяца работы, месяц - на даче в отпуске в Подмосковье. Вероятно, в августе.

Сергей ГОЛОВ, президент Союза турагентств:

- Я параллельно с туризмом занимался строительством в Турции и себе тоже построил там дом, километрах в двух с половиной от побережья. На море надо каждые два года делать ремонт из-за сырости. Полечу в июле.



Шесть простых правил, как школьнику сохранить ясность ума и спокойствие перед ЕГЭ и ОГЭ



Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашей странице ВКонтакте - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке»





**Наталья КАЛИНИНА**  
(«КП» - Саратов),  
**Ольга АФАНАСЬЕВА**

**Присяжные вынесли вердикт по делу женщины-убийцы из Саратовской области.**

51-летняя Лидия Ширяева встает со скамьи, выслушивая приговор: 19 лет колонии общего режима. Почти максимальное наказание за убийство нескольких человек (предел - 20 лет).

В декабре 2021 года случилась трагедия. Врачи не успели спасти троих детей - трехлетнего Мишу, пятилетнюю Риту и 7-летнего Диму. Умерла и их родная тетя, 23-летняя Елена. Семья просто обедала. И вдруг всем стало плохо...

Выжила только бабушка. Плакала над скончавшимися сразу младшими внуками (дети ее сына), мчалась на скорой в больницу со старшим мальчиком и дочкой, сидела у палаты. Рыдала на похоронах. Говорила: все было, как обычно. Сели, поели. Был молочный суп, сама сварила, сама налила...

Лиду в селе все жалели: только 40 дней прошло с того момента, как женщина потеряла в страшном ДТП мужа. Вдова почернела, впала в депрессию. И тут новый удар: лишилась всех родных. Остался у нее только сыночек Саша (его дети погибли от отравления). В причинах ЧП никто не сомневался: в доме недавно травил насекомых, мог остать-

«Я устала», - так объяснила женщина следователям свой чудовищный поступок.



## Приговор - 19 лет: Бабушка отравила дочь и трех внуков молочным супом

ся яд... Мудрено ли отравиться?

Следователи, впрочем, решили чудом выжившую женщину допросить, но не добились ничего. Та плакала, не понимала, что от нее хотят. Сын заступался за маму, сельчане - за обоих. Семья хорошая, не пили, не маргиналы. Просто горе...

Страшная правда выяснилась через полгода. В августе 2022 года Лида сама пришла в полицию, призналась: «Я отравила». Следствию говорила:

- Я устала их всех содержать. Боялась, что денег не хватит.

Видимо, такие мысли в голове у женщины появились

после смерти мужа. Сын, конечно, работал, но его жена давно уехала в Москву, детьми не интересовалась, денег не давала. Дочка-инвалид тоже нуждалась во внимании и опеке. Соседи говорили, что именно на Лидии было содержание дома, закупка продуктов. Таким страшным, невыносимым способом женщина решила разрубить узел проблем. К несчастью, под рукой оказался яд.

Она приготовила молочный суп. Сверху приправила сахаром и ядом. Сидела, смотрела, как едят самые родные люди. Потом плакала.

Вот только потом на

суде она снова передушила. От признаний отказалась. Но у следствия были на руках уже все документы и доказательства, которые суд счел достаточными. Прокурор просил 13 лет, психиатрические экспертизы показали, что женщина вменяема.

Присяжные оказались строже: 19 лет колонии. Кстати, сын в виновность матери до сих пор не верит. Он уверен, что причиной смерти стало случайное отравление какими-то продуктами. Приговор в законную силу еще не вступил. Адвокаты женщины намерены его оспаривать.

**Беседуем с теми, кому есть что сказать. По понедельникам и вторникам в программе «Диалоги» в 20.00 (мск) на Радио «КП»**

**РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА FM.KP.RU**

### ■ ШПИОН В КАРМАНЕ

## Яблочко с червячком

**Олег АДАМОВИЧ**

**ФСБ обвинила Apple в работе на американскую разведку.**

О разоблачении шпионской системы наши спецслужбы сообщили утром 1 июня. Чекисты выяснили, что опасными программами заражены несколько тысяч айфонов. Американская разведка использовала «предусмотренные производителем программные уязвимости».

«При этом, кроме отечественных абонентов, выявлены факты заражения зарубежных номеров и абонентов, использующих sim-карты, зарегистрированные на диппредставительства и посольства в России, включая страны блока НАТО и постсоветского пространства, а также Израиль, Сирию и Китай», - рассказали в ФСБ.

В ведомстве уверены: Apple сотрудничает с Агентством национальной безопасности США.

«Политика обеспечения конфиденциальности персональных данных не соответствует действительности», - заключили на Лубянке.

В ФСБ ограничились расплывчатой формулировкой «американским спецслужбам предоставлен широкий спектр возможностей по контролю за любыми лицами». Но, судя по всему, вредоносные программы следят за хозяевами телефонов.

Основатель и владелец российской компании Интернет-Розыск **Игорь Бедеров** простым языком объяснил «Комсомолке», о чем может идти речь.

**- Как вообще можно заразить телефон через «предусмотренные производителем уязвимости»?**

- Есть три основных способа:

первый - прислать вредоносную программу вместе с обновлением операционной системы или какой-нибудь соцсети. Все приложения, созданные в США, в теории могут стать дверью для программ-шпионов. Второй - заразить телефон через общественный Wi-Fi или уязвимости сотовых сетей. Так делает Израиль прямо в аэропорту, чтобы следить за подозрительными людьми. И третий - отправить имейл с вирусом.

**- Судя по сообщению ФСБ, американская разведка использовала как раз обновления. Можно отправить обновление с вирусом конкретному человеку или заражаются сразу все телефоны?**

- Создатель операционной системы может все. И заразить отдельные телефоны, и все в конкретной стране, и даже все свои телефоны в мире.

**- А что они собирают? Как следят?**

- Спецслужбы могут получить доступ вообще ко всему, что происходит рядом с телефоном, - могут без ведома владельца включать камеру, записывать видео, сохранять разговоры, пользуясь микрофоном. Точно так же становятся доступны сообщения во всех мессенджерах, почте. Более того, зараженный телефон через сообщения может сам рассылать вирусы всем сохраненным контактам из записной книжки.

Бедеров рассказал, что в современных смартфонах используются несколько тысяч патентов. Некоторые из них вполне официально следят за пользователями. Просто сведения о перемещениях, любимых товарах чаще всего идут не в ЦРУ, а маркетологам из корпораций. А вот подслушка чиновников и дипломатов - уже спецслужбам.

## Служи по контракту в Вооруженных Силах России

**195 тыс. руб.** одновременно (при заключении контракта на срок от года и более)

**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ**

**В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ**

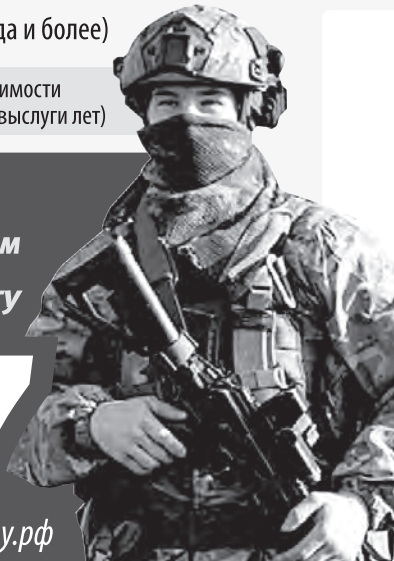
**от 204 тыс. руб. в месяц** (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет)

- заместитель командира взвода - командир отделения - **от 242 тыс. руб. в месяц**
- командир отделения - **от 232 тыс. руб. в месяц**
- инструктор штаба - **от 226 тыс. руб. в месяц**
- начальник радиостанции командно-штабной машины - **от 226 тыс. руб. в месяц**
- старший сапер - **от 216 тыс. руб. в месяц**
- старший телефонист - **от 219 тыс. руб. в месяц**
- гранатометчик - **от 211 тыс. руб. в месяц**
- водитель - **от 211 тыс. руб. в месяц**
- повар - **от 211 тыс. руб. в месяц**
- стрелок - **от 204 тыс. руб. в месяц**
- старший водитель-электрик - **от 216 тыс. руб. в месяц**
- пулеметчик - **от 211 тыс. руб. в месяц**

**Горячая линия по вопросам службы по контракту**

**117**

[службапоконтракту.рф](http://службапоконтракту.рф)



### СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

- единые дополнительные выплаты, льготы и гарантии субъектов Российской Федерации для военнослужащих по контракту
- возможность быстрого приобретения жилья за счет Минобороны России через накопительно-ипотечную систему
- служебное жилье или компенсация за наем жилья
- бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях
- страхование жизни и здоровья за счет федерального бюджета
- право на льготную пенсию после 20 лет службы
- статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы
- кредитные и налоговые каникулы
- бюджетные места для обучения детей в вузах
- за будущими контрактниками бронируются рабочие места
- бесплатный отдых детей в летних оздоровительных лагерях





Разбираемся, можно ли защититься самому от налетов беспилотников.

# Выйду против дрона с ружьем

Олег АДАМОВИЧ

После налета украинских беспилотников на Москву 30 мая многие вспомнили, что вообще-то в природе существуют антидроновые ружья. И вроде как ими можно коптеры сбивать. А «дронбойки» эти свободно продаются в магазинах.

Уже говорят о скакнувшем спросе на это диковинное оружие. Мы решили сами разобраться, что там происходит с продажами, как эти ружья работают и будет ли вообще толк от покупки. Ведь цены на антидроновую берданку начинаются от 100 тысяч рублей. И не заканчиваются даже на миллионе. Неплохо бы понимать, что за эти деньги продают.



Кадр из видео

зону спецоперации. Точно не волонтеры. Но это мои догадки - понятно, никто в деталях не расписывает, что собирается делать с антидроновыми ружьями после покупки.

кируют частоты. Внутри может быть не одна глушилка на 2,4 ГГц, а две. И так для всех каналов. Плюс дорогое ружье может работать на большем количестве частот.

**Антидроновое ружье требует выдержки и сильных рук. Мало точно навестись на коптер, надо еще держать цель на прицеле все время, пока не сядет батарея у беспилотника.**

Как российских бойцов обучают использованию беспилотников на передовой - репортаж на сайте KP.RU

па, наподобие тех, что атаковали Москву? Они-то не могут взять и зависнуть в воздухе?

- Против них ружье, скорее всего, и не работает. Эти дроны и так уже находились в полутьсяче километров от Украины, никакой связи с пультом управления уже нет. А спутники GPS для ориентации им не обязательно нужны. Такие дальние беспилотники летят, как правило, в автономном режиме по заданной программе и цели.

А вот если в небе покажется небольшой дрон с гранатой, от которого как раз и поможет ружье, значит, и оператор, вероятно, находится близко - в радиусе нескольких километров.

## НИКАКИХ ТРОФЕЕВ

Ну и главное правило охотника на дроны: не приближаться к своей добыче. Ведь к беспилотнику может быть привязана бомба, граната, мина.

- Совершенно непредсказуемо, как себя поведет боеприпас. Все эти летающие коптеры с привязанными гранатами - это полный колхоз. Бог его знает, что там мог собрать украинский Кулибин... - заметил Любимов.

Некоторые беспилотники запрограммированы на самоподрыв в случае потери сигналов. Другие могут взорваться по команде, третьи просто сдетонируют от удара о землю. Пусть в этих тонкостях уже разбираются саперы.

## ВСЕ ПОСЛЕДНИЙ ГОД БЕРУТ ДЛЯ ФРОНТА

Начал я с обзона магазинов. Картина везде плюс-минус одинаковая. В наличии всего пара антидроновых ружей (или вообще ни одного), остались дорогие, по 500 - 600 тысяч рублей штука, а самые дешевые разбирали.

- Это у вас всегда так или «дронбойки» смели после атаки беспилотников на Москву? - спрашиваю продавца Илью из магазина глушилок.

- Еще в начале 2022-го на них вообще спроса не было. Редко брали охранники элитных поселков, чтобы защититься от подглядывания всякими блогерами с воздуха. А последний год скупают все подчистую! Дешевых моделей в наличии вообще почти никогда нет. Ближайшая поставка - через две недели, но там уже все забронировано. Следующая - через полтора месяца, и вот в ней еще есть свободные варианты.

Только один магазин в месяц продает сотни антидроновых ружей. Все, понятное дело, везут из Китая. В теории что-то делают американцы, но их модели стоят как чугунный мост, поэтому спрос в России - нулевой. Плюс китайцы клепают не особо хуже.

- И кто все это берет?

- Частники и компании. Но потом все, как правило, отправляется в одно место - на фронт.

- Так все-таки что-то поменялось после налета?

- Появились заказы явно для себя. Последние два дня обращаются покупатели, которые вряд ли собираются глушилки переправлять в



Выглядят ружья не хуже оружия из фантастического фильма. Но вообще внутри только антенна и аккумулятор. И взорвать дрон устройство не может, оно только ослепляет его.

## КАК РАБОТАЕТ?

Выглядят антидроновые ружья серьезно. Почти у всех - длинный оптический прицел, большой приклад, а ствол толстый, как у бластеров имперских штурмовиков. Но фактически это не оружие, а большая антенна направленного действия. Корпус пластмассовый, весит устройство пару килограммов, и самая тяжелая часть - батарея.

- Ружье глушит все сигналы, поступающие к дрону, после чего беспилотник лишается управления, - объяснил принцип действия продавца.

Внутри ружья несколько глушилок, работающих на разных частотах. 2,4 и 5,8 ГГц (это частоты Wi-Fi) отрубает связь дрона с пультом управления. А 1,5 ГГц забивают канал от спутников GPS.

- А почему цены на ружья отличаются в разы?

- Все зависит от мощности - дорогие бьют на большую дистанцию и надежнее бло-

Дальность поражения дешевых ружей (хотя даже так они стоят по 200 тысяч) - до километра по прямой. Дорогие работают на расстоянии до 1,5 километра. Увеличение цены в 10 раз не дает такую же прибавку к радиусу. Но шансы ослепить беспилотник все равно повышаются.

Поэтому на глушилках и ставят оптический прицел. Луч у ружья довольно широкий, сбивание коптеров - это не снайперская стрельба, но все же наводиться надо конкретно на цель, а не просто в нужную сторону.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ПОРАЖЕНИИ?

Вот это самое интересное.

- Квадрокоптер, лишившись связи с пультом и спутниками, зависнет на месте, - объяснил мне руководитель Координационного центра помощи Новороссии Александр Любимов. Волонтер весь последний год консультирует

военных по управлению дронами.

- А он разве не должен упасть или эффектно взорваться в небе?

- Нет, он будет висеть на месте, пока не сядет аккумулятор. А потом опустится на землю, - объяснил эксперт.

Обычно дроны в автоматическом режиме возвращаются к месту старта, если связь с пультом теряется, но для этого нужны спутники GPS. А без них, попав под луч антидроновой ружья, коптер просто зависает.

И тут важно, чтобы батареи ружья хватило. В среднем она работает час. Популярный на фронте легкий дрон Mavic 3 может летать на полной зарядке полчаса. Но у владельца ружья есть еще одно преимущество - даже если выключить луч, коптер не сможет моментально подключиться к спутникам и пульту. То есть можно успеть поменять аккумулятор ружья и снова ослепить беспилотник.

- А что будет с крупными беспилотниками самолетного ти-

## ВОПРОС - РЕБРОМ

### Это вообще законно?

Покупка антидроновых ружей правилами никак не запрещена. А вот с их использованием все сложнее.

- Свой беспилотник можно сажать при помощи антидроновой ружья совершенно свободно. Но если человек попытается посадить так чужой коптер, то это может быть расценено как хулиганство. А если дрон еще и повредится, то урон придется компенсировать. И это мы говорим только о частных беспилотниках. Если принудительно посадить коптер спецслужб, то ответственность может оказаться строже, хотя все будет зависеть от конкретных обстоятельств, - рассказал председатель коллегии адвокатов «Князев и партнер» Андрей Князев.

- А если получится сбить украинский дрон, то могут и наградить, - добавил юрист.

Успех охоты зависит от зоркости человека с антидроновым ружьем. Получится ли у него с земли опознать хозяина беспилотника. Например, коптеры самолетного типа использует Росреестр для мониторинга кадастровых участков. Каждый стоит по 4 - 5 миллионов рублей. Собыешь такой - и даже квартиры может не хватить, чтобы рассчитаться с государством.

Так что лучше (а также дешевле и безопаснее) всего, увидев подозрительный дрон, звонить в полицию по универсальному номеру 112.



Владимир  
ВОРСОВИН

В стране самых вкусных мандаринов чуть не случился переворот. И как всегда, накануне курортного сезона.

Чего абхазы бунтовали? И можно ли уже ехать к ним на море? Об этом - в репортаже политобозревателя «КП».



# Революция провалилась. Все на пляж!

РАДИО  
КОМСОМЛЬСКАЯ  
ПРАВДА  
FM.KP.RU

Программа о политических сражениях в мире вокруг нас. Слушайте «Войну и мир» с Дмитрием «Гоблином» Пучковым каждый понедельник в 19.00 (мск) на Радио «КП»

## КРАСИВЫЙ КAVКАЗСКИЙ ОБЫЧАЙ

Господа 11,3% россиян, что, по данным социологов, собираются этим летом в Абхазию на отдых, у меня, бывалого «абхазоведа», есть для вас совет - езжайте (о плюсах и минусах такого решения читайте в следующем выпуске моих «абхазских записок»). Но приезжайте сюда только при одном условии - не читайте местные новости. И не принимайте близко к сердцу то, что вдруг увидите на центральной площади Сухума.

Там вы можете увидеть черт-те что. И вовсе не исключено, что во время прогулки по набережной внезапный поток разгоряченных абхазов внесет вас, случайного любопытствующего ротозея, в президентский дворец... На экстремальную экскурсию. Мол, озеро Рица и Афонскую пещеру видели? Тогда вот вам красивый абхазский обычай - революция. Посмотрите налево - там сносят дверь. Посмотрите направо - там победители раздают родственникам, друзьям имущество, посты...

Потом, правда, победителей свергают проигравшие. И тоже раздают родственникам, друзьям имущество, посты. Чем достигается всеабхазская гармония.

И все это происходит раз в два-три года, красиво, шумно, безвредно для отдыхающих, как представление - под радостные выстрелы и банкеты по случаю удачной смены власти.

И вот очередное приключение!

Оппозиция в Абхазии объявила народный сход. Новая революция была объявлена на 30 мая - опять-таки строго по устоявшимся канонам. Мол, если власти не хотят срывать турсезона, пусть уходят. Наша, мол, очередь...

Я оказался в Абхазии совершенно другим делом и с любопытством и сочувствием (но не без попкорна, разумеется) заехал в Сухум, чтобы наблюдать за процессом. Но новая революция стала развиваться очень необычно...

## ДВОРЕЦ В ОСАДЕ

В Сухуме я оказался в кругу своих старых приятелей, которые за двести лет нашего знакомства привыкли к моей назойливости и едким



Абхазская оппозиция вышла протестовать против продаж иностранцам (читай - россиянам) недвижимости. Но на всякий случай в толпе были и российские флаги. Мол, мы не против Москвы, даже не думайте.

репортажам. Не то чтобы я тут свой, но точно не чужой. Статус даже душевнее - что-то вроде любимого негра ку-клукс-клана.

Поэтому мудрые абхазы раскладывали для меня карты - есть ли шансы у оппозиции против президента **Аслана Бжанини**. Карт было много. Авторитетные семьи. Большие чиновники, ожидающие своей очереди у власти. И, конечно, комбат «Пятнашки», абхазского отряда в ДНР **Ахра Авидзба**, признанный тут спецом по переворотам (ходят легенды, что великий Ахра просто влез в окно к предыдущему президенту, после чего тот перестал им быть).

Ничего хорошего карты не сулили. Но оказалось, действующий президент Бжанини подготовился и поступил хладнокровно, просто.

Ко дню назначенной очередной революции он укрепил президентский дворец как крепость. Разобрал мост к входной двери. Поставил решетки, а во двор пришла чуть не вся абхазская армия. Около тысячи человек.

Дворец в этот вечер напоминал осажденный средневековый замок, из бойниц которого выглядывали то ли лучники, то ли автоматчики.

Эффектно и эффективно.

В час икс лидер оппозиции **Адгур Ардзинба** задумчиво подошел к бастиону. За его спиной растерянно стояли 500 революционеров с сиротливым транспарантом «Абхазия не продается». Обычно этого хватало для абхазского обря-

да передачи власти, где задача - лишь вышибить дверь да напугать охрану.

Но тут силы были явно неравны.

«Стоите?» - хмуро спросил Ардзинба у противников.

- Стоим, - согласились те и полюбопытствовали: - К нам зайти не хотите?

- А мы попозже зайдем, - проворчал оппозиционер через решетку.

В итоге оппозиция вручила президенту требования, получила на них отказ по всем пунктам и ретировалась, обещав скоро вернуться.

И, казалось бы, можно теперь похоронить знаменитые абхазские революции...

Если бы не пункты требований, под соусом которых и затеялся переворот. Они касались и России.

## КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС

На самом деле России повезло, что абхазам осточертело менять правительства и они уже поднимают на смех любого, кто заводит речь о перевороте. Мол, достали уже...

На «революцию» не явился даже абхазский **Че Гевара** Ахра - у него сейчас и в Донбассе дел хватает. Не до разборок на родине.

Дело в том, что главный транспарант с требованиями - «Мы против: закона об апартаментах, заселения Абхазии, раздачи абхазской земли» - некоторые поспешили назвать «антироссийским». Несмотря на обилие российских флагов на митинге!

Абхазы, уверен, запротесту-

ют - скажут, не то выбрано слово. Не может быть, мол, ничего антироссийского в стране, где так хорошо относятся к России. Где почти у всех российские паспорта! Что речь идет лишь о национальных интересах их маленького государства.

Поэтому, мол, они против передачи российской стороне госдачи в Пицунде. (Тут надо пояснить, что еще в 2010 году МИД РФ было поручено подписать соглашение с Абхазией о передаче России трех бывших объектов Управления делами ЦК КПСС: курортного комплекса «Мюссера», в который входят госдача **Сталина**, госдача **Горбачева** и курортный комплекс «Пицунда», а также военного городка 9-го управления КГБ СССР и дачного комплекса **Берии** «Гагра». И только через 13 лет Абхазия согласилась на одну «Пицунду». Но соглашение пока не ратифицировано.)

Поэтому, мол, революционеры против еще двух про-

ектов - это соглашение, по которому в республике будут исполняться решения судов РФ. Для тех, например, кто отобрал недвижимость у российских граждан. И второй проект - разрешить продажу иностранцам (в первую очередь подразумеваются, конечно, россияне) апартаментов. Да-да, в Абхазии до сих пор нельзя продавать жилье гражданам других государств. Россиянин не может запросто приехать в Сухум или Гагру и купить дом или квартиру. Но власти Абхазии завели речь даже не о жилье, где можно прописаться, а всего лишь об апартаментах - коммерческой недвижимости, налоги с которой могли бы озолотить казну республики. Но абхазское общество мучает застарелая фобия - не заполонят ли маленькую Абхазию чужаки и не вытеснят ли снова титульную нацию, как это было, когда республика входила в состав Грузинской ССР.

- Мы не хотим стать снова 18-процентными! - кричали с трибуны ораторы под аплодисменты.

И все попытки правительства объяснить, что меры нужны в первую очередь для экономики, что инвестиции - это прекрасно, без них республика не выживет, до сих пор заканчивались вот так - баррикадами у президентского дворца.

И как только местный парламент в который раз попытается принять эти законы, то дружественная, по-братски получающая помощь из России Страна души становится колочо-суверенной.

Тридцать лет Москва не может подобрать к этому феномену ключи. И пока этого не случится, на новые попытки революций Абхазия, похоже, обречена.

**Р.С.** Меж тем президент Грузии **Саломе Зурбишвили** попала в неловкую ситуацию, попытавшись поддержать революцию в Абхазии. Выступая в Европарламенте, она заявила:

«Я на стороне тех, кто протестует в Сухуми под лозунгами «Абхазия не продается».

Чем оказала медвежью услугу оппозиции. Ведь если кого-то в Абхазии надо похоронить как политика, его следует обвинить в связях с Тбилиси.

Поэтому от слов грузинского президента оппозиция Абхазии быстро открестилась.

«Цель грузинских политиков - вбить клин в прочные отношения Абхазии и России, - заявила оппозиция. - В Абхазии нет и не будет антироссийских настроений!»

И в этом, кстати, люди в Сухуме правы.



# Школьник, спасавший людей из-под рухнувших трибун, переживает, что не всем смог помочь

Михаил СТРИЖЕВ,  
Анна ШИЛЯЕВА,  
Максим ЧУМАКОВ  
(«КП» - Ростов-на-Дону)

12-летний Матвей Шапран, несмотря на полученные травмы, бросился вытаскивать пострадавших.

## ШТОРМ УДАРИЛ ВНЕЗАПНО

Штормовое предупреждение 30 мая в Ростове-на-Дону объявили уже с утра. МЧС обещало ливень, сильный ветер. До всех служб донесли - необходимо соблюдать осторожность, людям по возможности не выходить из дома. В два часа дня, словно наперекор прогнозу, еще светило яркое солнце. В это время на футбольном поле Гребного канала (обычная площадка с небольшими трибунами, давно используется для подобных турниров) начались межрегиональные соревнования, собрались команды 13-летних игроков. Этот матч решили не отменять - все же некоторые игроки приехали в столицу региона издалека. А через два часа резко потемнело. Поднялся ветер. Начался ливень. Игроки и зрители - среди них тренеры, родители - поспешили спрятаться от потоков воды под трибуны. Кто же знал, что именно по ним сильнее всего ударит ветер и вместо укрытия они станут смертельной опасностью. Трибуны рухнули.

Травмы, от небольших до очень серьезных, получили 36 человек, одна женщина, мама футболиста из Батайска, погибла на месте.

- Мы упали вместе со всеми, оказавшись как бы сверху, с внешней стороны конструкции. Как это получилось, я даже не скажу. Удар, все перевернулось, и вот мы уже кучей где-то среди металла. Ушиблись, но кое-как уцелели. Хуже пришлось тем, кто оказался под трибуной. Я увидела кровь. Многие дети кричали. Я сразу бросилась к сыну. Но он в этот момент уже помогал другим: поднимал арматурины, чтобы вызволить людей, не плакал, действовал умнее взрослых, - ростовчанка Анна Шапран вспоминает события того дня.

Именно ее сын, шестиклассник Матвей, стал настоящим героем. Помог вме-



Матвей оказался по-настоящему мужественным.

сте со взрослыми многим, но пострадал и сам, он сейчас в больнице, врачи подозревают сотрясение мозга. В соседних палатах - другие ребята.

- Теперь сын хочет в МЧС работать. Спасатели приехали быстро, но люди сами уже всех вытащили. Они рассадили пострадавших по машинам и отправили в больницу. А сын видел вблизи погибшую женщину, теперь переживает: «Может, она умерла, потому что я не так поднял арматуру?»

## НАКРЫЛА СЫНА СОБОЙ

От шока не могут оправиться не только дети, но и взрослые. Мама одного из футболистов Валентина Воробийченко вспоминает момент, когда трибуна начала падать.

- Я поняла, что ее через мгновение несет. Сын стоял рядом со мной. Прокричала: «Боря, держись! Мы сейчас будем падать!» Раньше занималась лыжным спортом,



Эксперты говорят, что такие трибуны с навесами («парусами») обязательно должны быть закреплены.

прыжками с трамплина. Поэтому знала, как при падении следует сгруппироваться. Накрыла сына собой, мы с ним так и упали в обнимку набок.

Пострадал и 12-летний футболист Степан Попов. У него множественные рваные раны на голове, черепно-мозговая травма и повреждена нога. В больнице он с мамой Василисой:

- Мне показалось, что наша трибуна крутилась несколько раз. В какой-то момент я потеряла сознание. Очнувшись от того, что меня за руку держал плачущий сын. Степа сказал, что во время падения он пытался меня поймать, спасти, защитить. При этом мой мальчик сам был весь в крови. Вокруг стонали и дети, и взрослые. Я слышала, как мальчишки плакали и кричали: «Мамочка, помоги!»

Первая фраза, которую сказал Степа после реанимации, была: «Мамочка, ты жива!» А потом мальчик крепко обнял Василису и разрыдался.

- В реанимации вместе со Степой лежал мальчик, чья мама погибла. И мой ребенок очень боялся, что и меня не стало.



Степана Попова навестили футболисты ФК «Ростов».

## УСТАНОВИЛИ БЕЗ КРЕПЛЕНИЯ НА СВОЙ СТРАХ И РИСК

Первое, что выяснили следователи, трибуна не была закреплена. Огромную металлическую конструкцию просто поставили на землю и понадеялись, что ничего не случится!

- Трибуны без навеса допускаются не крепить. А вот для таких, как на Гребном канале, крепление обязательно, они с навесом, который во время ветра будет парусить, с этим и связаны риски. Не обязательно заливать целую площадку - достаточно ленточного фундамента. Конструкция на такое рассчитана: испытания проводились, есть сертификаты, - объясняет нам подрядчик, который уже много лет поставляет такие трибуны.

Организаторы не могли не знать, что трибуны не закреплены. Почему же пустили людей на них под штормовым ветром? Не отменили игру, несмотря на предупреждения спасателей?

- У каждой спортивной конструкции есть паспорт, в котором указано, при каких условиях ее можно использовать: скорость ветра, другие погодные условия. Было объявлено штормовое предупреждение. Так что, возможно, выяснится, что условия использования спортивной трибуны соблюдены не были, - говорит еще один эксперт из архитектурного бюро.

Министр спорта Ростовской области высказался сразу после трагедии:

- Если кто-то виновен в том, что что-то не так сделали, неправильно закрепили или установили трибуну, они обязательно будут привлечены к ответственности. Раньше времени комментировать я не буду.

Следователи уже завели уголовное дело за халатность на руководство спортшколы.



Видео с места ЧП - на сайте KP.RU

## А В ЭТО ВРЕМЯ Герою некуда возвращаться

Матвей - настоящий герой футбольного ЧП. Если бы не он, дети могли бы пострадать сильнее. На днях парень должен был отправиться в детский лагерь, но сейчас поездка откладывается. Мальчик после больницы вернется домой, но не к себе, а к соседям. Оказалось, что его семье уже приходилось ощущать удары стихии на себе. В этом мама призналась случайно в разговоре с «КП»:

- Во время апрельских ливней наш аварийный дом на Привокзальной площади затопило. Мы не можем дожидаться расселения. И теперь практически лишились жилья. Залило всю мебель, технику. У ребенка теперь нет ни телефона, ни планшета, ни компьютера. Ютились месяц у соседей, но ни копейки компенсации так и не увидели. Был такой же потоп в 2016 году, тогда хоть семь тысяч дали.

Эту информацию «Комсомолка» уже донесла до региональных властей, мы обязательно расскажем, чем все закончится.

А после статьи в «КП» уже отреагировали неравнодушные люди - нам пишут и предлагают помочь, отдать технику, планшет, ноутбук. Мы узнаем у семьи, что им необходимо, и выражаем благодарность.

Номер редакции для отклика 8 (909) 409-00-00.

Личный архив

ГУ МЧС по Ростовской области



**Александр КОРОВНИЧЕНКО**

Алтайская спортсменка Ирина Красникова стала абсолютной чемпионкой международного турнира Гран-при по бодибилдингу, который проходил в Армении. Вместе с мужем Антоном, который также занимается бодибилдингом и является ее опорой и поддержкой во всем, она ответила на вопросы в эфире Радио «Комсомольская правда» - Барнаул (106.8 FM).

- Ира, поздравляем тебя с золотой медалью! Она теперь висит на самом видном месте?

Ирина: - Да, рядом с другими медалями у нас в клубе. На самом видном месте. И рго-карта там же.

- А что дает рго-карта? Думаю, что не все понимают, что это такое.

Ирина: - Рго-карта дает право участвовать в профессиональных и международных турнирах. Там совершенно другие формы, другое качество, другие объемы - это возможность двигаться в профессиональном спорте все дальше и дальше.

Антон: - Добавлю, для спортсменов, которые занимаются бодибилдингом, рго-карта - это своего рода как попасть на Олимпийские игры.

- То есть будет еще более серьезная подготовка... Ира, сама-то не боишься, что будет дальше?

Ирина: - Я с нетерпением жду, что будет дальше!

- Победы, титулы, медали - это способ самоутвердиться или доказать кому-то что-то?

Ирина: - Когда начала готовиться выступать два года назад, то первоочередной задачей было проверить себя на прочность: смогу ли я? А медаль - это уже подтверждение твоего пути и твоих действий.

- А чем ты до бодибилдинга занималась?

Ирина: - В спорте я всю жизнь. С детства занималась хореографией. В 14 лет познакомилась с фитнесом. Преподавать танцы начала в 15 лет и сертифицированным фитнес-тренером стала в 11-м классе школы.

- Антон, а ты не боишься, что супруга потеряет женственность, качая мышцы?

Антон: - Многие считают бодибилдинг совсем не женским занятием. Да, есть категории, где девочки сильно раскачиваются. А в таких как «бикини», Wellness - это очень женственные категории. Здесь есть красивые прически, макияж, все очень эстетично выглядит. И очень многие, кто знает Иру, замечают, что она маленькая и небольшая.

- Сейчас ты на пике формы. А как быстро сдувается мышечная масса?

Ирина: - Все связано с питанием. Потерять форму можно и за две недели. Поэтому очень важно правильно выходить из соревновательного

# «Жму 350 кг, но пакеты из магазина носит муж!»



Алтайская спортсменка-бодибилдер о мужчинах, красоте и перекусах после шести

Обхват талии в сезон соревнований у Ирины - 63 см, при этом обхват одного бедра тоже 63 см!

сезона, соблюдая правильный режим питания.

- По параметрам стандарт красоты - это 90-60-90. А какие у тебя сейчас объемы?

Ирина: - Так скажу: в межсезонье обхват талии у меня 68 - 70 см. В соревнованиях - 63 см. Но при этом обхват одного бедра 63 см - точно такой же, как у талии!

- В твоих категориях выступления объем бедра - это критически важно?

Ирина: - Да, но не по сантиметрам, а по форме. Тут очень важно сделать свою форму конкурентной. Для тех, кто не знает, категория Wellness - это как раз развитый низ тела: бедра, ягодичные мышцы, ну и, конечно, спортивный верх.

- Ребята, подготовка к соревнованиям чем-то отличается от тренировок любителей в спортзале?

Антон: - Принципиальная разница в количестве тренировок, их регулярности. Ну и самое главное - режиме питания, который надо постоянно держать. Приемы пищи каждые три часа. А за месяц до соревнований - запрет на углеводы, только один белок.

- Это же вредно для организма...

Ирина: - Очень важно в межсезонье и во время подготовки не только контролировать питание, но и витамины. После соревнований важно себя правильно восполнить и оздоровиться.

- А к фастфудам как относитесь?

Ирина: - Ну, тот же гамбургер можно сделать полезным и вкусным в домашних условиях.

Антон: - В межсезонье можем чуть больше себе позволить. Ира, например, очень любит молочные коктейли и вообще молочные продукты.

- Кстати, про молочку. Многих новичков в зале удивляет, что ее надо исключать из питания. Почему?

Ирина: - Там есть лактоза, а это молочный сахар, и он влияет на качество формы, на обменные процессы. Плюс молочные продукты жирные. Если спортсмену пить молоко, то только безлактозное. Сыры для нас - это вообще запретное лакомство из-за высокого содержания жиров.

- А после победы позволяете себе мороженое или шоколадку?

Антон: - Конечно! Мы же были в Ереване, а там очень интересная кухня. После соревнований устроили гастротур. Везде всего по чуть-чуть попробовали. Особенно соскучились по ягодам и фруктам - их ведь тоже нельзя во время сгонки веса.

- А во сколько обходятся соревнования?

Ирина: - Цифры бывают разными, в зависимости от такого, как далеко ехать, где жить. Международные турниры в среднем обходятся от 100 до 200 тыс. рублей.

Антон: - В зависимости от страны, куда едешь. В Испании мы были на чемпионате



Из личного архива героини публикации

Супруги Ирина и Антон Красниковы вместе занимаются спортом и идут к победам.

мира, там, естественно, подороже. Это все за свой счет, но в последнее время помогают спонсоры.

- А в гардеробе чего больше - спортивных костюмов или платьев с юбками?

Ирина: - Все это, конечно, есть. Много юбок, туфель. На самом деле, когда много времени проводишь в зале, еще больше хочется красиво одеваться.

- Многие девушки, которые занимаются бодибилдингом, перекачиваются так, что иногда страшно на них смотреть. Ты не боишься с этим переборщить?

Антон: - Позвольте, я отвечу на этот вопрос, потому что я этого боюсь больше, чем Ирина. Контролирую иногда ее. Мне хочется жить с девушкой, а не с мужеподобной женщиной-качком.

Ирина: - Я и сама понимаю как тренер, что у меня есть своя категория, и если буду перебарщивать, то в нее не войду.

- Ира, какие веса жмешь?

Ирина: - Рабочие веса у меня такие: тяга штанги - 92 кг, присед со штангой самый максимальный - 127 кг на 10 повторений. А ногами жму где-то 350 кг.

- Ого! А пакеты из магазина сама носишь?

Антон: - Пакеты из магазина ношу только я, но, правда, иногда подшучиваю над Ирой - мол, в зале 100 кг тянет, слабо ли пакет взять? Но на самом деле, какие бы веса она ни поднимала, важно, чтобы она всегда чувствовала себя девочкой.

- А бывает такое, что мужчины, видя твою выделяющуюся спортивную форму, чувствуют себя неловко?

Ирина: - Я думаю, это должно, наоборот, простимулировать их заняться спортом. Неловкость бывает, когда мужчина делает подход, а когда я подхожу, спрашивает: «Вам убрать веса?» Я отказываюсь и, наоборот, начинаю добавлять блины на штангу.

- Ирина, для тебя какое самое неприятное качество в мужчинах?

Ирина: - Я не люблю грубость. Как в мужчинах, так и в женщинах.

- А что, наоборот, ценишь?

Ирина: - Ценю ум и юмор.

- А много ли внимания уделяешь своей внешности? Ходишь к косметологу?

Ирина: - Я считаю, что женщина должна заниматься собой в любом возрасте, ухаживать за собой. Отмечу, что правильное питание является основой здоровой кожи. Если его соблюдать, то можно обойтись и без косметолога.

- Ирина, за какое время ты как тренер можешь привести человека в форму?

Ирина: - Наверное, самым ярким примером здесь будет проект «Сибирская трансформация», куда приходят парни и девушки и за три месяца приводят себя в качественную форму! Сбрасывают вес все по-разному, это еще зависит от исходной формы. Девочки сюда приходят после беременности, и многие после проекта идут дальше и даже начинают выступать на соревнованиях.

Антон: - У Иры как у тренера отлично получается мотивировать людей. У ее девченок глаза горят! И это важно!

- Самый популярный вопрос у тех, кто хочет похудеть: после шести есть нельзя?

Ирина: - После шести есть можно. Все зависит от того, во сколько ты встал и когда был последний прием пищи. В конце дня для перекуса подойдет белковая пища. Но ни в коем случае не фрукты. Один из самых распространенных мифов - грейпфрут перед сном сжигает жиры и помогает похудеть.





**Александр КОРОВНИЧЕНКО**

Рев мотора, визг шин, запах жженой резины, клубы дыма, бешеные скорости и зашкаливающий уровень адреналина в крови - все это драг-рейсинг. 3 и 4 июня в Алтайском крае на аэродроме Панфилово пройдут чемпионаты по самому популярному и зрелищному виду гонок! На участие уже зарегистрировалось более 70 пилотов. О том, как «заряжают» автомобили, сколько это стоит и о рекордах алтайской трассы рассказал **руководитель соревнований, спортивный судья всероссийской категории Андрей Ан.**

- Вы только представьте машину, под капотом которой 3 тысячи «кобыл»! Когда такую заводят, то под ней земля дрожит в буквальном смысле. А представляете, что происходит, когда она разгоняется?! - интригует Андрей Ан.

**О ТРАССЕ**

Драг-рейсинг - это официальный вид автомобильного спорта. Заезды гонщиков проходят по прямой на дистанцию 201 метр, 402 метра, полмили и одна миля. Непривычные нам меры измерения связаны с тем, что этот вид спорта зародился в США, сначала в среде нелегальных гонщиков и лишь со временем стал официальной дисциплиной.

- Расстояние вымеряется до сантиметров, - рассказывает Андрей Ан. - Например, у нас пройдут заезды на 402,33 метра. Это все четко прописано в правилах автомобильной федерации. По их критериям трасса должна состоять из зачетной дистанции, зоны торможения такой же длины и зоны экстренного торможения. В итоге общая длина составляет чуть больше километра.

# Драг-рейсинг соберет на Алтае лучших гонщиков страны

**3 - 4 июня на аэродроме Панфилово пройдут сразу три чемпионата на бешеных скоростях**



Пресс-служба команды Drag Racing Siberia

**КСТАТИ**

В 2021 году на гоночной полосе аэродрома Панфилово пилот из Новосибирской области Виктор Фомин на Subaru Forester поставил мировой рекорд. Он преодолел дистанцию в 402 метра за 9,242 секунды. По данным экспертов, на Subaru Forester никто быстрее не ездил.

Рекорд скорости трассы аэродрома Панфилово составляет 270 км/ч и принадлежит Олегу Крохину на Nissan GT-R (г. Барнаул). Пока более высокую скорость на выходе с дистанции в 402 метра не развивал никто.

Участники гонок стартуют по одному или по двое. Чтобы четко зафиксировать пересечение всех линий, на трассе расположено 6 - 8 датчиков. Они фиксируют старт, ускорение и финиш.

- Наша трасса полностью соответствует правилам, - говорит Андрей. - Покрытие - бетонные плиты с насечками, что дает хороший зацеп для резины. Единственное, что прямолинейность трассы оставляет желать лучшего, так как это старый военный аэродром.

**О БЕЗОПАСНОСТИ**

Алтайские соревнования можно назвать одними из

лучших в стране в плане уровня организации, количества участников и просмотра прямой трансляции в интернете. В наш регион едут участники не только из России, но и из-за рубежа, например из Казахстана.

При этом ограничений по возрасту у пилотов нет, к примеру, Олегу Рохину уже за 60 лет. А между тем он действующий обладатель рекорда России по времени гонки на полмили. А еще рекордсмен трассы в Панфилово по скорости - разогнался до 274 км в час.

Драг-рейсинг - высоко-скоростной и опасный вид

**В заездах примет участие машина мощностью до 3 тысяч лошадиных сил.**

спорта. Автомобили могут вылетать с трассы, переворачиваться и даже загораться.

- В первую очередь учитывается безопасность зрителей. Они находятся сбоку от трассы за защитным бетонным барьером в 10 метрах от трассы. Для безопасности гонщиков рядом всегда дежурят медики и пожарные, - отмечает организатор.

**О АЭРОДРОМЕ**

Чемпионат Сибири и Алтайского края, Кубок ДОСААФ России по драг-рейсингу состоятся на аэродроме Панфилово, который находится в 40 км от Барнаула. Если вы собираетесь туда впервые - не переживайте, найти его очень легко. Нужно доехать до села Новороманово и дальше через поле к аэродрому - он рядом с населенным пунктом.

В оба дня соревнований (3 и

**ЦЕНА ВОПРОСА**

Гонки по драг-рейсингу предоставляют равные возможности всем пилотам, как новичкам, так и опытным. Можно участвовать даже на своих обычных автомобилях. Главное, чтобы машина была исправна, а у водителя имелась лицензия пилота. Про финансовые затраты на гонки Андрей Ан говорит:

- Затраты могут быть у всех разные. Кто-то оплатит лицензию и стартовый взнос в 5000 рублей, и, по сути, он готов. А кто-то серьезно вкладывается в машину, и это может обойтись и в 200 - 300 тыс. за один этап, но это уже фанаты своего дела. Например, цена на гоночную резину сейчас доходит до 50 тыс. за колесо. Кроме того, для гонок используется высокооктановое топливо в 120 единиц. Его не продают на заправках, нужно специально заказывать, - говорит Андрей Ан.

При этом нужно отметить, что драг-рейсинг для пилотов - лишь хобби. Больших денег здесь точно не заработать. Зато можно проверить себя и получить заряд адреналина.

4 июня) с 10.00 начинается подготовка к заездам, в 11.00 - старты. Продлятся гонки до 19 часов. В субботу, 3 июня, пройдут квалификационные заезды, а в воскресенье, 4 июня, - финалы.

- Все желающие могут приехать и посмотреть. Вход свободный. На аэродроме будут организованы пункты быстрого питания. Кстати, для зрителей пройдет лотерея с подарками от спонсоров, - рассказывает Андрей Ан.

**■ ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНЯТЬСЯ НА ВЫХОДНЫХ**

**«ТРОИЦКИЕ ГУЛЯНИЯ» ПО ТРАДИЦИЯМ СТАРООБРЯДЦЕВ**

Если у вас есть желание узнать, как по старинному канону празднуют Троицу потомки старообрядцев, отправляйтесь в село Топольное Солонешенского района. Именно здесь 4 июня состоится уникальный фольклорный фестиваль «Троицкие гуляния».

Гости станут свидетелями старинных обрядов, увидят многоцветье народных костюмов, смогут поучаствовать в коллективном шествии, а также хороводах и плясах, которые являются неотъемлемой частью праздничных гуляний. Для детей будет работать площадка с каруселями и электромобилями.



Выставка Барнаул

- Все желающие за большим столом смогут насладиться ритуальным обедом из блюд традиционной старообрядческой кухни, - отмечают организаторы.

Гости праздника смогут поучаствовать в традиционных бытовых танцах, народных играх и увидеть дефиле традиционных подростковых костюмов староверов Солонешенского района. Завершится фестиваль в Топольном традиционным обрядом топления в реке березки и ритуального пускания венков по воде.

Возрастные ограничения: 0+  
**4 июня**  
**Село Топольное Солонешенского района Алтайского края**  
**Вход свободный**

**ГАРАЖНАЯ РАСПРОДАЖА**

3 и 4 июня в Барнауле пройдет большой фестиваль осознанного потребления «Гаражка».

Здесь можно будет купить эксклюзивные товары ручной работы от алтайских мастеров и местных брендов, винтажные предметы, а также отдать, продать или обменять ставшие ненужными вещи.

- Если ты хочешь освободить свой гардероб и избавиться от ненужных вещей к лету, то просто принеси их в зону своп, и они обязательно найдут новую жизнь! - призывают организаторы. - Главное правило, чтобы вещи были чистыми и в хорошем состоянии.

Например, очень популярен на «Гаражке» обмен книгами. Если вам понравится какая-то вещь на этой площадке, то вы сможете смело забрать ее себе совершенно бесплатно! Легенды гласят, что на свопе можно собрать целый образ.

Кроме того, гости смогут сдать на пе-

реработку пластик, ведь одна из главных целей фестиваля - привлечь внимание к вторсырью и сортировке отходов.

Самой романтичной площадкой фестиваля станет зона быстрых свадеб.

- Именно здесь мы проводим церемонию бракосочетания, где вы сможете взять в мужа или жены кого или что угодно, произнесете клятвы любви и подпишете самый настоящий любовный контракт by Garazhka, - рассказывают организаторы. - Заполнять заявление на «Госуслугах» нет необходимости, достаточно прийти на наш фестиваль 3-го и зарегистрировать свой акт любви.



Олег Уклатов



# Тайна Бермудского треугольника скрыта высоко в небе

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Ученые уловили загадочные звуки низкой частоты, исходящие из стратосферы.

Неожиданное подтверждение получила популярная, но весьма спорная гипотеза о «летучих голландцах» - кораблях, покинутых своими экипажами без видимых причин. Они с незапамятных времен попадают в Мировом океане - особенно в легендарном Бермудском треугольнике.

Некоторые специалисты объясняют: людей с кораблей гонит ужас, нахлынувший под воздействием инфразвука - колебаний низкой частоты, ниже 20 Герц. Человеческое ухо их не воспринимает, но мозг и нервная система каким-то образом «слышат». И могут реагировать причудливым образом - приступами панического страха.

Американские ученые из Национальных лабораторий Сандия обнаружили, что «ужас» обрушивается с неба - с высоты примерно в 50 километров. Его наводит нечто из стратосферы, где и ветра-то нет.

Инфразвуковые сигналы той самой пугающей людей частоты зафиксировали специальные микрофоны, установленные на стратосферных воздушных шарах. Таинственные звуки повторялись по нескольку раз в час без какой-то особой периодичности.

Источник сигналов остался неизвестным. У исследователей нет пока даже предположений о его природе. Но о самом феномене они сообщили на конференции Американского акустического общества, прошедшей в Чикаго. Чем весьма сильно заинтриговали аудиторию. Ученые подчёркнули, что готовы были услышать все что угодно. Но не инфразвук. Планируют продолжить прослушивания и все-таки найти источник таинственных колебаний.

Странности в небе над Бермудским треугольником - гораздо ниже стратосферы - несколько лет назад заметил Стив Миллер из Университета

Колорадо - метеоролог, занимающийся анализом спутниковых снимков - есть такая специальность.

На снимках с орбиты метеоролог с удивлением увидел шестиугольные облака. Странно было и то, что скорость ветра под ними достигала 280 километров в час.

Последующие измерения показали, что ветер дует порывами - иногда обрушивается сверху вниз эдакими воздушными бомбами. И иной раз вздымает волны высотой 15 метров. Взаимодействуя друг с дружкой, волны могут вздыматься и выше.

Откуда берутся облака столь странной формы, неизвестно. Но, по мнению Стива, они, появившись внезапно, порой «бомбят» корабли «воздушными бомбами». И тем самым стремительно топят. Иной раз так, что те не успевают подать сигнал бедствия. Может и низколетящий самолет утонуть, если попадет под мощный воздушный поток сверху. Он бросит борт резко вниз.

## ■ ИЗ ДОСЬЕ «КП»

### Океан - гиблое место

Бермудским треугольником называют район в Атлантическом океане, ограниченный Майами, Бермудскими островами и Пуэрто-Рико. Многие верят, что тут происходит нечто загадочное, если не

сверхъестественное. Конкретно люди, суда и самолеты исчезают без следа. Или суда остаются, а пропадают только все люди, которые на них находились.

Самыми громкими считаются истории с грузовым кораблем «Рубикон» и с пятью американскими военными самолетами.

«Рубикон» вышел из порта на Кубе 26 сентября 1944 года, а 22 октября его нашли покинутым

командой. Притом что судно было полностью исправно, спокойно дрейфовало, в кают-компании был накрыт обед, а в судовом журнале осталась недописанная строчка.

А в другом случае американские военные самолеты, на которых курсанты совершали тренировочный полет, исчезли без следа в декабре 1945 года вместе с 14 курсантами и инструкторами. Сначала журналисты, а потом писатели и кинематографисты, уцепившись за эти истории, дополнили их, раздули и постепенно подогрели интерес к якобы загадочному месту. Потом ввели в обиход термины «море дьявола» и «Бермудский треугольник». И к концу 60-х годов прошлого века нагнали столько страха и таинственности, что популярность вполне обычного района стала глобальной.

Многие, в том числе и серьезные ученые, уверились, что Бермудский треугольник действительно аномальная зона. Отдельные скептики, правда, доказывали, что таинственных случаев в «проклятом месте» не более, чем в каком-нибудь

Бермудского треугольника и в самом деле существует.

другом опасном районе Мирового океана. И происходят они не чаще - в океане то и дело пропадают без вести и суда, и самолеты. Но скептиков никто не слушал - разгадывать загадки ведь куда интереснее.

Кстати, относительно мелких происшествий в Бермудском треугольнике хватает и по сей день - пропадают легкомоторные самолеты, яхты, люди с яхт. Но не больше, чем в среднем. А уж о громких случаях - таких, чтобы весь мир содрогнулся, не слышно уже более 20 лет.

То ли сам треугольник выдохся - метан кончился, то ли спасательные службы теперь работают лучше - успевают прийти на помощь, то ли психика у людей стала крепче - инфразвук уже так не действует, как раньше. Не кошмарит.

Или все-таки правы скептики, которые считают славу Бермудского треугольника раздутой искусственно.

Огромные метановые пузыри могут топить корабли в «заколдованном районе» - сейчас это превалирующая версия в науке.

## ■ ДРУГАЯ ВЕРСИЯ

### Море вздуется бурливо

Австралийские океанологи - профессор Джозеф Монаган и его коллега Дэвид Мэй из Университета Монаша в Мельбурне полагают, что разгадку таинственных явлений, происходящих и в Бермудском треугольнике, и в других «аномальных» районах Мирового океана, следует искать все-таки на дне. Ученые грешат на скапливающиеся там гидраты метана. Высвободившись и образовав гигантские пузыри, они поднимаются на поверхность. В этих пузырях корабли издревле и тонут.

Ученые смоделировали процесс на компьютере. И продемонстрировали: любое судно, попавшее в метановый пузырь, может мгновенно потерять плавучесть и скрыться в пучине. Пузырь, поднимаясь выше - в атмосферу, способен и самолет сбить.

Экспериментируя, Монаган и Мэй топили модели кораблей в бассейне. Те шли на дно, попадая в пузыри. Ныне их предположение, выдвинутое около 10 лет назад, считается наиболее здоровым. У тех, конечно, кто считает, что загадка

wikimedia.org



ГДЕ ИСКАТЬ ТРЕТИЙ УГОЛ

РАДИО  
КОМСОМЛЬСКАЯ  
ПРАВДА  
FM.KP.RU

Он так рассказывает о науке, что нравится даже двоечникам! Слушайте «Теорему Лаговского» на Радио «КП» по воскресеньям в 22.00 (мск)



5 - 11 июня

ГОРОСКОП

От астролога Astro7 Офелии Айн.



# Устал я. Жениться, что ли?

Люся КАРАВАЕВА

Виктор Сергеевич устал. Просто выгорел-истощился, как банан на солнцепеке. Ничего Виктору Сергеевичу не интересно стало: ни футбол, ни - о ужас! - рыбалка, ни воскресные компьютерные баталии. Даже любимая еда потеряла вкус. Травы травой. Все, конечно, случилось не за один день. Как-то постепенно. Жил-жил себе, работал-работал как папа Карло на ответственной должности в одной немаленькой столичной компании, а потом начал постепенно чахнуть. Терять интерес к жизни, что ли. А после и с работой любимой разладилось: перестал выносить нагрузку, получать удовольствие от выполнения сложных задач, согнулся под тяжестью ответственности. А для Виктора Сергеевича работа всегда была на первом месте. Таких трудоголиков, как он, еще поискать. И это притом что мужской пол в принципе - это «про работу».

- Многие мужчины действительно по своей природе люди деятельные и трудоголики, - говорит психолог Алена Седыш. - В их генах и родовой памяти - загонять и разделять мамонта. И даже если мужчина бездельник, он бессознательно заменяет работу видимостью занятости - спортом, домашними какими-то делами, постоянным ремонтом машины. У меня был знакомый, который постоянно жаловался, что в выходные ему «лихо», не знал, куда себя деть.

«Жениться тебе надо, Сергеевич», - сказали бы друзья, если бы Виктор Сергеевич не потерял интереса к их советам и продолжил бы, как и раньше, встречаться с ними по субботам за пивом. И были бы правы.

## ДОБРОЕ СЛОВО И ДЯДЕ ПРИЯТНО

Ученые недавно пришли в выводу, что подобные рекомендации из арсенала «наученных жизнью советских те-

тушек» - не просто занудное занудство, а очень даже рабочая схема для тех, кто хочет сохранить бодрость духа и интерес к работе.

Спасительную силу брака в целом и семейных отношений в частности - без штампа в паспорте, зато вместе в горе и в радости - доказали ученые-социологи из Высшей школы экономики (ВШЭ). Они выяснили, что люди, у которых есть пара, реже выгорают на работе. Причем чем счастливее семья, чем гармоничнее чувствует себя мужчина в отношениях, тем он спокойнее, увереннее и больше вовлечен в рабочий процесс.

Ну то есть просто жениться или съехаться с дамой, чтобы работать «как черт», не покладая рук, мало. Это было бы слишком просто. Если бы система так работала, не осталось бы в мире оди-

поддержка, которую им дарит женщина. Чем гармоничнее в паре отношения, тем мужчина увереннее в себе и тем у него больше ресурсов для выполнения «мужской миссии». И, соответственно, наоборот. Неудовлетворенными отношениями мужчина, даже если он сам трудоголик, со временем теряет «бойцовый настрой».

В своем исследовании социологи также пришли к выводу, что с налаживанием отношений с женщиной, и в профессиональном плане представители пола идут в рост.

## А «БАБА-ЯГА» ПРОТИВ

Кстати, те же эксперты из ВШЭ выяснили, что на слабый пол эта зависимость не распространяется.

То есть выгорание женщины на работе никак не связано с тем, есть у нее мужчина или нет, а если есть, то счастлива ли она с ним. Женская психология в целом не связывает личную жизнь и работу. - Дело в том, что слабый пол подспудно ищет мужской поддержки всегда и во всем, - уточняет с улыбкой психолог. - Это наше нормальное состояние. В идеале поток одобрения и добрых слов должен быть неиссякаем. Это природная женская норма. Работа просто существует на этом фоне.

И выгорает женщина на работе от самой работы, а не потому, что у нее что-то не то с отношениями. Хотя тут надо понимать, что мы, конечно, говорим о тенденциях и большинстве женщин и мужчин, - уточняет психолог. - Но это не значит, что в правилах нет исключений. Выводы, полученные в результате исследования, подтверждают связь между удовлетворенностью браком с проявлениями выгорания у работников. Эти результаты могут помочь в дальнейших исследованиях феномена выгорания, в понимании специфики выгорания людей и того, как можно влиять на него. Но с другой стороны, всю проделанную работу и полученные результаты можно утратить в один тезис - счастливый мужчина счастлив во всем. А вот с женщинами, как водится, все не так просто.



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

ноких мужчин. Да и женщин тоже. Ты так женись, чтобы еще и удовольствие от этого брака получать. Ученые ВШЭ, изучая зависимость эмоционального выгорания от благополучия в семейной жизни, опросили 203 сильно занятых мужчин и женщин в возрасте от 20 до 69 лет, занимающихся бизнесом и работающих в коммерческих организациях. То есть выборка была вполне приличная, которая позволяет говорить не о случайности, но о правиле.

- В исследовании говорится о таких труднопроизносимых, но от этого не менее реальных проблемах, как деперсонализация и психоэмоциональное истощение. Это как результат. Зависимость же состояния мужчины и степени его выгорания от семейного счастья легко объяснима, - продолжает Алена Седыш. - Мужчины могут этого не признавать, но для них важна та эмоциональная

## Овен



Отношения с окружающими складываются так, что никем покомандовать не удастся. Да и в целом неделя не принесет грандиозных побед, ситуация складывается не в вашу пользу. Но ваша сила духа столь велика, что вы легко это все переживете. Возможно, вы вообще не заметите трудностей.

## Телец



Тельцы не так легкомысленны, как некоторые, их не так просто заинтересовать. Но если вы чем-то увлеклись, отвлечь вас невозможно. Даже если вы полностью погрузились во что-то, не теряйте связи с реальностью, иначе упустите все благоприятные шансы, которых сейчас будет предостаточно.

## Близнецы



Близнецы полны идей и сосредоточены на себе и своих делах. Для взаимоотношений период неудачный, но недостатка во внимании у вас не будет. И только вам решать, будет ли это мимолетный роман или серьезные отношения. Уходит какая-то проблема, которая вам докучала.

## Рак



Вам сопутствует удача и в работе, и в карьере, и в финансах, и в семейной жизни. Единственный, кто может все испортить, - это вы сами, с головой нырнув в омут чьих-то глаз. Флирт и амурные дела - это, конечно, хорошо, но сейчас не время. Сосредоточьтесь на делах более земных.

## Лев



Львы наконец-то почувствуют себя королями жизни. Дела идут в гору, работа спорится, карьера складывается, авторитет растет, деньги приходят. Обязательно среди этого «успешного успеха» находите время для своего партнера - он сейчас раним, чувствителен и нуждается в вашей заботе.

## Дева



Девы полны сил и творческих идей. Сложность периода заключается в том, что в финансовой сфере ситуация не самая простая, можно совершить ошибку, поэтому эти вопросы пока лучше отложить. К тому же вам есть чем еще заняться - деловыми и личными отношениями.

## Весы



Если у вас не получается строить с кем-то отношения, сконцентрируйтесь на том, что вас объединяет. Это поможет добиться успеха и в любовных отношениях, и в любых других. В целом неделя обещает быть благоприятной, особенно хорошо заниматься обучением и развитием.

## Скорпион



Не хотелось бы будить вашего внутреннего «тревожника», но все же очень важно, чтобы на этой неделе вы по максимуму контролировали все процессы. И в первую очередь это касается денег. Также следует избегать любых авантюр, подковерных игр и тайной деятельности.

## Стрелец



У Стрельцов могут начаться сложности на работе. Но поскольку вы предупреждены, найдите слабые места и предотвратите проблему. Если же что-то не получается в отношениях, тут решение одно - переждать бурю. Ведь после бури всегда бывает солнце, нужно только его дождаться.

## Козерог



Может так оказаться, что на этой неделе многие дела пойдут наперекосяк. Это не повод страдать и посыпать голову пеплом. Сместите фокус внимания на то, что у вас прежде оставалось на заднем плане. И вы увидите, насколько богатые возможности лежат прямо перед вами.

## Водолей



Только Водолеи выдохнули, что с работой ситуация налаживается, как она снова выходит из-под контроля. Но у вас есть туз в рукаве - в том, что касается человеческих взаимоотношений, вы сейчас на высоте. Именно это позволит вам свести к минимуму все трудности. Выше нос!

## Рыбы



А вот у Рыб отношения с окружающими оставляют желать лучшего. Не пытайтесь все в срочном порядке исправить, в этой сфере плывите пока по течению. Тем более у вас крайне много дел, касающихся финансов и стабильности. Посвятите себя им. А там, глядишь, и отношения исправятся.



Алена МАРТЫНОВА

Похудеть к лету и удержать вес - задача со звездочкой для самокритичных дам. И эта гонка в последние дни мая превращается в настоящий спринт. А кое-кто не может остановиться, продолжая оттачивать некогда пышущее здоровьем тело до костей. Особенно щепетильны в отношениях с весом артистки, которым то телекамера, то незадачливые фотографы так и норовят прибавить парочку лишних килограммов. Когда-то эти звезды радовали глаз аппетитными формами, но теперь от их волнующих рельефов остались только воспоминания.



TNT

**Перестарались с диетами: Варнава, Вилкова и Лядова стали неузнаваемы в новом весе.**



Соцсети

**Рост 175 см  
Вес 60 кг**

### Екатерина Варнава, 38 лет

С тех пор, как Варнава в качестве главного секс-символа зажгала в Comedy Woman, утекло не менее 20 килограммов. В какой-то момент комедиантка, по собственному признанию, перестала нравиться себе на экране, а женское шоу уже дышало на ладан. Впереди замаячила перспектива остаться «толстой и безработной»... В ужасе от нового статуса артистка решила стать вегетарианкой и вообще питаться по системе Фаины Раневской - «есть голой перед зеркалом».

ТОГДА

Это дало плоды. «Кожа да кости» теперь самый распространенный комментарий в соцсетях Екатерины Варнавы. Хотя сама звезда собой очень довольна.

Утро актриса начинает со стакана теплой воды, завтракает крошечной порцией творога с орехами, ягодами и медом. На обед - овощной салат, фасоль на пару. А вечером случается «самое интересное»: Варнава попросту игнорирует голод, так как запретила себе ужинать после 19.00, а в это время она еще всю работу. Если же вечерний прием пищи все-таки случается, на тарелке артистки оказываются овощи на пару.

### Екатерина Вилкова, 38 лет



Кадр из фильма



Кадр из фильма

**Рост 170 см  
Вес 53 кг**

Сегодня в Екатерине Вилковой сложно узнать белокурую девчонку с очаровательным круглым личиком, знакомым зрителю по «Стилягам» и первым «Елкам». С тех пор, как актриса вышла замуж за коллегу Илью Любимову и родила двоих сыновей, она буквально растаяла. Десять испарившихся килограммов оказались критичны: поклонники сожалеют, что «вся красота ушла вместе с весом», и просят актрису вернуть былые формы.

При этом Вилкова, по ее словам, не увлекается диетами и не ходит в спортзал: ей хватает домашней нагрузки с двумя детьми и занятости на съемках. Сейчас, например, она снимается в сериале «Наследники. Дар крови», где зрители увидят ее героиню с темными волосами, короткой стрижкой и татуировкой на шее.

- Я впервые примерила такой грим, который идеально отображает характер героини: резкий, жесткий и бескомпромиссный, - говорит артистка.

Кстати, в свое время так же бескомпромиссно Екатерина отказалась от муки и мучных изделий, сладостей, колбасы, фастфуда и картошки, так что о питании без ограничений актриса все же лукавит.

# Зачем вы, всегда



Анатолий МЕЛУХОВ

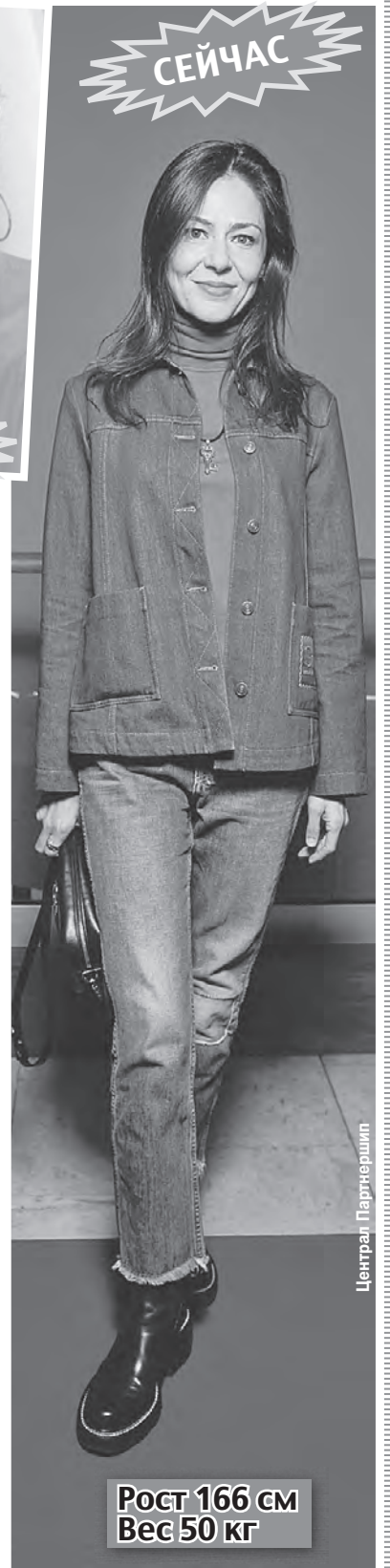
### Елена Лядова, 42 года

Несколько лет назад актриса стала «идейной вегетарианкой», категорически отказавшись от мяса, рыбы и другой пищи животного происхождения. А произошло это из-за случая на съемках, куда Лядову позвал иностранный режиссер. Проект оказался экстремальным: на этапе подготовки артистке надо было... убить оленя, разделать его и съесть. Закончилось все скандалом и разорванным контрактом.

- Думаю, что это не самое большое духовное достижение человека: научиться жарить, солить себе подобных, которые могут жить, плодиться, у которых есть характер и свои задачи. Мне кажется это просто очень примитивным: убить и сожрать, - уверена звезда.

На растительном рационе актриса сбросила 16 килограммов якобы безо всяких усилий.

- Не нужно никаких экзотических блюд в рационе, все просто - ботва сплошная. Русские люди испокон веков, как мне кажется, ели ботву - мясо всегда было очень дорого. В нашей культуре нет ежедневного употребления мяса. Производитель внушает миф о пользе хамона и мраморной говядины. Поверьте, все то же самое есть в растительном белке, если его правильно употреблять, - объясняет артистка, отбиваясь от обвинений в болезненной худобе: мол, у нее со здоровьем полный порядок.



Централ Партершип

**Рост 166 см  
Вес 50 кг**



# ДЕВУШКИ, худеете?

**Мирослава  
Карпович,  
37 лет**

Вот уж кому много лет приходится объясняться за свой «прозрачный» вид: под каждым постом Карпович остроумно пишут, что по ней можно изучать анатомию, а такая фигура - «лучшая антиреклама анорексии». Но Мирослава в новом весе живет не первый год и на здоровье не жалуется: «В моем темпе некогда даже подумать о кашле. Ем хорошо, молюсь ежедневно, люблю крепко, работаю над собой!» Более того, актриса уверена, что сложена отлично.

- Я ем все абсолютно, но не переедаю, а то потом хочу спать. Чуть больше люблю сладкое. Из нагрузок предпочитаю плавание; если мерзну в бассейне, выхожу и греюсь силовыми упражнениями из йоги - час в день достаточно. А еще обожаю ходить пешком. Я к себе очень придирчива, не даю спуска, - объясняет «папина дочка».

Впрочем, даже с таким телосложением актриса умудряется периодически худеть. Так, после расставания с Павлом Прилучным ее вес опустился до 45 кг, из-за чего друзья забили тревогу.



СЕЙЧАС

ТОГДА

Рост 165 см  
Вес 47 кг

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Соцсети

**Диана Арбенина, 48 лет**

«Ночная снайперша» никогда не была толстой, но стремилась к рокерскому шику: мол, неплохо бы сбросить пару-тройку килограммов, чтобы скулы заострились, а тоненькие ручки эффектно смотрелись с массивной гитарой. Вот только в этом году, осуществив задуманное, Арбенина пошла еще дальше,

становясь все худее с каждым новым концертом в гастрольном туре. В очередном городе на гастролях сердобольная фанатка прямо во время шоу попросила артистку остановиться, на что певица во всеулышание заявила: «Посмотрите на меня! Кому не нравится, как я выгляжу? Лично я собой очень довольна!»

Диет Арбенина не

приемлет в принципе, а вес сбрасывает, как правило, по другим причинам. Например, однажды певица отоспала из-за сильного стресса, так и не раскрыв предмета своих переживаний. Вот и сейчас поклонники подозревают, что похудение артистки связано вовсе не с быти-преображением, а с болезнью. Тем более что недавно ослабев-

СЕЙЧАС



Рост 165 см  
Вес 52 - 55 кг

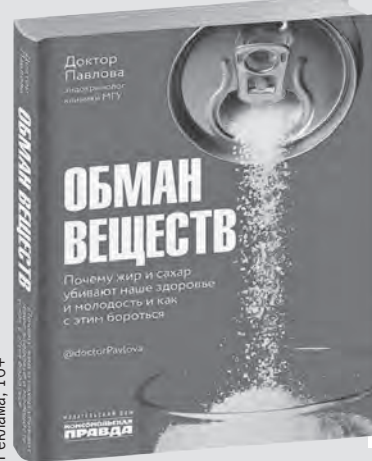
шая «снайперша» серьезно травмировалась и вынуждена была прервать тур.

- Я поскользнулась и упала на лестнице в своем доме. Получила травму позвоночника, ходить пока не могу. Буду выступать, как только в буквальном смысле встану на ноги, - сообщила Диана, призвав фанатов не волноваться.

## «Комсомолка» рекомендует:

### Обман веществ

Как мед, сахар и соль заставляют нас стареть быстрее? Есть ли связь между лишним весом, иммунитетом, болезнью Альцгеймера и воспалениями? Опасно ли принимать гормоны и можно ли их заменить «травками»? Как начать двигаться, если «спорт - вообще не мое»? Подробная инструкция для тех, кто хочет улучшать здоровье и не бояться старости, - в нашей книге. А еще теперь можно купить и электронную версию!



Приобретайте на [shop.kp.ru/](http://shop.kp.ru/)!  
А также в книжной сети  
«Читай-город», [chitai-gorod.ru](http://chitai-gorod.ru)



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781,  
ООО «Новый Книжный Центр», Москва, ОГРН 1027700282763



Генетика Стриженовой, тайные процедуры Гузеевой и другие секреты вечной телемодности - как популярные телеведущие держат рабочую форму с прошлого века и до сегодняшнего дня, читайте на сайте



# Раскройте секрет отличного секса!

Вопрос в редакцию: «У меня очень личный вопрос. За последний год у меня несколько раз случались осечки в постели. Посоветоваться не с кем. А покупать химию не хочется. Боюсь проблем со здоровьем. Что делать?»

Сергей, 52 года.

Действительно, это очень важный вопрос. Ведь даже один случайный сбой оставляет неприятный осадок и надолго вливает неуверенность. А ведь сотни лет назад китайские императоры удовлетворяли целые гаремы. Как им это удавалось? Они использовали мощнейшее растительное средство, которое называется Секрет императора.

Его формула была разработана в Китае еще 5000 лет назад специально для императоров, которым нужны были силы для своих многочисленных наложниц. Много веков Секрет императора тщательно оберегали от посторонних глаз. И только сейчас он стал доступен нашим мужчинам, которые хотят укрепить потенцию, увеличить

выносливость, продлить половой акт и усилить влечение без химии и вреда для здоровья.

Все компоненты Секрета императора на 100% натуральные. Поэтому его могут применять мужчины любых возрастов. Звоните и воспользуйтесь секретом невероятной мужской силы!

Звоните и назовите код подарка «ИМПЕРАТОР»  
Звонок бесплатный. Строго конфиденциально.

**8 (800) 100-55-60**

Акция действует с 01.06.2023 г. по 31.12.2023 г. при покупке от 2х штук и более. Количество подарков ограничено. Не является офертой. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 121770093159. г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 28. БАД. СГР № RU.77.99.88.003.Е.004494.10.18 от 11.10.2018 г. Информация об организаторе акции, правилах проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60. Имеются противопоказания, необходимо ознакомиться с инструкцией, при наличии проблем со здоровьем - консультация со специалистом обязательна. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ





# Нам лета не надо, работу давай!

Наталья ВАРСЕГОВА

Где и как найти дополнительный заработок на ближайшие месяцы.

Любите ли вы жарить шашлыки? А готовить блюда на мангале? Если да, тогда вот вам неплохая вакансия. В кафе на турбазу в живописном месте Алтая требуется шашлычник. Вахта - с июня по сентябрь. Работа посменная, зарплата от 2000 рублей за смену. Есть и другие варианты дополнительных сезонных заработков, и их немало.

- На летние подработки как сезонный вид работ не влияет никакая обстановка в стране, - говорит проректор Финансового университета при Правительстве РФ Александр Сафонов. - Всегда будет спрос на работников в сельском хозяйстве, это и прополка, и уход за фруктовыми деревьями, и сбор урожая. Еще одно направление - общепит. Кафе и рестораны как раз на сезон и набирают поваров, мойщиц, официантов. Работники нужны и для сферы развлечений, туризма.

Индустрия гостеприимства, строительство,

ЖКХ, сфера работы с детьми - здесь тоже нужны дополнительные рабочие руки на летний сезон.

- Вакансии адресованы не только специалистам, но и тем, у кого совсем нет опыта, - рассказывает директор по развитию платформы «Авито Работа» Дмитрий Пучков.

Если говорить конкретно, то самый простой вариант для тех, кто ищет возможность заработать быстро, - это вакансии продавцов, сборщиков заказов, упаковщиков подарков, сотрудников складов и курьеров. В мае 2023 года на сервисе hh.ru размещено уже 26,5 тыс. вакансий на подработку. И это почти в половину больше, чем год назад.

- Уже ясно, что многие работодатели готовы предоставить больше рабочих мест на эти три месяца, - поясняет Мария Игнатова, руководитель службы исследований hh.ru.

- Шашлык - это так, для души. А вообще у меня бизнес в Москве.



Евгения ГУСЕВА - КП - Москва

Если смотреть по регионам, то на первом месте традиционно Краснодарский край. В ресторанах побережья уже всю набирают персонал. В высокий сезон работать придется усиленно, но зарплата и бонусы компенсируют все трудности.

- При желании из такой сезонной работы можно сделать постоянную, - говорит Мария Игнатова. - Иногда работодателям выгоднее оставить в штате самых эффективных сотрудников даже в несезон. Это лучше, чем искать новых в следующий раз.

В городах можно найти сезонные вакансии в пунктах проката и на детских аттракционах. Фуд-корты в парках, конечно, будут работать и этим летом, а значит, потенциальных мест для сезонной подработки будет достаточно.

В этом году увеличилось также число вакансий с подработкой на производстве, конкуренция за рабочее ме-

сто в промышленности сейчас минимальная. В начале лета традиционно бывает всплеск таких вакансий. И даже если вам предлагают времен-

ную летнюю подработку, она вполне может перерасти в постоянную работу в крупной промышленной или производственной компании.

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

- ✓ 9,8% компаний прошлым летом готовы были нанять продавцов-кассиров и продавцов-консультантов.
- ✓ 8% искали на сезон официантов и барменов.
- ✓ 5,5% компаний готовы были на лето трудоустроить поваров и пекарей.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## ■ ЭКОНОМИКА

### Эксперт рассказал, как не стать жертвой телефонных мошенников

Алексей КУЗНЕЦОВ

И почему ни в коем случае нельзя переводить деньги незнакомым людям.

Пожалуй, нет ни одного человека, который бы не знал о телефонных мошенниках. И каждому кажется, что его это точно не коснется. Но методы психологического воздействия, которыми пользуются преступники, заставляют даже информированных людей терять деньги.

Один из популярных способов обмана - человека убеждают снять деньги наличными и положить на «безопасный» счет через банкомат другого банка по реквизитам, которые указал мошенник.

- В этом случае разрывается цепочка срабатывания систем безопасности кредитной организации, наличные деньги без проблем зачисляются на счет мошенников через другой банкомат, откуда моментально ими снимаются. В итоге обманутый человек, составляя заявление в полицию, даже не может вспомнить реквизиты счета, которые он вводил при переводе, - поясняет Дмитрий МИКЛУХО, старший вице-президент, директор департамента информационной безопасности ПСБ.

По его словам, главная опасность заключается в том, что с использованием различных методов психологического воздействия, человека заставляют совершать необдуманные поступки. Если кто-либо самостоятельно перевел деньги мошенникам, вернуть их уже не получится.

Чтобы не стать жертвой аферистов, нельзя сообщать незнакомым людям данные банковских карт (номера, пин-коды, CVV), коды

из SMS, секретные слова, устанавливать на свои устройства (телефон/компьютер) сомнительные приложения и точно нельзя переводить незнакомцам деньги. Кем бы они ни представлялись.

- Любой звонок «из банка» или «правоохранительных органов», целью которого является побуждение к каким-либо незапланированным действиям с денежными средствами, следует немедленно прервать, - напоминает главное правило Дмитрий МИКЛУХО.

Общаться с мошенниками не стоит даже из любопытства. В качестве одной из мер помощи можно установить специализированное приложение на телефон, которое определяет звонки мошенников. Оно позволит отсеять часть подобных звонков.

#### Три признака обмана:

- Если вам звонят в мессенджере (WhatsApp, Viber, Telegram), а на аватарке абонента стоит значок известной компании или государственной структуры, это ничего не значит. Официальные органы не звонят через бесплатные мессенджеры. Да и в принципе очень редко звонят обычным людям.
- Если вас пытаются запугать и в чем-то обвинить (например, якобы в пособничестве финансовым мошенникам и т. п.), не верьте этому и прервите разговор.
- Если просят оформить на себя кредит и перевести деньги на «безопасный счет» или снять деньги наличными, а потом отвезти их в незнакомое место, передать их курьеру или положить в банкомат другого банка - это точно обман!



## Где искать подработку?

- Сервисы по поиску работы. Например, на hh.ru в поиске есть отдельный раздел «Подработка» с самыми разными вариантами - от разового задания, работы неполный день, по выходным или по вечерам.
- Тематические группы в соцсетях и телеграм-каналы. Там можно не только увидеть самые свежие предложения, но и пообщаться с теми, кто уже работал в таком формате, понимает особенности и может дать ценный совет.
- Объявления в СМИ и на досках объявлений, реклама на листовках. Да-да, все это до сих пор существует и работает. Людей в строительные бригады и разнорабочих разыскивают именно таким образом. Но будьте внимательны, чтобы не попасть на мошенников!
- Вернуться к тому работодателю, у которого вы уже отработали прошлый сезон и вам понравилось. Для этого сохраняйте контакты и связывайтесь с ним заранее, чтобы выяснить, нужны ли сотрудники снова.

● Узнать, не требуют ли работники на время высокой загрузки, всегда можно и напрямую в компании, которая вам интересна.

Поэтому не забывайте заглядывать в раздел «Вакансии» на сайте работодателя, а также следить за его новостями в соцсетях.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## Самые высокооплачиваемые вакансии...

- Капитан туристического катера на 5 - 11 пассажиров, з/п 100 - 150 тысяч рублей. Должен хорошо знать навигацию по рекам и каналам Санкт-Петербурга и историю города.
- Массажист с опытом на пляж в Сочи, сдельная оплата 110 - 190 тысяч рублей. Работа в специальных бунгало. Должен иметь статус самозанятого.
- Старший гид по Камчатке - от 150

тысяч рублей. С июля по сентябрь должен жить на Камчатке, требуются хорошие знания региона. Зимой могут предоставить работу в Москве.

● Продавец сувениров на улице в Питере с оплатой от 3000 до 7000 рублей в день, должен также уметь чеканить монеты.

● Мастер по плетению кос в Сочи. До 120 тысяч рублей в месяц. Желательно умение делать временные тату хной.

## ...и самые необычные

- Егерь рыболовной базы в Астраханской области (от 60 тысяч рублей). Должен уметь находить места скопления рыбы, уверенно управлять лодкой.
- Видеограф квест-лагеря (60 - 80 тысяч рублей). Снимать и монтировать ролики для соцсетей.
- Экскурсовод винодельни (35 тысяч рублей) в

Краснодарском крае, будет также проводить дегустации для туристов.

● Коневод-инструктор (42 тысячи рублей) в Воронежской области в конно-спортивном комплексе премиум-класса. С опытом.

● Рабочий археологической экспедиции (от 40 тысяч рублей) в Екатеринбурге.

● Жонглер (2500 - 3000 рублей за смену). Ежедневные выступления «на разогреве» перед основным шоу, работа в Сочи и на побережье Черного моря.

● Бригадир клубничных полей в Карелии (40 - 70 тысяч рублей). С опытом. В подчинении до 20 человек.

По данным «Авито Работа».

О планах россиян на лето < стр. 3.



Ярослав КОРОБАТОВ

У истоков революционного метода лечения стоял голливудский актер Кристофер Рив, который до триумфа этой идеи не дожил.

В 2011 году голландец Герт-Ян Оскам попал в страшную аварию на велосипеде. Он сломал позвоночник, и нижняя часть тела оказалась парализованной. Врачи сказали, что он никогда не сможет ходить, но в 2023 году 40-летний голландец встал и пошел.

Пусть медленно, неуклюже и опираясь на ходунки, но он сделал, перефразируя астронавта и первого человека на Луне Нила Армстронга, маленький шаг, который означает огромный скачок для сотен тысяч парализованных людей. Ведь, по данным ВОЗ, каждый год во всем мире от 250 до 500 тысяч человек теряют возможность двигаться из-за травм спинного мозга и становятся инвалидами.

А еще у этого научного достижения есть очень интересная предыстория. Она началась почти 30 лет назад, когда в Федеральную политехническую школу Лозанны (Швейцария) приехал Кристофер Рив, известный голливудский актер, славу которому принесла роль Супермена в одноименном фильме 1978 года. Рив оказался суперменом не только в кино, но и в жизни.

#### ИДЕЯ ОТ ЖОКЕЯ

Он был прекрасным спортсменом, сам без каскадеров исполнял трюки и любил экстремальные приключения.

Два раза в одиночку пересекал Атлантику на легком самолете, летал на дельтаплане, ходил на яхте, был опытным аквалангистом и жокеем. В 1995 году во время скачек в Вирджинии Кристофер Рив упал с лошади и сломал шейные позвонки. Он был парализован ниже плеч, не мог самостоятельно дышать, а говорил только с помощью специально вставленного в трахею аппарата. Остаток жизни (Рив умер через 9 лет, в возрасте 52 лет) Супермен посвятил поискам терапии, которая могла бы поставить на ноги таких людей, как он.

В поисках идей для новых методов лечения Рив в 1996 году оказался в Лозанне и познакомился с ученым, которому суждено было такой метод создать. Звали этого человека Греггар Куртин, он не имел никакого отношения к медицине, а занимался физикой и математикой.

# Мозговой имплант сказал парализованному: встань и иди! И он пошел



Герт-Ян Оскам сделал первый шаг спустя 12 лет после паралича благодаря вживленному импланту.



Кадр из фильма

Кристофер Рив, сыгравший Супермена, помог найти средство от недуга.

- Крис появился у нас в лаборатории в конце рабочего дня на инвалидной коляске, - вспоминал Греггар Куртин. - Он обратился к нам, ученым и специалистам: «Будьте предельно прагматичны. Завтра, когда вы выйдете из своего института, я хочу, чтобы вы остановились у реабилитационного центра (он находился рядом) и посмотрели

на травмированных людей, которые сражаются за каждый шаг. И по пути домой подумайте, что вы можете изменить в своих исследованиях, чтобы сделать их жизнь лучше». Эти слова перевернули мои планы на жизнь...

Греггар получил медицинское образование в Университете Павии (Италия), затем работал в Институте исследования мозга Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, а также являлся научным сотрудником Фонда Кристофера и Даны Рив. Уникальный метод восстановления, который придумал профессор Куртин, находится на стыке математики, физики и медицины. Традиционная тактика лечения заключалась в том, чтобы восстановить проходимость нейронных сигналов через поврежденный участок спинного мозга. Швейцарец подошел к решению проблемы с неожиданной стороны. Он подумал: а что если обойти травмированный участок с помощью «цифрового моста»? То есть сделать так, чтобы нервные импульсы головного мозга, минуя зону повреждения, напрямую попадали в здоровую часть спинного мозга, которая отвечает за подвижность нижних конечностей?

#### ПО ЦИФРОВОМУ МОСТУ

Фонд Кристофера и Даны Рив финансировал исследования команды Греггара (в нее входили нейробиологи, хирурги, физиотерапевты, инженеры и программисты). Но сам Крис до триумфа этой идеи не дожил. Он умер от сердечного приступа в 2004 году, а первые эксперименты на обезьянах профессор Куртин провел только в 2016 году. Еще семь лет понадобилось развить технологию, чтобы добиться успеха на людях.

Герт-Ян Оскам стал первым пациентом, которого «цифровой мост» поставил на ноги.

С точки зрения обычного человека, достижения голландца весьма скромны. Он проходит за один раз около 100 метров, поднимается вверх на несколько лестничных пролетов. Но главное наслаждение для человека, который 12 лет провел в инвалидном кресле, - это встать у барной стойки и выпить пару кружек пива с друзьями.

- Это простое удовольствие является самой значительной переменной в моей жизни, - говорит Оскам.

Ученые из Лозанны думают о том, как масштабировать эту технологию. Они уверены, что если смогли вернуть подвижность человеку, который был парализован более 10 лет, то пациенты, получившие травмы недавно, будут восстанавливаться гораздо быстрее.

#### НАГЛЯДНО

1

В мозг вживляется имплант, который считывает активность нейронов, когда человек пытается двигать ногами. Эти импульсы по беспроводной связи отправляются в компьютер (Герт-Ян Оскам носит его в рюкзаке).



Принципиальная схема работы «цифрового моста» выглядела примерно так:



Компьютер обрабатывает данные мозговой активности и преобразует их в двигательную команду, которая передается на электроды, вмонтированные в позвоночник ниже места разрыва спинного мозга.

3

Полученные импульсы активируют нервы, которые приводят в движение мышцы ног. По сути, человеком двигает сила его мысли.



Дмитрий ПОЛУХИН/  
Комсомольская правда



#### «Комсомолка» рекомендует:

### Все достижимо

Стать лучшей, найти любовь, добиться успеха

Все в жизни решается и все достижимо - стоит лишь приложить упорство и немного оптимизма! А также определиться со своей мечтой, побороть страхи и отбросить оправдания, мешающие двигаться вперед.

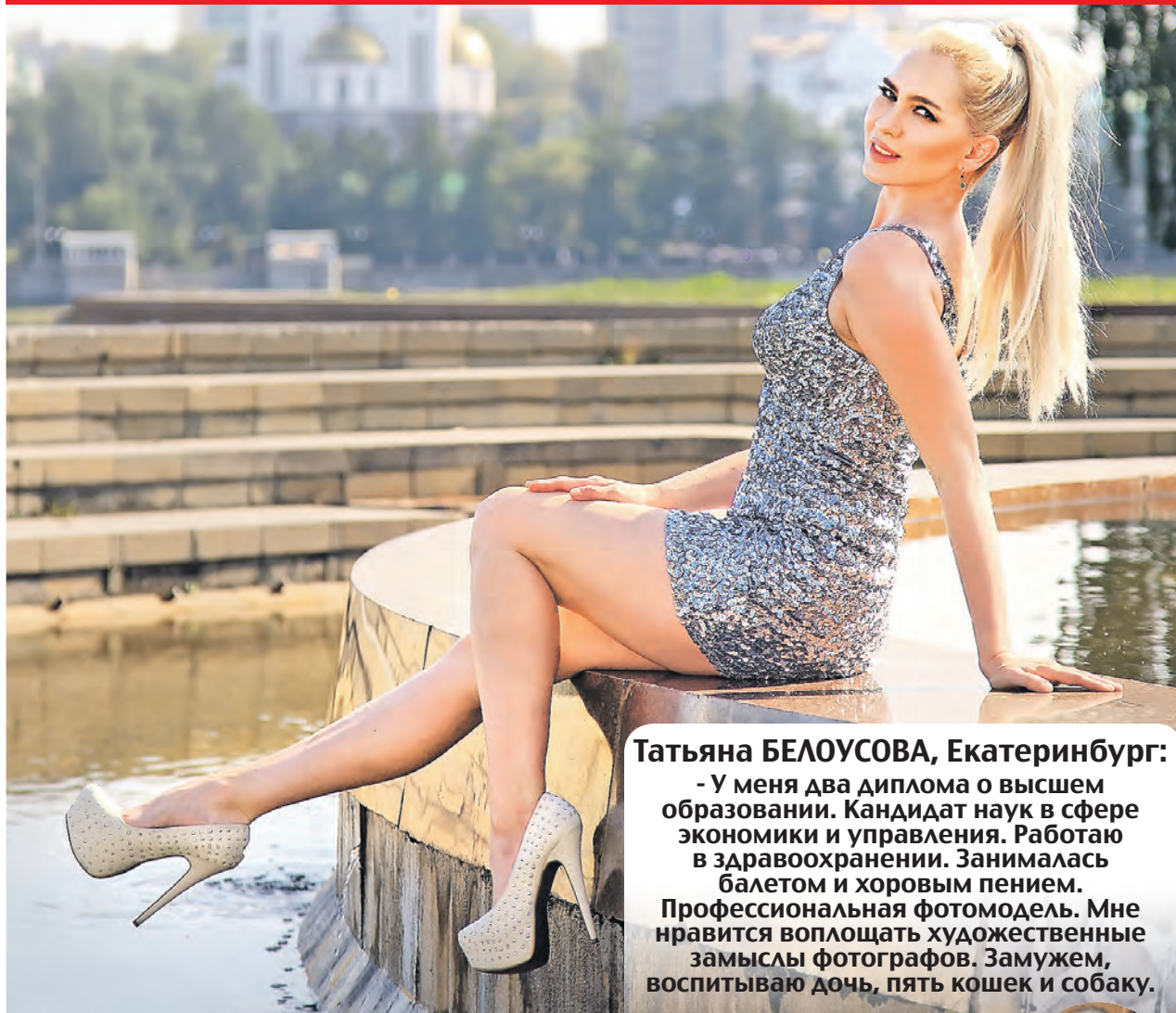
Приобретайте на [shop.kp.ru/](http://shop.kp.ru/)  
А также на сайте [labirint.ru](http://labirint.ru)



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781,  
ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 107764644264



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



**Татьяна БЕЛОУСОВА, Екатеринбург:**  
- У меня два диплома о высшем образовании. Кандидат наук в сфере экономики и управления. Работаю в здравоохранении. Занималась балетом и хоровым пением. Профессиональная фотомодель. Мне нравится воплощать художественные замыслы фотографов. Замужем, воспитываю дочь, пять кошек и собаку.

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



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

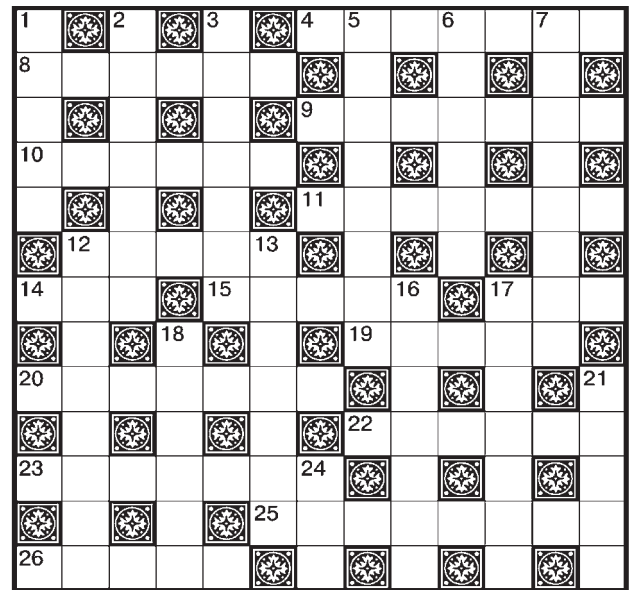
**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Лодочки-копытца нельзя надевать с короткой юбкой, они предназначены быть спрятанными под полами платья-макси, вытягивая силуэт ввысь. А сами по себе они тяжелы и не элегантны.



Евгений ЧУФАРОВ

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 4. Время, делающее любовь нестерпимой мукой. 8. Руководитель при сане. 9. Последователи какого религиозного течения основали Филадельфию - первую столицу США? 10. Ситуация в футболе. 11. Камень, украшающий шапку Мономаха. 12. Чем поощряют покупателей? 14. На что укладывают паркет? 15. Метанол в глазах химика. 17. Задний вид картины. 19. Библия ислама. 20. Какая птица соединяет «жалобный голос Лизы из повести Николая Карамзина? 22. Сердечное наслаждение. 23. Кушанье из рубленой селедки с еврейской родословной. 25. Наука о зверушках. 26. Привозить под ...

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Вкус какого плода имитирует в газировке цитрат натрия? 2. Что занимает король? 3. Французский капитан, посланный на гиблый Чертов остров после осуждения за шпионаж в пользу Германии. 5. Где развлекаются в бассейнах? 6. Итальянский режиссер ... Висконти. 7. Музыкальная пьеса, имитирующая колокольный перезвон. 12. Дочь дипломата, питавшая жгучую классовую ненависть к своему однокурснику Николаю Губенко, а после ставшая его звездной женой. 13. Элитные подразделения. 16. «Никогда не знай покоя, плачь и смейся невпопад. Я сама была такою триста лет тому назад» (сказочная героиня с лицом Рины Зеленой). 17. Кость при пальце. 18. Атрибут хоккеиста. 21. Во что облачаются? 24. Великий врач Роберт ...

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД:** 1. Разлука. 2. Марах. 3. Каварья. 4. Родословная. 5. Каварья. 6. Лукьяно. 7. Карлики. 8. Снег. 9. Коран. 10. Горлица. 11. Шинель. 12. Бонс. 13. Формшак. 14. Лимон. 15. Спирт. 16. Фонтан. 17. Фон. 18. Копытца. 19. Библия. 20. Копытца. 21. Копытца. 22. Сердечное наслаждение. 23. Кушанье из рубленой селедки с еврейской родословной. 24. Великий врач Роберт ...

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Доктор, у меня нос заложен...  
- Я вас умоляю, у меня квартира, машина и дача заложены, а тут вы со своими соплями!..  
\*\*\*  
- Как настроение? Боевое?  
- На боевое разрешения нет. Травматическое.  
\*\*\*  
Падает самолет. В салоне паника. Все мечутся, кричат. Одна немолодая женщина спокойной сидит на своем месте.

- Вы что, верите, что мы спасемся? - спрашивает ее сосед.  
- Да.  
- Но каким образом?  
- Знаете, мой зять - такой невезучий человек...  
\*\*\*  
Помни: теряя время на удовольствия, ты его не очень-то и теряешь!  
\*\*\*  
Как говорит моя бабушка: - Хорошо все уметь, но не дай бог все самой делать.  
\*\*\*  
Можно смотреть вечно

на три вещи: на первое, второе и третье в столовой.  
\*\*\*  
Пытаясь произнести слово «ксерокс», заика собрал вокруг себя всех кошек в микрорайоне.  
\*\*\*  
Бойтесь людей, которые не курят, не пьют, не употребляют сладкое, жареное, жирное.  
Если они так издеваются над собой, представьте, что они могут сделать с вами!

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



**Прогноз погоды на завтра, 3 июня**

	Днем	Ночью
Барнаул	+27, +30	+16, +24
Бийск	+27, +30	+14, +22
Алейск	+28, +31	+14, +23
Рубцовск	+29, +32	+15, +24

Давление 750 (мм рт. ст.) (норма июня - 745)  
Относительная влажность воздуха - 24% (норма - 50)  
Ветер северо-восточный, 2,8 м/с  
Восход - 5.03  
Закат - 21.43

ясно, дождь, облачно, гроза, пасмурно, снег

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!** Звоните нам! **(495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»**  
 ■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.  
 ■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.  
 ■ Ведущий редактор номера Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора).  
 ■ 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.  
 ЦЕННЫЕ 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 - ОТВЕТЬ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.  
 Тираж этого номера: 167 434 экз.  
 Цена договорная  
 Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита - www.press-abc.ru



**РЕГИОНАЛЬНАЯ РЕДАКЦИЯ И ИЗДАТЕЛЬ - ООО «СМГ»**  
 Адрес редакции и издателя: Барнаул, ул. Короленко, 51  
 ТЕЛЕФОНЫ: Редакция - (3852) 205-547  
 Рекламный отдел - (3852) 205-540  
 Служба распространения - (3852) 205-539  
 ООО ИПП «Алтай», 656049, г. Барнаул, ул. Короленко, 105.  
 Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Тираж регионального выпуска - 3000 экземпляров.  
 Заказ № 6187. Рекомендованная цена - 29 руб.