

В Краснодаре подорожает проезд в общественном транспорте

Подробнее - на стр. 2 ▶



Светлана МАКОВЕЕВА

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM
Анапа 89,5 FM

Грязный Гарри

Читаем самые скандальные отрывки из биографии английского принца
radiokp.ru 17:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 298 000

уникальных посетителей за минувшие сутки

№ 3-с (27451-с) 2023 год



Основана в мае 1925 года

Среда
18 января

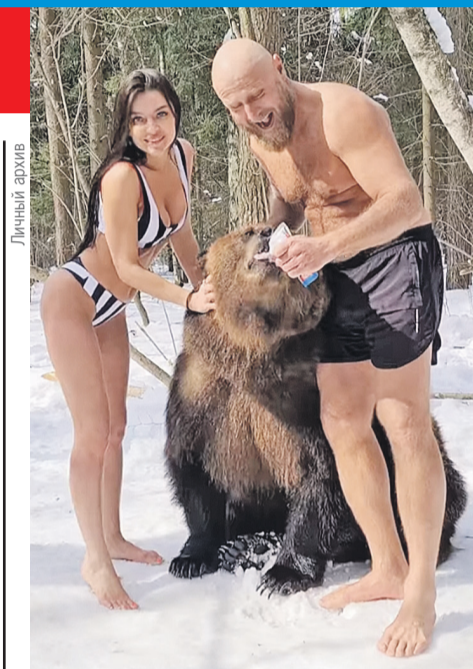
Газета нашего региона ★ Кубань

Какие средства от простуды реально работают, а какие только вредят

Ученые составили рейтинг средств, которые точно помогают.



Читайте на стр. 15 ▶



От мороза да в полынью

Опытные моржи дали советы тем, кто собирается впервые искупаться на Крещение.

В канун Крещения окунуться в прорубь пробуют даже те, кто обычно ничем подобным не занимается. При этом врачи каждый раз напоминают: пусть вода и считается в этот день особенной, все же к экстремальным погружениям стоит подготовиться. Своими советами для неопытных поделились те, кто моржеванием занимается уже давно.

Продолжение на стр. 11 ▶

Пациент, который спас врача от вооруженного мужчины, получил награду

Евгения ХИЛЬКО

Парня из Армавира позвали в Следком, чтобы вручить благодарность.

32-летний житель Армавира **Анатолий Торлин** закрыл собой врача от пациента с ножом. Свой героический поступок он совершил еще в сентябре прошлого года. Парень пришел

на прием в больницу, и пока сидел около двери одного из кабинетов, к медику ворвался мужчина с ножом. Не разбираясь, он стал бить доктора, наносив ему все новые и новые удары. Остановить его сумел Анатолий Торлин.

- Он принес с собой сразу несколько ножей. Когда я забежал в кабинет, он достал уже второе лезвие, - рассказывал Анатолий. - Не знаю, как получилось,

но одной рукой я оттолкнул врача, ногой выбил нож из рук мужика и повалил его на пол, чтобы удержаться.

И удерживал вооруженного человека до тех пор, пока не приехала полиция. Сейчас в обстоятельствах случившегося разбираются следователи. И пока дело не окончено, сотрудники СК решили отметить Анатолия за его поступок. Благодарность за соверше-

ние самоотверженного поступка жителю Армавира Анатолию Торлину вручил **председатель СУ СК РФ по Краснодарскому краю Андрей Маслов** на торжественном мероприятии, посвященном 12-й годовщине со дня образования Следкома.

- Благодаря самоотверженности армавирица раненому врачу удалось сохранить жизнь, - пояснили в региональном СУ СК.



Анатолий Торлин с благодарностью от главы кубанского Следкома Андрея Маслова.

Родилась дочь и стали узнавать краснодарцы

Галина КОПЫЛОВА

Как сложилась жизнь таксиста с ДЦП, которого пассажирка обвинила в приеме наркотиков в кубанской столице.

СКАНДАЛ ПОСЛЕ ПОЕЗДКИ

О Евгении Широком Кубань узнала еще два года назад. Тогда пассажирка такси затравила водителя, решив, что он пьян. На деле же Евгений просто страдает ДЦП, поэтому он выглядит немного не так, как все.

Пассажирка сняла его на видео и выгрузила в Сеть, обвинив на камеру в употреблении наркотиков из-за проблем со слухом и речью. Но дама в итоге получила шквал критики, потому что на защиту Жени встал практически весь Краснодар. А агрегатор такси, не разобравшись, взял и заблокировал водителя.

Сам Евгений Широкий тяжело переживал эту выходку пассажирки - работа в такси

была его единственной. Горожане встали на защиту парня и потребовали от фирмы, где он трудился таксистом, вернуть его на работу. Тогда же об этой ситуации узнали и футболисты «Краснодара». Спортсмены решили поддержать Женью не морально, а материально. Они вместе с болельщиками исполнили мечту таксиста - подарили ему новенький Volkswagen на автомате и слуховой аппарат.

ЗАЧИНЩИЦУ ЗАМУЧИЛА СОВЕСТЬ

Замучила совесть и зачинщицу скандала. Через некоторое время она пришла с извинениями - прощения просила публично, на камеру.

- Жень, я приехала, чтобы лично перед тобой извиниться. Я была неправа и допустила ошибку. Ты очень хороший человек, - сказала женщина.

Прощать своих врагов - вы-

бор сильных людей. Евгению удалось не только вернуть свое честное имя, но и сохранить работу.

Мы узнали, как спустя два года после того скандала живет Евгений Широкий.

- Женья в такси работает больше пяти лет. За все время такой случай был единственный, когда его обвинили голословно. А сейчас Женю даже стали узнавать, некоторые пассажиры здороваются



Женя и Юля безумно любят друг друга. А в начале января отметили первый день рождения своей дочки Амелии.

ся за руку, все отзывчивые и добрые, - рассказала сестра Евгения Алеся.

ВСТРЕТИЛ ЛЮБОВЬ

А еще Женя женился. Это радостное событие произошло буквально через несколько месяцев после того скандала с пассажиркой.

- Нас познакомили общие знакомые. У нас у обоих врожденные особенности - я тоже глухонемая. Эта ситуация еще больше нас сблизилась, я очень за него переживала, - объяснила в сообщениях Юля Широкая. С девушкой мы переписывались в одном из мессенджеров.

А еще у Жени и Юли появилась

дочка. 4 января ей исполнился год. Девочку назвали Амелия, она совершенно здорова.

- Женя продолжает работать в такси, как говорит, трудится на благо своих любимых девочек, - пишет Юлия.

Страничку в соцсетях Евгений забросил, но фотографии постить продолжает его жена Юлия. В одном из последних она трогательно признается мужу в любви, подписав фото так: «Спасибо за то, что делаешь меня счастливой».



Видео - на сайте kp.ru



■ ЗВЕРЬЕ МОЕ

Нутрия стала звездой в Анапе

Оксана КАДОЧНИКОВА

Зверька уже полюбил весь город.

Похоже, в Анапе может появиться новый неформальный символ, который грозит потеснить знаменитую Белую Шляпу. Правда, это вовсе не памятник и не локация. С недавних пор туристы и местные жители добираются до реки Анапки, чтобы увидеть ручную нутрию. Важный зверек с удовольствием принимает угощения и смело выходит из воды. Он стал звездой местных пабликов, а фото и видео вызывают неподдельное умиление у пользователей.

Нутрия появилась в реке внезапно. В октябре ее стали замечать местные жители. Но сначала к людям животное не выходило - осваивалось.

- Обитала она здесь всегда, или сбегала, или ее отпустили - этого, наверное, уже никто не расскажет, - говорит анапский фотограф Вячеслав Ревун, который один из первых заметил грызуна. - Постепенно она стала подплывать к берегу, привыкать к людям.

Пока у зверька шел процесс адаптации, его фотографии просочились в соцсети. Люди стали следить за жизнью водного зверька, а потом решили дать ему кличку. Обсуждения и голосование развернули в городском паблике. Нутрию хотели назвать Жорой, Пухляком и даже Горгиппией, но больше всего голосов набрал вариант Анапыч. И надо сказать, зверьку очень идет это имя.

Вкусняшки, которые приносили с собой люди, вынуждали Анапыча все чаще выбираться на берег. Как можно отказаться от хрустящей морковки или сочного яблока? Так, шаг за шагом нутрия осме-



Анапыч не боится внимания людей.

лела, становилась все ближе к людям, а потом и вовсе стала есть с рук.

- Она не боится даже собак. Спокойно может сидеть рядом с ними. Только лебеди на нее шипят, когда проплывают мимо, - рассказывает Вячеслав. - Сейчас главное, чтобы зверя никто не обидел из людей. Кстати, Анапыч не уплыл даже после того, как река покрылась льдом у берега. Он не спеша выходит на лед за очередной порцией гостинцев и, расправившись с ними, гордо уплывает в сторону плавней. Скорее всего, именно там он выстроил себе жилище.

ПОЕХАЛИ

В крайцентре подорожает проезд в общественном транспорте

Евгения ХАЛИКОВА

Заморожена только цена на билеты в трамваях и троллейбусах.

В Краснодаре пять коммерческих перевозчиков заявили о решении увеличить стоимость проезда. С 24 января цена билета на одну поездку по 27 городским маршрутам вырастет с 35 до 40 рублей. Прогнозируется,

что до конца января аналогично поступят и остальные коммерческие перевозчики.

- Нерегулируемый тариф - норма в законодательстве, по которой стоимость перевозки определяется сам перевозчик с учетом затрат. О

будущем повышении организация должна оповестить жителей и департамент транспорта, - рассказала и.о. директора городского департамента транспорта и дорожного хозяйства Галина Шешина.

В Краснодаре перевозкой горожан на общественном транспорте занимаются 25 коммерческих перевозчиков.

Они обслуживают 82 из 92 автобусных маршрутов.

Но власти Краснодара заверили, что не последуют примеру частных перевозчиков и не станут заирать стоимость проезда в муниципальных трамваях, троллейбусах и автобусах. По крайней мере, цены в общественном транспорте МУП «КТТУ» не изменятся до 8 июня.

БУДЬ В КУРСЕ

На каких маршрутах изменится цена:

- ✓ ООО «КУБАНЬ» (маршруты № 11, 34, 75, 106А, 114А, 150А, 163А, 186Б);
- ✓ ООО «МЕГАПОЛИС» (маршруты № 26, 67, 90, 95, 160А, 166А, 174А);
- ✓ ООО «Русавтопром-Кубаньтранс» (маршруты № 32, 62);
- ✓ ООО Технотранс-Юг» (маршруты № 1, 28, 42, 78);
- ✓ ИП Литвяков Н.Г (маршруты № 41, 136А, 146А, 157А, 170А, 176А).

«На Кубани нам подарили новую жизнь»

Анна АРТЕМЬЕВА

В Краснодаре завершился восьмимесячный проект патронажа над семьями беженцев.

ВДЕВЯТЕРОМ В ОДНОЙ КВАРТИРЕ

«Как дома» - это проект неравнодушных краснодарцев, которые поддержали несколько семей, переехавших в столицу Кубани из ДНР.

Два предпринимателя - **Андрей Григоренко** и **Роман Маслевский** - в начале апреля прошлого года взяли «под опеку» две семьи из Донецка. **Анна Матющенко** переехала в наши края с двумя детьми, а **Инна Ангеловская** - с тремя. Они переехали не только с детьми, но и с их бабушками: своими мамами.

Муж Инны Ангеловской не понял желания девушки остаться в Донецке и «тянуться в русскую сторону» и уехал жить под Киев. Связь потерялась, сейчас Инна воспитывает детей сама, помогает мама. Если до спецоперации супруг еще как-то помогал, то сейчас исчез окончательно. О нем девушка больше ничего не слышала.



Андрей Григоренко (крайний слева), Роман Маслевский, Инна Ангеловская, Анна Матющенко, Игорь Еременко и дети девушек.

Анна Матющенко - дальняя родственница Инны. Она артистка Донецкого драмтеатра, балерина. До начала апреля оставалась в Донбассе. Пришлось даже уехать из своей квартиры с детьми и мамой и снять жилье в более тихом районе. Но когда Украина начала бомбить их район, она

сбежала в Краснодар. Обе семьи поселились в одной квартире, в которой жили в девятую и еле еле сводили концы с концами. У них не было ни работы, ни денег, ни гражданства. В отчаянии девушки пошли в краснодарскую приемную депутата Госдумы Дмитрия Гусева. Так о семьях и узнали краснодарские предприниматели и активист Игорь Еременко, а по совместительству волонтеры фонда «Добро и дело», который поддерживает депутат.

ПОМОГЛИ С ГРАЖДАНСТВОМ И РАБОТОЙ

- Мы не смогли оставить без заботы семьи этих двух прекрасных девушек, - рассказывает бизнесмен Роман Маслевский. - Я сам родом из ДНР, приехал в Краснодар в 2014 году, и знаю, что такое начинать новую жизнь в чужом городе.

Так, Ромам Маслевский вместе с Андреем Григоренко начали выплачивать семье по 10 000 рублей в месяц. Но выплата материальной помощи - это не все, чем поддер-

живали благотворители семьи. Предприниматели взяли на себя весь процесс по оформлению гражданства девушек и их мам, оплачивали съемное жилье, покупали необходимые предметы мебели, быта, собирали детей в школу.

Роман Маслевский даже взял на работу дончанку Инну Ангеловскую в свое агентство недвижимости.

- Инна сразу сказала, что хочет работать, учиться новому, знакомиться с Кубанью, ее жителями, менталитетом, обычаями, - говорит Роман Маслевский. - И я, конечно, предоставил ей такую возможность, пока шел процесс оформления гражданства, как стажеру.

«НАС МНОГИЕ ПОДДЕРЖИВАЛИ»

- Нам очень повезло, что мы встретили таких людей, - рассказывает теперь уже гражданка России, в недалеком прошлом беженка Инна Ангеловская. - Первое время было очень страшно: как дальше жить, чем кормить детей, как устраивать в школы, сады, куда бежать за гражданст-

КОНКРЕТНО Экс-мэр Краснодара продлил контракт

Галина КОПЫЛОВА

Евгений Первышов останется в зоне СВО еще на три месяца.

Бывший мэр Краснодара, ныне депутат Госдумы **Евгений Первышов** продлил трехмесячный контракт, который у него заканчивается в конце января. Он продолжит служить в зоне спецоперации.

- Наши депутаты Госдумы, ушедшие на фронт, продлевают свои трехмесячные контракты и остаются в зоне СВО. Остается и наш коллега Евгений Первышов. Наравне с другими добровольцами он выполняет боевые задачи и не собирается домой - недавно уведомил партию, что хочет продлиться, несмотря на окончание контракта, - сообщил в телеграм-канале **первый заместитель председателя Совета Федерации Федерального собрания РФ Андрей Турчак**.

Евгений Первышов служит в добровольческом подразделении и возглавляет отряд, связанный с разведкой.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Казак уничтожил трех украинских боевиков

Мирослава ЧЕРНАЯ

В зоне спецоперации мужчина служит со своим сыном.

Бойцы из отряда «Кубань» (БАРС-11) уже не раз проявляли себя на передовой. Казаки, как и прежде, продол-

жают выполнять боевые задачи в зоне спецоперации. Казак из Славянского районного казачьего общества сумел отличиться. Он уничтожил трех украинских боевиков. Все произошло во время штурма позиций противника.

- Благодаря упорному натиску нашей группы оставшиеся неонацисты бросили

свои позиции и отступили, - рассказал вице-губернатор Краснодарского края **Александр Власов**. - В зоне спецоперации мужчина служит со своим сыном. Вместе они стоят на защите России. Кубанские казаки продолжают освобождать населенные пункты Донбасса и изгонять оттуда украинских нацистов и националистов, а также иностранных наемников.

БУДЬ В КУРСЕ

Чебурашка добрался в зону СВО

Оксана КАДОЧНИКОВА

Несколько игрушек получили бойцы и военные медики.

Чебурашки из Краснодара успешно добрались до зоны СВО. В Донбасс плюшевые игрушки отвезли волонтеры по просьбе кубанских добровольцев. Когда мобилизованные узнали, что в киевских школах запрещают всеми любимого мультзверька, бойцы попросили привезти Чебурашек им. Теперь они стали талисманами в подразделениях в ДНР. А один из ушастиков так приглянулся медику Светлане Чиняковой, что она не захотела с ним расставаться. - Я его домой заберу. Для меня большая

радость получить такую игрушку, - сказала военный врач.

- Инициаторами покупки стали Сергей и Светлана Орловы. Они приобрели игрушки в одном из магазинов Краснодара, приклеили шевроны, - рассказала **общественница Марина Репещук**. - Мы готовы и в будущем поставлять на фронт Чебурашек. Уже купили шеврон со зверьком. В следующий раз передадим нашивку бойцам. Думаем, что наши Чебурашки из Краснодара постепенно будут расселяться по территориям ДНР.

Чебурашка стал безумно популярным после выхода в прокат одноименного фильма. Это стало настоящим событием в России. Популярность картины растет в геометрической прогрессии.



Плюшевую игрушку передали военным.

Видео - на сайте kp.ru





Николай ГРИШИН/ТАСС

«Русские бойцы спасли нас от смерти!»

Никита МАКАРЕНКОВ,
Павел ХАНАРИН
(«КП» - Донецк)

Жители освобожденного Соледача рассказали об ужасах украинской оккупации.

В старый Новый год глава ДНР **Денис Пушилин** в Шахтерске, что в 57 километрах от Донецка, поговорил с жителями Соледача, которых наши военные в январские дни 2023-го спасли от уничтожения.

- Вы остались живы - это главное! - сказал Пушилин, обращаясь к десяткам женщин, стариков и детей, вывезенных из-под огня. - Что касается вашего Соледача... Да, мы с таким обращением сталкиваемся все время. И в Мариуполе, и в Волновахе. Да по всему Донбассу! Украинские боевики уничтожали здесь простых людей, дома, больницы, дороги. Особенно зверствовали при отступлении. Но мы же с вами все это понимаем. И вместе с вами мы сможем все отстроить.

Люди, которые чудом спаслись от смерти, и которых бойцы российских подразделений смогли эвакуировать из зоны боев, делились своими переживаниями.

- Спасибо нашим ребятам! Мы им очень благодарны. Они нам жизнь спасли! - говорила Елена, одна из немолодых жительниц Соледача, о действиях русских военных.

- Пришлось сидеть в семь месяцев в подвале. У меня обе ноги были трав-

мированы. И передвигаться было сложно. Спасибо, что рядом оказалась тетя Нина, - рассказывает 20-летняя соледарка Анна. - 11 января ночью российские бойцы вывели нас из одного укрытия и перевели в другое. И постепенно вывозили нас оттуда, где шли бои. Сначала вывезли инвалидов, стариков, детей. Спасибо, что просто нам сохранили жизнь!

- У меня дочь с детьми смогла эвакуироваться раньше, в Бердянск. Сейчас поеду к ней. А дальше нужно будет думать, как начинать все сначала, - говорит еще одна женщина, Светлана, со слезами на глазах.

Не сдерживая эмоций, утирая слезы, люди, которые спаслись из самой горячей точки СВО, рассказывали о том, что им пришлось пережить. В их небольшом городке и окрестностях украинские националисты бесчинствовали, стреляли без всякого повода по мирным гражданам, безжалостно уничтожали инфраструктуру.

- Украинцы налетали со своими «сушками» и стреляли по Отрадовке. Потом разворачивались и уматывали, - говорит спасшийся житель Артемовского района.

- Я знаю, как моих знакомых уничтожили в подвале. Вэсушники просто кинули вниз гранату. Она не всех убила. Украинские боевики тех, кто выжил, добились потом, - говорит женщина.

После поездки и непростого общения в пункте временного размещения с

жителями Соледача и его окрестностей Денис Пушилин в своем телеграм-канале рассказал о первоочередных планах помощи тысячам людей, переживших кошмар в этой горячей точке республики. В самое ближайшее время Соледар будет включен в зону административной ответственности Донецкой Народной Республики.

Что это означает? Все граждане, у которых есть соледарская прописка, смогут рассчитывать на тот пакет социальных гарантий, которые распространяются на жителей ДНР, а значит, они получат социальную поддержку как граждане России.

- Надо понимать, что сотни и тысячи людей спасла Российская армия. Их вывезли, многих с маленькими детьми, из мест, постоянно обстреливаемых украинскими боевиками. Люди со слезами на глазах рассказывают истории о том, что пережили. Они говорят, что у них не осталось ничего, кроме их жизни. И они понимают, что главное - что они спасены, - сообщил Пушилин. - Да, сегодня им оказывается вся необходимая поддержка. В том числе в первоочередном оформлении документов. Многие интересовались трудоустройством. Сейчас нам очень нужны строители. Участие в работах временного характера в строительных бригадах было бы очень кстати.

Что касается устройства детей в детсады и в школы, то этот вопрос предполагается решить в ближайшее время.

■ ПРОРОК В СВОЕМ ОТЕЧЕСТВЕ

«Ждите 19 сентября!»

Найдено неизвестное предсказание Жириновского о судьбе Украины в 2023 году.

Олег АДАМОВИЧ

Вот уже почти год, как с нами нет Владимира Вольфовича. Он сделал столько прогнозов на будущее, что многие из его заявлений подтверждаются жизнью только сейчас.

Вот заявления политика, которые могут исполниться как раз в этом году.

БУДУЩЕЕ УКРАИНЫ

Еще в 2020 году **Жириновский** прогнозировал, что «любые политические формы, будь то ЛНР или ДНР, так и не состоявшаяся федеративная Новороссия, являются лишь временными мостиками на пути к единой России». В Кремле тогда еще говорили о «безальтернативности Минских соглашений». Сегодня нет никаких независимых ДНР и ЛНР, но есть новые регионы России.

И дальше он сделал прогноз, который вполне может воплотиться во второй половине этого года:

«Нынешняя Украина - это проект Австро-Венгрии, которая осуществила геноцид русских на своей территории. Лучшее решение - раздел Украины на Галицию и Малороссию. Русофобы соберутся в западной части и со столицей во Львове создадут государство Галиция на пять миллионов человек. Их примут в НАТО и Евросоюз. А вся юго-восточная Украина пойдет по пути Крыма - в состав России. Киев больше не будет выступать врагом Москвы, и наступит мир - как на западе, так и на востоке», - обещал Жириновский.

Процесс уже пошел. Кроме ДНР и ЛНР Россия приросла Запорожьем и Херсонщиной.

«Зеленский - последний президент Украины. Других - не будет. Потому что Украины не будет», - предвидел он.

По идее следующие президентские выборы на Украине должны пройти 31 марта 2024 года. Но многие эксперты уже склоняются, что их не будет. Просто причину еще не придумали.

КОГДА ВСЕ ЗАКОНЧИТСЯ?

Многие помнят про знаменитое предсказание политика о начале спецоперации «в 4 часа утра 22 февраля»:

«Я бы хотел, чтобы 2022 год был годом мирным, но я люблю правду. Это будет год не мирный, когда Россия снова станет великой страной и все должны заткнуться и уважать нашу страну», - сказал Вольфович с трибуны аж за три месяца до всех событий.

Но не все знают, что у этой речи было и продолжение:

«Подождите 19 сентября. Все затихнет, все заглохнет до марта 2024 года, когда будут снова обострения. Когда будут выборы президента», - сказал тогда политик.

Про перемирие после лета сейчас говорят многие аналитики. И повторную эскалацию под новый президентский цикл на Украине тоже ждут.

США МИР НЕВЫГОДЕН

Еще до того как все началось на Украине, Жириновский предсказы-

вал, что Америка станет активнее всего затягивать конфликт. Но им придется отступить:

«Европе выгодно убрать гнойник прямо в сердце Европы. Внутренне европейцы будут рады, если русская армия подойдет к границам Германии, Австрии, Венгрии, как это было во времена СССР. И никуда дальше не пойдет. Мешают только американцы, потому что они в этом случае окажутся в проигрыше. Им не хочется связывать правление **Байдена** с поражением. Но придется».

Вашингтон уже выделил на 2023-й 45 млрд долларов для военной помощи Киеву. С другой стороны, если Украина начнет проигрывать, как предсказал Жириновский, то деньги **Зеленскому** могут и не дойти.

СПАСИТЕЛЬНЫЕ САНКЦИИ

«Санкции против России помогут сделать истинно национальной нашу политическую и экономическую элиту, - еще шесть лет назад сказал Жириновский. - Пусть все знают: надо жить и работать в собственной стране для ее благополучия. А не считать ее площадкой для заработка, чтобы затем жить в роскоши за границей».

Теперь-то многие олигархи поняли, что жить и работать лучше дома. Когда у них отняли счета в западных банках, яхты, особняки в Европе, другого варианта просто не осталось.

Но осознание пришло слишком поздно. А и основатель ЛДПР, и **Пуштин** предостерегали богачей...

ВТОРАЯ ГОРЯЧАЯ ТОЧКА

Не надо забывать, что Украина не единственная страна СНГ, где не затихает стрельба. Весь прошедший год продолжался конфликт между Ереваном и Баку.

«Россия не бросала Армению. Если бы премьер-министр Армении **Никол Пашинян** сразу обратился к руководству России с просьбой оказать военную помощь самой Армении, а не Нагорному Карабаху - эта помощь была бы оказана», - как-то сказал Жириновский.

В итоге прогноз экс-парламентария частично воплотился - мы ввели миротворцев на границу Армении и Азербайджана.

НЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ, А ПРОЩУПЫВАНИЕ ПОЧВЫ

Надо сказать, что некоторые к предсказаниям Жириновского относятся скептически. Например, главный интеллектуал Госдумы **Анатолий Вассерман** уверен, что Владимир Вольфович просто прощупывал почву:

- Его предсказания сильно переоценены. Чаще всего это были лишь пробные шары, чтобы прощупать настроения общества.

- **Даже когда он в декабре анонсировал начало спецоперации с точностью в два дня?**

- Это было последнее предупреждение Западу. Тогда уже стало ясно, что у нас не получается договориться с НАТО. Ну и Жириновский напомнил, чем все может кончиться.

Гей-парады, мигранты и контроль над судьями:

Как Евросоюз ломает через колено Восточную Европу

Андрей БАРАНОВ

Брюссель жестко подчиняет своей воле новые страны-сателлиты.

Евросоюз далеко не так монолитен, как хотел бы казаться. Одна из главных линий раскола проходит между странами-основателями и относительно новыми членами - в основном это государства, входившие раньше в Организацию Варшавского договора. И как бы ни соревновались между собой в русофобии, ментальность в странах «старой» и «новой» Европы все равно разная. А значит, в порядке дедовщины евробюрократия должна силой навязать свои ценности «салагам».

УТРОМ - РЕФОРМЫ, ВЕЧЕРОМ - ДЕНЬГИ

Лидер Венгрии Виктор Орбан в прошлом году не поддержал решение Брюсселя об оказании щедрой финансовой помощи Украине и принятии очередного пакета санкций против России в нефтегазовом секторе. «Легко принимать решения о санкциях в Берлине, Париже, Мадриде, - пояснил Орбан. - Но мы ближе к России. Кто ближе, тот всегда сам больше страдает от санкций. Неудивительно, что наша позиция радикально отличается от брюссельской».

Брюссель ждать с ответкой не стал - взял и заморозил 7,5 миллиарда евро, которые должны были достаться Будапешту из европейского бюджета. И пошел на прямой шантаж: или сделаете, как вам говорят, или останетесь без финансирования. И Орбан дрогнул. В декабре Венгрия сняла свое вето на помощь Украине. За это ей, как нищему на паперти, подали 1,25 млрд евро из обещанного.

Но коль уж дал слабину один раз, готовься, что дальше тебя продолжат строгать сильнее. Вот и еврочиновники сообщили венграм, что остальное они получают только в том случае, если приведут к общеевропейскому знаменателю некоторые свои национальные законы. Например, те, что касаются прав членов ЛГБТ, мигрантов, деятельности СМИ, функционирования судебной системы. В Будапеште изумились: а как же суверенитет?! Дескать, наши законы мы принимаем сами. На что им ответили в стиле незабвенного монтера Мечникова из «12 стульев»: утром - реформы, вечером - деньги. И венгры уже заявили, что готовы приступить к разработке судебной реформы.

В Брюсселе знали, что делали. Этот инструмент принуждения строптивцев к дисциплине они чуть раньше уже успешно обкатали на поляках.

ШТРАФ - МИЛЛИОН В СУТКИ

В отношениях Польши с Евросоюзом камнем преткновения тоже стали дела судебные. Страсти накалились настолько, что Варшава, прямо как в советские времена, даже обвинила Брюссель в империализме.

Прошлым летом Еврокомиссия потребовала упразднить дисциплинар-



Премьер-министр Венгрии Виктор Орбан (на фото - на переднем плане) старается не прогибаться под давлением Евросоюза. Но противостоять бюрократам из Брюсселя ему все труднее.

ную палату Верховного суда Польши. Она обладала правом привлекать судей к ответственности за действия политического характера и вообще влияла на их назначения. Поляки, которым гордыни не занимать, заявили, что в этих вопросах им никто не указ, и спланировали директиву ЕС в корзину. Но Брюссель такой фронды не потерпел и поставил Польшу на счетчик - начал штрафовать на 1 миллион евро... в сутки. А также заморозил предоставление €35 млрд в качестве помощи в борьбе с последствиями пандемии. Генсек правящей партии «Право и справедливость» Кшиштоф Соболевский в ответ угрожал создать коалицию стран ЕС для смещения с поста председателя Еврокомиссии Урсулы фон дер Ляйен.

Но негодовали потомки шляхтичей недолго. Дни шли, счетчик щелкал, миллионы евро утекали из госказны. И в конце концов Варшава пошла на попятную: дисциплинарная палата Верховного суда была ликвидирована. Но вы думаете, Брюссель угомонился? Как бы не так! Польше прислали документ на 238 страницах, где помимо судебной реформы было расписано, что и как надо сделать для перехода на зеленую экономику, проведения цифровой трансформации и много еще чего. Только после выполнения этих требований будут заморожены те самые 35 миллиардов.

«КРАСНАЯ ЧЕРТА» ДЛЯ ЗЕЛЕНСКОГО

Если уж с полноправными членами Евросоюза его руководство обращается как кулак с батраками, то что говорить о кандидатах в ЕС, топчущихся у порога. Взять ту же Украину, что требует немедленно принять ее в «семью европейских народов». Конечно, киевский режим сейчас на Западе в любимчиках, но, как говорится, дружба дружбой, а табачок врозь. Нахлебники, да еще с гонором, Евросоюзу не нужны. И опять дело коснулось судебных проблем.

То, что на Украине правит

бал коррупция, известно всем. Чтобы справиться с ней, нужно круто менять законы. Но Конституционный суд страны решиться на это не может. Поэтому западники задумали его обновить: пусть судей отбирает специальная группа, трое членов которой являются представителями украинских структур, а еще трое - международными экспертами. Решение принимается простым большинством. Появление иностранцев было явным вмешательством во внутренние дела, но Зеленский соответствующий указ быстро подмахнул. Однако тут подоспело заключение Европейской комиссии за демократию через право (больше известной как Венецианская). Она постановила включить в экспертную группу седьмого члена из числа международных экспертов. Чтобы уж подстраховаться наверняка и обеспечить перевес западных интересов при формировании Конституционного суда Украины.

Верховная рада уже постановила рассмотреть в начале года этот вопрос, и, скорее всего, закон будет принят в том виде, о котором просят западные структуры. А как иначе? Американское издание Politico написало: «Даже несмотря на войну, которая сдерживает критику Зеленского, история с Конституционным судом должна стать для него «красной чертой».

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Профессор СПбГУ Наталья ЕРЕМИНА:
Это политика двойных стандартов

- Брюссель и «старые» члены Евросоюза решили усилить принцип верховенства европейских законов в ущерб таким фундаментальным ценностям, как национальный суверенитет. Такие действия становятся инструментом давления на «непослушных», фактически легализуют двойные стандарты и ставят политические интересы над экономическими. Есть все основания полагать, что противостояние «старой» и «новой» Европы становится хронической болезнью ЕС.

■ НУ И НУ!

Байден хранил секреты в гараже, как в сейфе

Андрей БАРАНОВ

В доме у президента нашли забытые документы разведки.

В Америке весьма популярным в народе занятием является действие под названием «гаражная распродажа». Это когда разное домашнее барахло, как правило, сваленное в гараж, прямо у ворот выставляется на продажу всем желающим по бросовым ценам. Случается, что там можно приобрести вполне винтажные вещицы и даже раритеты.

Президент США Джозеф Байден в гараже у себя в доме в Уилмингтоне, штат Делавэр, тоже хранил много чего интересного. Например, любимый автомобиль - кабриолет Chevrolet Corvette 1967 года, полученный от отца в качестве свадебного подарка. Но, видно, старина Джо совсем забыл, что рядом в потрепанных картонных коробках лежал куда более ценный клад. Настолько ценный, что может дорого обойтись хозяину Белого дома. И он уже выставлен на виртуальную политическую продажу противниками нынешнего президента - республиканцами. Речь идет о десятке секретных документов под весьма серьезными грифами, относящихся к временам, когда Байден был вторым человеком в государстве при Бараке Обаме. Это доклады и аналитические обзоры разведки США, касавшиеся Украины, Ирана и Великобритании.

Документы обнаружили помощники Байдена и поспешили передать их в Национальный архив. Но журналисты атаковали президента вопросами, как такое вообще могло произойти. Байден ответил гениально, как, наверное, может только он. «Гараж был заперт, - поведал он. - Они были там под замком вместе с моим Chevrolet Corvette. Это не значит, что они лежали на улице».

Пикантность ситуации в том, что это был уже второй за неделю прокол лидера США с забытыми важными документами. Чуть раньше партию бумаг с огромными красными штампами «Особо секретно» обнаружили в шкафу кабинета Байдена в Центре дипломатии и глобального взаимодействия, которым он пользовался после ухода с поста вице-президента. Но Байден утверждает, что ничего не знает об этих бумагах.

Стоит отметить, что в 2022 году агенты ФБР устроили обыск во флоридском имении экс-главы США Дональда Трампа Мар-а-Лаго и тоже отыскали не сданные на хранение секретные документы. Трампу теперь грозит уголовное преследование, а Байден, являясь президентом, остается фигурой неприкосновенной.

Но республиканцы прощать ему ничего не намерены. Спикер палаты представителей Кевин Маккарти призвал конгресс расследовать наличие секретных документов в гараже и кабинете Байдена. Не исключено, что республиканское большинство в палате подведет президента под импичмент. Правда, его, конечно, заблокирует сенат, где такое же большинство у демократов. Но в общественном мнении репутация Байдена, рейтинг которого и так весьма невысок, подпортится еще сильнее.

Пока новый фильм «Чебурашка» победно шагает по экранам, цены на мягкие игрушки и другую сувенирку с героем резко рванули вверх.

Среднеушевой доход

Владимир МАЗЕНКО

АЖИОТАЖ В ИНТЕРНЕТЕ...

Если бы Чебурашки не было, его следовало бы выдумать... Впрочем, постойте, его же и так выдумали. Но чем больше лет проходит с того дня, как Эдуард Успенский выпустил первую книгу о Чебурашке (а было это в 1966-м), тем очевиднее становится - Чебурашка жил, жив и будет жить, и вообще он наше всё.

Подтверждение тому - ошеломительный успех фильма «Чебурашка», который вышел в прокат 1 января. За пару недель в прокате фильм собрал больше 3 млрд рублей и стал самым кассовым российским фильмом, обогнав прежнего лидера - картину «Холод» 2020 года.

Неудивительно, что на ушахом герое сейчас стремятся заработать все кому не лень. Спрос на игрушечного ушастика резко вырос, а цены подскочили в разы - на радость правообладателю образа Чебурашки, киностудии «Союзмультфильм».

На Яндекс.Маркете продажи связанных с Чебурашкой товаров (а это игрушки, фигурки, пазлы, книги) за первые десять дней января подскочили в 2,5 раза. Та же история в других онлайн-магазинах. Как сообщил «Комсомолке» PR-директор Wildberries Валерий Прокопьев, с 1 по 9 января число заказов мягких игрушек с Чебурашкой выросло по сравнению с прошлым годом на 147%, пазлов - на 96%.

Рост спроса сразу привел к подорожанию. Например, многие продавцы Wildberries, где можно отследить динамику цен на товар, подняли ее вдвое, втрое, а некоторые - чего уж там - сразу в 10 раз! Так, игрушка «Чебурашка говорящий» (9 фраз и 2 песенки) перед праздниками стоила 850 - 1000 рублей. Теперь

- Я был когда-то странной игрушкой безымянной... А теперь снимаюсь в кино, спортом занимаюсь. Спасибо крокодилу Гене и продюсерам!

Олег УМЛАДОВ, «КП» - Барнаул

ее цена взлетела до 9200 рублей. И берут же!

...И ТИШИНА В РЕАЛЬНОСТИ

Но вот что странно: пока в интернете Чебурашка ставит рекорды продаж, в офлайне ситуация другая. Зайдешь в магазин игрушек - на входе тебя обязательно встретит синий монстр Хагги Вагги из компьютерной игры. А где наш ушастик? Ау! Пора составить конкуренцию забурному чуду! Если и попадется Чебурашка, то классика из кладовых Родины (произведенная, правда, в дружественном Китае). Никаких новых игрушек и другой сувенирной продукции, связанной с кинофильмом, нам встретить не удалось. Хотя встречаются и экзотические экземпляры (см. «Совсем чебурахнулись»).

Почему наши магазины и кинотеатры не завалены в этом январе Чебурашками версии 2023 года? Почему фильм уже две недели бьет рекорды, а массовое производство стратегического импортозамещающего товара не налажено?

- Грамотная маркетинговая поддержка кинопродукции - дело непростое и не очень привычное для российского бизнеса, - рассказал «Комсомольской правде» доктор экономических наук, профессор кафедры маркетинга Высшей школы экономики Игорь Липсиц. - В России есть один очень удачный пример такой стратегии - «Маша и Медведь». Они не только раскрутили свою сувенирку на всю Россию, но успешно вышли даже на мировой рынок. В идеале все процессы - кинопроизводство, реклама, изготовление игрушек, договоры с кинотеатрами и магазинами - должны быть синхронизированы. Согласовывать такие планы нужно года за три до старта съемок. И тогда торговля сопутствующими товарами может принести деньги, сопоставимые с прибылями от проката. Однако в России не так много людей, которые умеют все это выстраивать.

СОВСЕМ ЧЕБУРАХНУЛИСЬ

Топ-3 самых необычных товаров

1 Чебурашка из воздушных шаров. Цена - 1700 рублей.

Выглядит экзотично, но особенно экзотична цена. «Композиции из шаров - универсальный подарок на любой случай, - пытаются убедить нас продавцы в описании товара. - Вы идете на день рождения и не хотите дарить избитый подарок...» Дарить шарик на день рождения? Это разве не из другой оперы? Простите, другого мультика?

2 Бронзовая фигурка Чебуратор. Цена - 1050 рублей.

Фигурка ручной работы из бронзы. «Чебурашка решил сыграть роль Терминатора и превратился в Чебуратора», - сказано в описании. Выглядит диковато, но если вспомнить крылатую фразу Терминатора I'll be back («Я вернусь»), нельзя не признать, что это вполне соответствует чебурашкиному духу. Он возвращается к нам снова и снова. Уже много лет.

3 Значок «Чебурашка» на булавке. Цена - 438 рублей.

Образ Чебурашки в серебристом скафандре на раритетном советском значке, пожалуй, наиболее точно отражает его природу. Смотришь на значок и понимаешь: Чебурашка - пришелец. А у вас разве были другие версии?



Чебурашка - это девочка!

Тайна, которую Эдуард Успенский скрывал 40 лет:



■ ЭТО ЕЩЕ ЦВЕТОЧКИ!

Андрей АБРАМОВ

В Подмоскowie первая корова из пробирки дала потомство.

Смотришь на фотку - коровы как коровы. Может быть, малость красивше сородичей: холеные, чистенькие. Хоть на агровыставку за медалью посылай. Но если в ближайшие годы парочка куда-нибудь и поедет, это будет научный симпозиум.

Маму-телку зовут Цветочек. Живет она под Подольском в Институте животноводства имени академика Эрнста. Появилась в 2020 году от обычной коровы. Для Цветочки та стала, по сути, суррогатной матерью: эмбрион сконструировали в пробирке, а потом посадили буренке. Цветочек - клон. Ее матери посадили не просто оплодотворенную яйцеклетку, как это дела-

Далеко, далеко на лугу пасутся кло... Клоны!

ют при ЭКО. У животного-донора взяли клетку (в теории это может быть любая клетка, хоть с кожи!), извлекли из нее ядро - в нем вся ДНК. Затем из яйцеклетки другого животного (мамы Цветочки) удалили ядро - то есть весь генетический материал. В «чистую» яйцеклетку посадили новое ядро. То есть заставили яйцеклетку считать, что она клетка другого существа. После манипуляций ученых клетка начала развиваться в эмбрион, и его посадили корове.

Но сенсация не в этом. Под занавес прошлого года Цветочек родила. И этому радуются ученые. Прежде клонированные коровы в России еще не производили на свет потомства. Одна из главных научных проблем, что у появившихся таким образом особей не всегда все гладко с размноже-

нием. У Цветочки все произошло естественным образом с бычком из местного стада.

Теленка назвали Декабристкой - родилась в декабре, вес 40 кило - это стандарт. И теперь ученые знают, что клонированная скотина жизнеспособна и дает потомство, значит, можно продолжать эксперименты. Прежде всего в области генной инженерии. Так, у Цветочки заблокирована выработка бета-лактоглобулина - это белок в составе коровьего молока, на который чаще всего бывает аллергия.

Сейчас ученые работают над тем, чтобы в молоко буренки можно было запрограммировать на генном уровне другие белки. Если фантазировать, эти белки в молоке можно применять для разработки лекарств. Пока же решают более

приземленную задачу: научить давать молоко, пригодное для производства элитных сортов сыра. Потому что сейчас у наших Звездочек с этим не ладится как раз ввиду отсутствия нужного белка.

Но это все цветочки - с помощью клонирования и генной инженерии можно вырастить коров, которые будут давать больше молока. При селекционной работе на это уходят десятки лет. А ежели появится смертельная хворь, можно будет и с ней управиться, посадив клоном ген устойчивости. Уже сейчас можно выбирать пол клонированного потомства. Невозможно

только вывести животных с определенным характером. Гены влияют только на физиологию скотины. Так что если мечтали о покладистой ГМО-кошке, которая не устраивает ночной тыгыдык и не метит обувь из вредности, тут извините, против природы не попрешь. Пока что.



Теленок Декабристка и ее мама Цветочек священные коровы - пока что для ученых.

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Московской области

Профессия айтишника стала суперпопулярной, россияне толпами записываются на курсы программистов и аналитиков. Как и чему там учат? Рассказывает наш корреспондент Елена АРАКЕЛЯН, которая год отучилась в IT-школе.

Приручить «питона», или Как я училась на модных IT-курсах

МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ

Александр ДВОРНИК, ведущий IT-рекрутер hh.ru:

- Если ваше решение о смене профессии действительно обдуманно, то получение высшего образования в этой сфере - именно то, с чего стоит начать. Работодатели скорее сделают выбор в пользу таких соискателей, чем тех, кто с дипломом филолога окончил полугодовой курс мобильного разработчика.

Если нет возможности получить образование в вузе, то следует обратить внимание на IT-курсы, организованные крупными компаниями (например, Озон, Сбер, Яндекс. - **Ред.**). Сегодня это распространенная практика, когда корпорации приглашают пройти обучение у них. Более того, после окончания таких курсов у выпускников появляется шанс претендовать на работу в этой компании.

Что касается популярных сейчас курсов от образовательных онлайн-платформ, то тут следует очень внимательно отнестись к выбору программы. Большая часть работодателей недоверчиво относится к такому образованию, да и кадры без опыта мало кому нужны.

Айрат НУРТДИНОВ, HR-директор Simtech Development:

- У нашей компании тоже есть собственная школа. За 2022 год мы получили 700 заявок на обучение, и только 30 учеников смогли его успешно завершить. А 8 студентов стали нашими сотрудниками. Поэтому на вопрос, могут ли онлайн-курсы «цифровых» специальностей помочь в поиске работы, ответ: могут. При условии, что у студента есть: 1) потенциал, 2) готовность много учиться, 3) осознанная мотивация.

И дам совет новичкам «после курсов» - изучите фриланс-биржи (сайты, где можно находить разовые задания за гонорар. - **Ред.**). Для начинающих там много предложений, которые помогут закрепить знания и получить хоть какой-то опыт. Это сильно поможет с трудоустройством.

...Все началось с того, что однажды начальник попросил написать про проект «Цифровые профессии». Это госпрограмма, по которой можно обучиться новой профессии в сфере информационных технологий и получить скидку за счет бюджета. Решила посмотреть, чему хоть учат-то. И заглянула на курс «Аналитика данных».

До этого «сфера IT» мне казалась чем-то вроде жизни на Марсе. Есть она или нет, даже и значения не имеет, потому что все равно не для меня. А тут... Да ведь мы примерно этим зачастую и занимаемся в отделе экономики! Возьмись за циферками, пытаемся найти в них смысл, сделать понятные таблички, а потом на пальцах разьяснить, почему в прошлом году капуста рекордно подорожала, а в этом нет. Только я это делаю на коленке с калькулятором. А здесь высокие технологии, «питоны» всякие (язык программирования Python, который в том числе используется для анализа данных) и «Табло» (умная программа для визуализации и анализа данных). Почему бы не углубить свои знания и навыки?

МУКИ ВЫБОРА

К делу я подошла серьезно. Почитала все, что нашла по теме в интернете. Посетила, как рекомендуют, несколько бесплатных занятий в разных онлайн-школах. Потом записалась на условно бесплатный недельный курс по введению в аналитику данных (несколько занятий по 1500 рублей за все - промоакция такая).

В итоге выбрала годовой онлайн-курс на стыке профессий - «Дата-журналистика» (от англ. data - «данные»). Программа - как для обычных аналитиков данных, но с дополнительным модулем: как «все эти питоны» применить для подготовки внятного и интересного рассказа на

КСТАТИ СКОЛЬКО СТОИТ ОБУЧЕНИЕ ПОПУЛЯРНОМУ IT-РЕМЕСЛУ

Профессия

- Тестировщик программного обеспечения/Инженер по тестированию
- Разработчик на языке Python
- Специалист по информационной безопасности
- Разработчик на языке Java
- Аналитик данных
- Веб-разработчик

Сколько учиться

- 4 - 9 месяцев
- 9 - 14 месяцев
- 14 месяцев
- 13 - 24 месяца
- 6 - 13 месяцев
- 10 - 23 месяца

Ориентировочная цена, руб.*

- 65 000 - 120 000
- 60 000 - 215 000
- 120 000 - 200 000
- 150 000 - 180 000
- 95 000 - 215 000
- 140 000 - 270 000

*С учетом предновогодних предложений, но без учета возможных дополнительных скидок.

Здесь приведены курсы, рассчитанные на подготовку с нуля. Их стоимость и продолжительность могут различаться в зависимости от того, специалиста какого уровня из вас обещают сделать - с базовыми либо более углубленными знаниями.

По данным с официальных сайтов школ.

злободневную тему. Пугала цена: больше 100 тысяч рублей. Но оказалось, все не так страшно. Потому что в итоге я заплатила процентов 45 от изначальной цены. Как? Практически все школы почти постоянно предлагают всевозможные скидки.

Отсюда совет первый - выбирайте курс активно. Подписывайтесь на рассылки, ходите по мастер-классам и открытым онлайн-урокам. Это поможет не только лучше сориентироваться в возможностях той или иной школы, но и сэкономить.

РАЗБУДИ В СЕБЕ ТЕХНАРЯ

Стартовал наш курс с места в карьер - сразу с изучения «питона». Он позволяет быстро работать с обширными базами данных, которые не запихнуть в обычную Excel-табличку.

И это сразу раскололо нашу группу надвое: «бывалые технари» и «дикие гуманитарии». Угадайте, в какую я попала. Признаюсь честно: первое практическое занятие я переслушивала раза три, прежде чем понять, что там вещает преподаватель. А тем временем «бывалые» (некоторые из них уже работали в аналитике) просили разо-

брать какие-нибудь задачки посложнее.

Занятия делятся на три вида:

1 Лекции. Идут в записи, и их можно послушать в любое время.

2 Практические занятия. На них разбирали конкретные кейсы из работы аналитика данных. Вроде того: а давайте выясним, в каком районе города N самые высокие цены на жилье.

3 Домашние задания. Как правило, делились на две части: обязательную и дополнительную (она посложнее, для особо старательных). При этом работал чат, где можно задать вопросы, если что-то непонятно или не получается. На выполнение домашки дается 5 - 7 дней.

В неделю у нас было по два блока. В каждом блоке - все три элемента: лекция, практика и домашка.

Занятия вели приглашенные специалисты-практики с опытом работы в IT-структурах Яндекса, Сбера и т. п. Говорят, это удача - не везде так. Почти на каждом занятии преподаватели вдавливали: чтобы реально найти приличную работу, курсы окончить мало. Надо набивать руку и приобретать опыт.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Как только заходит речь о доходах айтишников, воздух начинает сотрясаться от трехзначных цифр: 150, 200, 300 тысяч в месяц! Да, есть такие зарплаты. Но у продвинутых специалистов, а не у тех, кто только окончил IT-школу. Выпускник курсов, как правило, может устроиться на должность junior-специалиста (начинающего) с зарплатой в районе 50 тысяч (это в Москве). Или на бесплатную стажировку.

При нашей школе работал центр планирования карьеры, регулярно размещались вакансии и стажировки по разным направлениям для выпускников. Но это означает только то, что тебя проконсультируют, какое направление в IT-сфере лучше выбрать с учетом уже имеющегося образования, желаний

Где мои золотые горы?

и опыта работы. Помогут грамотно составить резюме, посоветуют, как лучше себя вести на собеседовании. Но не отведут за ручку к крутому работодателю.

Многочисленные призывы получить за несколько занятий, например, профессию тестировщика (это специалист, который проверяет качество работы новых программ) и начать зарабатывать кучу денег надо понимать примерно как и обещания огромных зарплат для курьеров. Будешь бегать (сидеть за компьютером) по 12 часов в день - что-то действительно заработаешь. И то не сразу.

На мой взгляд, если у вас не совсем патовая ситуация - работы по специальности

вообще нет и не предвидится, - практичнее думать не о «рвану-ка я в IT», а о дополнительных «айтишных» навыках в своей сфере. Такие возможности - с учетом цифровизации всего и вся - сейчас есть почти в каждой профессии, а специалисты с разнонаправленными знаниями в любой кризис ценятся выше. Дата-журналистика - как раз один из таких примеров.

Хотя в жизни случается разное. Рассказывали про женщину, которая в возрасте за 60, уйдя на пенсию, обнаружила у себя способность к программированию. Прошла курс разработки на Python, теперь делает сайты. Неплохая прибавка к пенсии.

КОНКРЕТНО КУДА ПОЙТИ УЧИТЬСЯ

Самые известные образовательные онлайн-платформы

- Нетология
- Skillbox
- SkillFactory
- Яндекс Практикум
- GeekBrains
- Skypro



Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда



Стояли звери около двери:

К нам возвращаются

Часть первая:
душитель Дмитрий Тамбасов

ИЗ ЛИХИХ

Аукается темное время, когда преступников, вынимавших из детей кишки и делавших тушенку из женщин, и не расстреливали, и нечасто сажали пожизненно: серийные преступники стандартно уезжали на 25 лет, и тогда это казалось... нормально: все-таки четверть века, и мало ли что может случиться на зоне...

Всех вернул в реальность скопинский маньяк Виктор Мохов.

Насильник, арестованный в далеком 2004 году за то, что держал в подвале двух рабынь, в 2021-м вышел на свободу и тут же устроил цирк: дал интервью Ксении Собчак, вызвал утробный вой Госдумы, участвовал в убийстве собутельника и прятал его труп в огороде. Оттянулся за все годы!

А едва его закрыли, СМИ написали, что в Перми выходит маньяк из 2003 года Дмитрий Тамбасов. Он насиловал женщин извращенным образом и душил; в сети выложена съемка: молодой накачанный блондин смотрит мимо камеры оперативника: «Я схватил ее за шею и сдавил, чтобы...», - рука с сигаретой начинает вибрировать, чтобы показать, как билась под ним жертва в судорогах, это особый смак для садиста. За три трупа и одну выжившую Тамбасов получил пожизненное, но потом Верховный суд снизил срок до 25 лет, и вот возможность УДО наступила...

Я выехала к серийнику.

«ПОЧЕМУ МЕНЯ ТАК ДОЛГО НЕ ЛОВИЛИ?»

Пермь, март 2001 года.

В комнате общежития техникума, что стояло возле цирка, страшенькая студентка из деревни Гуля Шаклеина объявила: «Хочу гулять!»

Было двенадцать ночи, но соседка Гулю не удерживала: девицу знали все общежитие, к ней ходили взрослые кавказцы, а один хахаль только что поставил ей бланш под глаз и выбил зуб. Покачиваясь, Гуля спустилась на улицу с пивом... и вернулась в три с парнем Димой.

Соседка на суде показывала:

- Он мне сразу не понравился, тон его, ухмылка. Я уже спала и попросила его уйти. Или я уйду. Но Дима сказал: «Гуля такая же хозяйка, как и ты», стоял в дверном проеме и ждал, мне пришлось протискиваться...

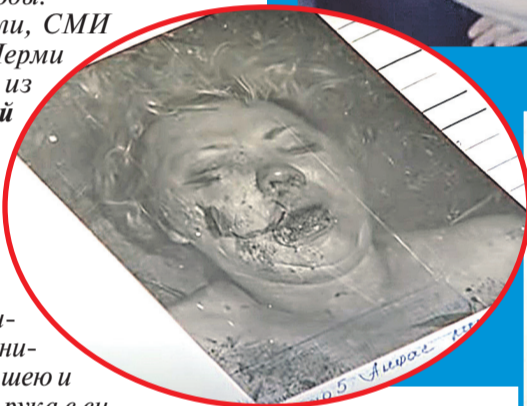
Подружка в соседней комнате пустила выгнанную на краешек односпальной койки, и вдруг в тишине раздался крик и рев Гули. Гуля орала, но обиженные студентки со словами «Так тебе и надо» повернулись на другой бок...

Девушку нашли на другой день вечером, взломали дверь: Гуля лежала



youtube.com

Первые жертвы.



на кровати одетая, лицом к стенке, в комнате валялись бутылки и использованный презерватив. Оперативники думали про естественную смерть, судмедэксперт сказал: «Вы что, прикалываетесь?» И показал 22-сантиметровую морковь, которую, издеваясь, садист забивал в девушку.

Овощи лежали в тумбочке у двери. Гуля привезла их от мамы из деревни...

Много позже, в 2008 году, в пересыльной тюрьме «Белый лебедь» Дмитрий Тамбасов под запись расскажет оперативнику:

- Сама позвала, сама провела через вахту. Стали пить... помню моменты. Лежала подо мной на полу, потом что-то сказала, оскорбила...

- Чем душил?

- Руками... Ты скажи, почему меня так долго не ловили? Были мои пальцы и у цирка, и в Ленинском районе...

- Мы других арестовывали.

- Я ждал сильно, что меня поймают. Да, я даже рад был, что арестовывают, - ухмылка.

«МАМА ОТКАЖЕТСЯ»

В СИЗО Тамбасов написал четыре явки с повинной на четыре трупа, включая Гулю, плюс на пятой девушке, Марианне, его взяли: присмотрел в своем районе, пригласил

на дискотеку, после повел гулять в парк - и...

Когда он попытался запихнуть в нее флакон духов (одновременно продолжая насиловать и сворачивая шею руками), жертва дала извращенцу в глаз и сбегала, ломая по дороге шпильки. На следующее утро к Тамбасову пришли, потому что перед дискотекой он заезжал с Марианной к себе домой и засветил адрес. За бачком унитаза у него нашли телефон изнасилованной и ее духи, те самые...

От одной явки Тамбасов вскоре отказался со словами: «Мама от меня отречется, и мне могут дать пожизненное», но полиграф показал, что убийств на самом деле было девять - одиннадцать! Старейший

полиграфолог УВД Пермской области Аскольд Маркович Петров после работы с маньяком удивлялся: «Уникальный человек! У него жестокость идет по нарастающей!»

Чтобы вы не удивлялись словам уникального маньяка о маме: на момент совершения убийства Гули Шаклеиной Тамбасову было всего 18 лет, он был совсем еще щенком!

Когда сел за Марианну, лет тоже было только двадцать. И СТЕХ ПОР ТАМБАСОВ НЕ ВЫШЕЛ, ТАК И СИДИТ НА ЗОНЕ. То есть все преступления он совершил чуть ли не в школе...

Откуда он взялся такой?

«ТРУП КАННИБАЛА»

Рассказывает друг Тамбасова Андрей (фамилия есть в редакции):

- Он хвастался: «Троих или четверых замочил, и что-то никто меня не ловит». Но, правда, говорил, что убивал мужчин. Мы относились к этому, как... к трепу! Понимаете,



youtube.com

Маньяк еще будет сидеть, но все сроки кончатся. Что дальше?

у нас была компания, которая слушает дэт-метал, например, Cannibal Corpse, переводится «Труп каннибала». Вы можете представить содержание текстов? Другие в тусовке и не такое рассказывали, там романы можно писать... Когда его посадили, наши девочки признались, что он и их придушивал в постели, но с нами ничем не выделялся: ходил на концерты, дрался, один раз нес меня пьяного до дома десять километров! Единственное, после армии стал задержанным...

Так, а что у нас было в армии?

Один из членов следственной группы:

- Тамбасов делился, что в отношении него совершали насильственные половые акты, в заднее отверстие пытались вставить розу с шипами. Говорил об этом не на допросах, а неофициально, поэтому прошу не писать от моего имени, но его действительно комиссовали, это проверено...

Мать Тамбасова показала, что ее сына призвали на флот, но через полгода его привез домой сопровождающий и объяснил: в части Дмитрия домогался врач, и молодой матрос порезал вены.

Брр, врагу не пожелаешь...

Я бы даже сказала, мол, у парня съехала кукушка, он принял воспринимать перенесенное насилие, если бы... убийство Гули Шаклеиной не произошло ДО армии! Оно было в марте, а весенний призыв начался в апреле. Тамбасов пошел в армию УЖЕ ТАКИМ, и надо искать что-то раньше...

Бывший следователь по особо важным делам следственного отдела СК по Ленинскому району Перми Гульнара Абибулаева открывает:

- Подростком Дима ходил с ребятами на стройку, они придушивали друг друга шарфом и испытывали от этого оргазм.

Бывший оперативник уголовного розыска УВД Перми Дмитрий Байчурин дополняет:

- В семье Тамбасовых, помимо Димы, дочка-инвалид, и все внимание было на нее, а он учился в специализированной воспитательной школе для трудных подростков на пекаря,



МАНЬЯКИ ДЕВЯНОСТЫХ

вот там-то в 9-м классе у него и произошёл первый секс с учительницей, это она показала ему садомазо...

Теперь портрет стал полным.

ЧИСТЫЙ ДОСТОЕВСКИЙ

Я спрашиваю следователя Гульнару Кемаловну:

- Как сам Тамбасов объяснял свои зверства?

- По его версии, умысла на убийство не было: «Просто она начала кричать, пришлось сдавить». Изнасилования тоже не было: все женщины шли с ним добровольно, он подходил, заговаривал, знакомился. Такой человек: мог убедить, вызывал доверие. Женщины добровольно вступали с ним в половую связь, но в процессе он из-за своих извращенных пристрастий причинял им боль, они пытались вырваться... Он вообще свободно все рассказывал, неофициально говорил: «Умерла случайно, но это доставило мне удовольствие». Он получал оргазм от секса с таким концом.

Мог себя контролировать. Отметим, он же не убил никого из постоянных подружек - и потому стал ходить на охоту.

Женщины на быстрый секс соглашались определенные: Гуля Шаклейна (13 марта 2001 года) потащила парня в общагу, рыночная торговка Таня Механошина (август 2002 года) после пива на набережной согласилась на секс в кустах. Она была сорокалетней женщиной 56-го размера...

Но самый страшный эпизод - Соня М., ноябрь 2002 года.

Соня была городской сумасшедшей: лежала в дурке, разговаривала с невидимыми собеседниками, голой бегала по балкону и была повернута на театре. Большая голодала - после ее смерти в квартире нашли половинку заморозившей картошки, но подносила актерам букеты на премьерах (как правило, администрация вызывала скорую и санитары забирали Соню прямо из фойе).

И на такую несчастную позарился убийца.

Был час ночи, дурочка сидела на постаменте памятника Ленину перед оперным театром (спектакля в этот день не было), Тамбасов заговорил об искусстве - и: «Пройдемте за гаражи, там теплее». Соня пошла...

Труп нашли наутро в сугробе.

Осталось рассказать трудное: почему Верховный суд развалил приговор.

ЦАРИЦА ДОКАЗАТЕЛЬСТВ

Вы, наверное, поняли, что уличили Тамбасова сильно не сразу: за Марианну он сел в 2003-м и всего на семь лет, потому что слова девушки: «Он хотел меня убить», говорил, что я у него

не первая» - ничем не подтверждались. Дмитрию вменили только изнасилование.

В 2008-м (Тамбасов за хорошее поведение уже был переведен в колонию-поселение) начальник отделения по раскрытию серийных убийств межрайонного отдела уголовного розыска Перми **Эдуард Хадеев** получил на отработку пачку висяков прошлых лет, в том числе дело об убийстве у оперного театра.

- Там был отпечаток пальца на упаковке презерватива, найденной возле трупа в мусорном контейнере. Я бездумно, потому что дело было не одно, дал распоряжение загрузить его в систему, и «пальчик» выстрелил: «Дмитрий Тамбасов, отбывает наказание за такое-то преступление». Мы заказали этап...

Сотрудник Хадеева Дмитрий Байчурин на полгода переселился в СИЗО:

- Жена заворачивала мне бутербро-



Следственный эксперимент. Маньяк показывает, как он творил свое черное дело.

суд - в распоряжении «КП»). Отпечаток пальца, который доказывает его причастность к убийству в 2002 году, подделан, потому что иначе он всплыл бы не в 2008-м, а еще в 2003-м, при первой посадке (МВД объясняет это халатностью экспертов). И вообще - он же помогал следствию, ему положено снисхождение...

По сути, защита развалила доказательства обвинения, не помогли даже свидетельства сокамерников, что он и с ними делился подробностями зверств. Приговор Верховного суда: 25 лет с момента первого ареста, то есть с 2003 года, - это оценка следствию.

- Восемнадцать лет за три убийства, ведь семь лет у него и так было за Марианну, - это очень мало, - говорит Абибулаева.

- Он сравнивал себя с Чикатило, - вздыхает Байчурин, - говорил: «Его не надо было расстреливать, таких, как мы, надо изучать».

- Принимался удовлетворять себя прямо в боксе под лестницей, где закрывают заключенных между допросами, как только по лестнице поднималась сотрудница, - вспоминает конвойница ФСИН. - Видимо, в щелку нас разглядывал.

Другие зеки не выдерживали, орали: «Уберите меня от этого урода!»

Если бы Верховный суд утвердил пожизненный срок, Тамбасов наверняка выдал бы еще эпизоды, как сделал это, например, иркутский маньяк Попков. Но приговор теперь обжалованию не подлежит.

ПЯТЬ ЛЕТ

Я просила Тамбасова об интервью на зоне, но получила отказ.

- Это я ему запретила, - говорит мама Дмитрия Екатерина Васильевна. - Дима звонил мне, советовался. Он во всем со мной советуется.

Родители серийного насильника и убийцы так и не поверили в виновность сына. Мать ходила с диктофоном в общежитие и искала доказательства, что свидетелей запугали, взяла кредит на адвоката, потом жила



Общежитие, где зверь убил одну из девушек.

ды, я их не ел - я Тамбасова кормил. Я стал ему лучшим другом, я беспрестанно восхищался его мужской доблестью и после каждой беседы вызывал медработницу, которая раздевала Тамбасова догола и осматривала, чтобы зафиксировать, что я его не бил. С каким удовольствием он вываливал свои гениталии...

Тамбасов «поплыл»: он рассказал даже об изнасилованиях, о которых опера не знали, свидетели в общежитии опознали убийцу, суд вынес приговор: пожизненное.

И... Тамбасов понял, что его обманули.

Он тут же отказался от всех явок: мол, под диктовку написал все, что сказали опера, и даже признался в преступлении, которое произошло в Перми, когда он служил в армии (текст жалобы Тамбасова в Верховный



Читайте другие расследования Ульяны Скойбеда по этой ссылке на нашем сайте KP.RU



Читайте во 2-й части: Информация о выходе маньяка оказалась фейком, но тут, прямо при мне, в Перми вышел на свободу людоед.

P.S. Данные и имена жертв я изменила.

Осенью 2021 года 44-летнего сибиряка Евгения Александрова «прошло» разрядом в горах, он чудом выжил.

Молния вошла через голову, а вышла через пятку

Анастасия ЕГОРОВА
(«КП» - Иркутск)

С тех пор «Комсомолка» держит с ним связь - вот и на этот раз, сразу после праздников мы сходили в гости к Евгению, чтобы узнать, как он провел прошлый год и что планирует в наступившем.

- Эти разорванные в клочья кроссовки - теперь моя трофей. Никогда не выброшу! Оставил на память, - показывая обувь, смеется Евгений Александров. Хотя, будем честными, и так едва ли то восхождение на Шумак, что в горах Восточного Саяна, когда-либо забудет. Он - опытный турист, тренер, организатор походов. В сентябре 2021 года с группой из 26 человек они уже спускались вниз. Позади взятая высота - 2760 метров, впереди - еще 24 часа пути домой. Туристы шли друг за другом, кучкой, только Евгений немного отстал, шагал обособленно.

- Внезапно вспышка! - вспоминает Евгений. - Я упал. В голове гул, не понимаю, что происходит... Подняться не могу. Надойной склонилась жена. Она что-то кричит... я вижу это по губам. И отвечаю ей: «Я тебя не слышу»...

ЛИЦО В КРОВИ, БОТИНКИ - В КЛОЧЬЯ

- Вспыхнула молния, потом раздался мощный раскат грома, - вспоминает Ирина, жена Евгения. - И крики: «Скорее сюда!» Прибежала. Женя лежал на камнях, лицо в крови, волосы сожжены, жутко пахнут гарью. Я поняла - в него попала молния.

А сам он не осознал.

- Я спросила: «Ты меня узнаешь?» Кивнул. И добавил: «А что со мной случилось? Камень прилетел, что ли?»

Один из туристов позвонил в МЧС. Но спасатели ответили, что доберутся только утром, - группа находилась высоко. Но и это не главное. Послать вертолет было невозможно из-за тумана и грозы. На том же месте, где ударил разряд, альпинисты разбили лагерь. Раненого перенесли в палатку и отпаивали чаем. Говорили - держись, а он и не думал сдаваться. В Иркутске 44-летний мужчина известен как владелец клуба боевых единоборств, где сам учит выносливости мальчишек и юношей.

25 КИЛОМЕТРОВ НА НОСИЛКАХ

Наутро на помощь, как и обещали, пришли сотрудники МЧС из Кырена и Улан-Удэ. Вместе с туристами они погрузили сибиряка на носилки и понесли. Главное было доставить его в поселок Сухой Ручей в Слюдянском районе, а это около 25 км дороги. Шли до самого вечера.

В деревне его осмотрела фельдшер и заверила - дорогу до Иркутска точно выдержит. В областном центре врачи ахнули и прозвали случай чудом.

«В рубашке родился», - повторяли они.

- Оказалось, молния буквально «прошла» Женю, - говорит Ирина. - Она вошла через голову и вышла через левую пятку. Поэтому у мужа сломана скула, лопнула барабанная перепонка в ухе.

ЖДЕТ, КОГДА ОТКРОЕТСЯ «ТРЕТИЙ» ГЛАЗ

При этом никаких серьезных ожогов. Разве что на спине остался след от молнии, но и тот зажил. Единственная проблема, которая беспокоит 44-летнего сибиряка спустя год после происшествия, - слух. Курсы по восстановлению не дали результата, поэтому пришлось делать две операции, но слух вернулся лишь на 70%.

- В первое время после «подзарядки» чувствовал себя будто после серьезного



Предоставлено героем публикации

Несмотря на пережитое, страсть Евгения к походам ничуть не угасла. Едва позволили врачи, он снова пошел в горы.



Предоставлено героем публикации

Ботинки, в которых был Евгений, разорвало после удара молнии, а сам он чудом остался жив.

ДТП, - вспоминает Евгений. - Был разбитым, ходил с трудом - по стеночке, практически ничего не слышал, говорил невнятно.

Из-за травмы ушей иркутянину назначили инвалид-

ность, но статус потом аннулировали, так как он на удивление всем резко пошел на поправку.

- Год я избегал самолетов, лифтов и восхождений в горы. Любой скачок давления мог вызвать «откат» в лечении. Но как только врачи сняли запреты, первым делом рванул к хребтам, тайге, рекам и озерам. Правда, пока вершины выше 1,5 тысячи метров не беру. Да и на природу в одиночку больше не выбираюсь, как было раньше. Всегда беру с собой супругу, сына или нашу любимицу-овчарку. Ведь окажись я тогда после удара молнии один - умер бы от переохлаждения. Да и подкрадывающихся диких животных сейчас вряд ли слышу. Открылся «третий глаз»? (смеется). Нет, но я жду!

ЗВОНК ФИЗИКУ

«Это чудо!»

Николай БУДНЕВ, профессор, доктор физико-математических наук:

- То, что мужчина остался жив и не получил серьезных ожогов, - настоящее чудо. Обычно людей убивает молнией. Почему так произошло? Скорее всего, его электрическое сопротивление и выделяемая из организма теплота были невелики. Не исключено, что на нем была надета мокрая одежда. В этом случае заряд мог пройти по ней. А еще сильный ток способен парализовать работу сердца. Наверное, этого не случилось из-за того, что заряд молнии был небольшой. Это тоже везение. Лучший совет при грозе - лечь на землю. Шансов, что молния попадет в стоящего человека гораздо больше, чем в лежащего. Какие еще факторы влияют на удар? Если у вас в кармане лежит мелочь, ничего страшного, но, если в руках есть большие металлические предметы, жди беды.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

«Разряд может привести к сбоям в ритме сердца»

Петр ДУДИН, главный врач Иркутской областной клинической больницы:

- Самое серьезное, к чему может привести удар молнией, - сильнейшие ожоги, от которых наступает смерть. Также возможны сбои в ритме сердца. Но предугадать, что произойдет с человеком, довольно сложно. Бывает, люди выживают после мощнейшего удара током, а бывает, погибают при слабом. Молния действительно, как электрический ток, может войти в человека в одном месте и выйти в другом.



Предоставлено героем публикации

Спасатели и друзья несли пострадавшего на носилках 25 километров до ближайшего населенного пункта.



Что делать во время грозы: 7 правил поведения, которые помогут выжить в непогоду, узнайте на сайте KP.RU



От мороза да в полынью

Велкам ту Раша!



Личный архив

Видео от самарского **Сержа Моржа** смотрят не только во всей стране, но и за рубежом. Бородатый мужик то пляшет на снегу в трусах в обнимку с медведем, то завтракает в полынье - чай, бутерброд, блинчики, то пьет рассол 1 января из банки. А бывает, и в путешествие на льдине отправляется. И каждый раз он показывает градусник: вот -28, вот -35, вот -38! Ролики набирают миллионы лайков. Есть недоверчивые зрители, которые везде ищут фотешоп. Но его нет: все видео реальные, хоть уборка на снегу, хоть подледная рыбалка с уловом в виде громадного осетра, хоть вальс

на уплывающей льдине. Сам **Сергей Трифонов** - бывший военный, вырос на Кубани, с детства купался в горных речках. Сейчас у с п е ш - ный топ-менеджер выкладывает видеоролики с целью втянуть в моржевание как можно больше молодежи.

Главный совет от Сержа Моржа для тех, кто будет купаться в Крещение:

Во время погружения температура тела человека резко может подняться до 41-42 градусов, а затем так же резко упасть до 35. Поэтому можно ощутить прилив сил, но не стоит их сразу расходовать. После того как окунулись, стойте, нырните в свои мысли. И ни в коем случае не пейте алкоголь!

- У меня единомышленников много, но они тихие, просто приходят, в прорубь окунулись и пошли. А я хайпа хочу, - признается он. - Но я никогда не буду рекомендовать кому-то «с ходу» погружения или обливание ледяной водой, - в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачом, и главное - все постепенно.

Сейчас самарский морж мечтает искупаться в Арктическом океане - осталось добрать.



Татьяна ХОДОВА

Хвост и смешные видео

Анастасию Слободчикову из Владивостока знают как приморскую русалку. Девушка начинала свой путь, нацепив маскарадный хвост и делая фото на камушках. Потом переместилась на льдины: кадры вышли потрясающими. Летом девушка в хвосте русалки ныряет в глубину, а зимой моржует. К слову, она работает в больнице медсестрой.

- Борюсь со страхом перед холодом. Я мерзлячка. Но моржевание помогает побороть страх. Когда начала этим заниматься, стала чувствовать себя еще счастливее.

Ведь раньше я ненавидела зиму. А сейчас люблю! Сейчас Анастасия ныряет в лед на фоне красивых закатов, читает книги на краю проруби, ловит рыбку в ледяной воде и в отличие от самарского моржа подписчиков не столько веселит, сколько покоряет красотой и грацией - в купальнике девушка выглядит потрясающе.

Главный совет от Анастасии:

Перед погружением в ледяную воду нужно разогреть мышцы, сделав несколько упражнений. И ни в коем случае не ныряйте там, где нет подготовленных мест, - лед коварен.

Лара - покорительница льдов

43-летняя **Лара Гвардина**, мама троих детей из Республики Коми, тоже свое увлечение не скрывает от подписчиков. Моржеванием она занимается уже четыре года, и жители Сыктывкара не удивляются, когда, закутанные в шубы, видят рыжеволосую красотку в купальнике на берегу реки.

- Четыре года назад я переживала очень тяжелый период, проблемы в личной жизни, я была эмоционально сломлена и раздавлена. Но сдаваться было нельзя - надо было жить и работать, поднимать детей. И вдруг ни с того ни с сего возникло стойкое ощущение, прямо на кончиках пальцев - мне станет легче в холодной воде, - вспоминает женщина.

Конечно, к делу она подошла с умом, проконсультировалась с теми, кто уже давно закаляется, готовилась к погружению. А потом стала проводить в воде все больше времени, научилась расслабляться после охлаждения. Сейчас Лара занимается плаванием в зимней воде и готовится поставить мировой рекорд по длительности нахождения в проруби. Цель Лары - 80 минут!

Во время погружений и плавания женщина думает о детях: об их «хотелках», планах и признается, что это согревает. А еще любит устраивать фотосессии среди льдов - то в платье, то в купальнике.



Григорий ПИЛЬ

Главный совет от Лары:

Позаботьтесь о руках и ногах. Подготовьте носки и варежки. Я ведь захожу не один раз. После первого - ощущения, как из бани на мороз: кровь приливает и кипит. Побегаешь, попрыгаешь в носках и рукавичках. А во второй раз кожа уже впитывает холод и в проруби становится горячо. И вот это ощущение заряжает очень надолго.

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

Роман БЕЛАН, председатель Федерации зимнего плавания Хабаровского края «Айсберг»:

- 1 Без этого к купели сложно подойти - это отличный настрой и желание погрузиться в ледяную воду. Обязательно спросите себя: готовы ли вы и хочется ли вам это делать? Если нет - перенесите на следующий год.
- 2 Предварительная подготовка. За несколько дней утром или вечером (лучше утром), когда вы принимаете душ, меняйте температуру воды с теплой на холодную. Контрастный душ поможет вашему организму привыкнуть к низким температурам. Если для вас с самого начала холодная вода будет неприятной, можно попробовать постепенно - 5 - 10 секунд обливать ноги по колено.
- 3 Обязательно в купель возьмите все необходимое - полотенце, плавки или купальник. Можно взять большую футболку и в ней окунуться. Тапочки берем обязательно, при этом лучше отдавать предпочтение тем, что с задником - это комфортнее и безопаснее. По возможности можно взять халат, чтобы было легче выходить на улицу, и термос с чаем, для отогрева после купания.
- 4 Когда вы приедете на место, заранее ориентируйтесь, где находятся прорубь и палатка, а также как заходить и выходить из купели, чтобы не пришлось бегать и искать все. Важно: заходя в купель, нужно сохранять спокойствие и быть сконцентрированным только на этом процессе. Всегда держитесь за поручни купели и обязательно зафиксируйте ноги на дне. При погружении в воду делайте выдох, а при подъеме - вдох. Либо кричите, смейтесь, чтобы выпустить эмоции и снизить стресс, который происходит в данный момент. Из купели выходим аккуратно, никуда не торопясь. Обтираемся полотенцем и идем спокойным шагом до палатки.

Подготовили **Наталья АРТЯКОВА** («КП» - Самара),

Елена СЕРГЕЕВА («КП» - Сыктывкар),
Татьяна ЦВЕНГЕР («КП» - Хабаровск).

КОМПЕТЕНТНО

Кому может навредить крещенское купание

Анна КУКАРЦЕВА

В зоне риска дети, гипертоники и люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Многие энтузиасты, решив за компанию нырнуть в прорубь, рискуют навредить себе проблемы. Ведь резкое воздействие холода вызывает спазм сосудов, в том числе и головного мозга. В первую очередь эта процедура опасна для гипертоников и людей с любыми сердечно-сосудистыми и неврологическими проблемами. И, раз-

умеется, ни в коем случае нельзя лезть в купель гражданам с любыми симптомами ОРВИ, а тем более гриппа.

- Организм может негативно отреагировать, если у человека есть какие-то не выявленные хронические заболевания, - говорит **кандидат медицинских наук врач-невролог Виктор Косс**. - Особенно от холодового шока могут пострадать мышцы, позвоночник, сердце. Аукнуться купание в крещенской проруби может и миокардитом (воспаление сердечной мышцы), и воспалением лег-

ких. Причем негативный эффект может проявиться не сразу, а лишь спустя две недели.

Абсолютно противопоказано окунаться в прорубь маленьким детям, считает **кандидат медицинских наук врач-педиатр Евгений Тимаков**. У малышек до трех лет еще несовершенная терморегуляция, и даже если вы предварительно тренируете иммунитет ребенка различными закалывающими процедурами, все равно резкое воздействие холода может быть опасно.

**Минздрав
выпустил памятку,
как лечиться дома.**

Грипп, простуда или ковид?

Анна ДОБРЮХА

Как говорят врачи, в этом году у нас уникальный сезон осенне-зимних инфекций. С одной стороны, на лидирующие позиции выходит грипп. С другой - продолжает преследовать ковид. И плюс ко всему разгулялись простудные возбудители: риновирусы, аденовирусы, метапневмовирусы и проч. Шансов заразиться не одним, так другим - выше крыши. С учетом многообразия инфекций особенно остро встает вопрос: что делать, если у вас или кого-то из близких появились симптомы заболевания, похожего на ОРВИ (в эту группу входят и грипп, и COVID-19, и разнообразные простуды)? Ответы можно найти в новом документе, который разработал Минздрав России для региональных органов здравоохранения. «КП» выбрала самое важное.

1 ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА, БОЛИТ ГОРЛО И ЛЬЕТ ИЗ НОСА - КАК БЫТЬ?

Многие люди переносят грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) в нетяжелой форме и способны выздороветь без медицинской помощи.

Если вы заболели, нужно:

- ✓ **Остаться дома.** Соблюдать постельный или полупостельный режим (хождение по квартире, готовка еды и другие легкие физнагрузки).
- ✓ **Регулярно проветривать комнату.**
- ✓ **Пить кипяченую воду,** слабоминерализованную минеральную воду, морсы (клюквенный, брусничный), несладкий чай с лимоном.
- ✓ **Из еды лучше всего подойдут легкоусвояемые продукты,** богатые витаминами: нежирные сорта мяса, рыбы, молочные продукты, фрукты, овощи, соки, компоты.
- ✓ **Алкоголь исключается полностью.** Даже глинтвейн. Спирт усугубляет интоксикацию и повышает угрозу осложнений.

2 КАКИЕ ЛЕКАРСТВА МОЖНО ПРИНИМАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Если нос закладывает так сильно, что тяжело дышать, - сосудосуживающие капли или спрей. Внимательно читайте инструкцию! Для каждого препарата указан максимальный срок использования (как правило, не более 5 - 7 дней). Плюс есть противопоказания - сверьте их со своими хроническими заболеваниями.

При высокой температуре (обычно тяжело переносится выше 38 - 38,5 градуса) примите жаропонижающее. «Наибольшие доказательства эффективности и безопасности имеются для парацетамола и ибупрофена», - говорится в памятке Минздрава. Эти же препараты помогут снять боли в мышцах, суставах и облегчить головную боль.

- ◆ Разовая доза парацетамола (ацетаминофена) для взрослых состав-



- Чихаю, как при простуде, а кашляю, как при ковиде, - так что же у меня?

ляет 500 мг. Допускается прием не более 4 раз в сутки.

- ◆ Ибупрофен принимается по 400 мг не более 4 раз в сутки, после еды.

◆ В возрасте до 18 лет нужно избегать приема препаратов, содержащих ацетилсалициловую кислоту (аспирин и др.) из-за высокого риска побочных эффектов.

3 КОГДА СРОЧНО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

Незамедлительно обратитесь к врачу, если у вас или ваших близких появляются такие симптомы:

- затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;
- боли или чувство тяжести в груди или в животе;
- сильная ломота в теле;
- внезапное головокружение;
- спутанность сознания;
- сильная или устойчивая рвота.

Еще один повод для обращения к врачу - «вторая волна» болезни. На практике это выглядит так: первые несколько дней вам было плохо (высокая температура, головные боли, слабость, боли в горле и т. п.), потом полегало, симптомы ослабли. И вдруг снова стало хуже: опять подскочила температура, усилился кашель. Это может сигнализировать, что пошла осложнение. Нужен осмотр доктора.

4 КОМУ ГРОЗИТ ТЯЖЕЛАЯ ФОРМА ГРИППА, КОВИДА И ДРУГИХ ОРВИ?

Особенно внимательно нужно следить за своим состоянием и при малейшем недомогании обращаться к врачу пациентам из групп риска. Это:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ люди старшего возраста: 65+;
- ✓ дети до 5 лет;

- ✓ люди, страдающие хроническими заболеваниями (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, хроническая болезнь почек и др.);
- ✓ пациенты со сниженным иммунитетом. Например, лица, при-

нимающие иммуносупрессивные препараты (стероиды, цитостатики), люди с ВИЧ-инфекцией.

5 ЧТО С БОЛЬНИЧНЫМ ЛИСТОМ?

Независимо от того, какую ОРВИ подхватил человек, он остается разным в среднем в течение недели. Соответственно на срок до 7 дней врачам рекомендовано оформлять листок временной нетрудоспособности (при необходимости он продлевается). В некоторых регионах, например, в Москве, если пациент получил положительный ПЦР-тест на COVID-19, больничный может быть открыт по итогам аудиоконсультации, без явки в поликлинику. При других ОРВИ, включая грипп, нужно посетить доктора или вызвать врача на дом, если состояние тяжелое.

Об особенностях оформления больничных при ОРВИ вы можете узнать в органе управления здравоохранением - областном минздраве/комитете/департаменте здравоохранения. Напомним, с 1 января 2022 года все бюллетени у нас в стране оформляются в электронной форме. Информация об открытии больничного автоматически передается работодателю. По факту закрытия электронного листка нетрудоспособности назначается и выплачивается пособие по болезни.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Алексей МОРОЗОВ

Опрос KP.RU показал неожиданные итоги.

Россияне не занимаются спортом и закаливанием - есть проблемы поважнее



Закаляться - это же круто и, поскольку мы живем в непростом климате, даже естественно! Скоро Крещение, и мы увидим мужчин и женщин, которые ныряют в прорубь. Значит, с закаливанием у нас все в порядке? Как бы не так, показали результаты опроса, который прошел на сайте KP.RU. Только 4% опрошенных заявили, что их семья - здоровая: закаливание и прочие активности. А 31% заявили, что не до закаливания - «есть проблемы поважнее». Правда, почти столько же (33%) сказали, что закаляться - не закаляемся, а вот о здоровом образе жизни думаем и какие-то элементы внедряем. По крайней мере не все так безнадежно.

Интересно, что среди проблем, которые мешают внедрять здоровый образ жизни (ЗОЖ) - недостаток информации: 8% заявили, что понятия не имеют, как закаляться. Казалось бы, в наше время,

когда стоит открыть смартфон и на тебя обрушиваются сотни методик, это странно? На самом деле нет, и дело тут как раз в «сотнях методик». Одни говорят, что надо особым образом дышать, другие призывают стоять на гвоздях, третьи - обливаться. Идут жаркие споры о пользе или вреде контрастного душа. Человек просто запутывается в этом потоке информации.

Важным ограничителем оказываются и частые болезни детей. Когда ребенок постоянно хворает, ты рад, что он в принципе в состоянии в школу ходить? Умом мы прекрасно понимаем: возмож-

но, закаливание сделало бы из постоянно сопливого малыша здорового ребенка. Но так страшно навредить...

Вывод: в стране мало достоверной информации, мало методик, рассчитанных на реальную жизнь и реальные семьи, а работа на уровне школ и детских садов практически не ведется. А еще треть россиян находится в таком клубке бытовых проблем, что о здоровье даже некогда подумать. ЗОЖ, спорт и закаливание - все-таки потребность второго уровня, когда базовые потребности удовлетворены. В этом и заключается главная причина неадекватности на своем теле. Люди бы и рады, и хотели бы, но не могут.

Какие эпидемии грозят России, рассказала в эфире Радио «КП» глава Роспотребнадзора Анна Попова (читайте полностью на KP.RU по этой ссылке)



Лилия СОКОЛЬНИКОВА

В России - новая научная сенсация! Точный адрес: Алтайский край, Краснощековский район, пещера Чагырская на берегу реки Чарыш. Здесь жила первая известная науке семья неандертальцев. И вообще, возможно, первая человеческая семья.

Да, неандертальцы больше известны как древние обитатели Европы (собственно, и имя свое они получили от долины Неандерталь в Германии). Исследуют их уже почти 200 лет. Но первая семья обнаружена только сейчас. На Алтае.

Семья пока небольшая: отец, дочь-подросток и еще два более дальних родственника, скорее всего, двоюродные братья или сестры. Их останки нашли в Чагырской пещере. Там же - еще пять человек. И двое рядом, в пещере Окладникова. Целый клан! Столько ДНК неандертальцев рядом ученые еще не видели никогда.

Что еще удивительно: всего в 100 км от Чагырской пещеры находится еще одна уникальная пещера - Денисова. Здесь были найдены останки так называемого денисовского человека* - еще одного вида древних людей. Не наши предки и не неандертальцы. В той же Денисовой пещере обнаружили и общего ребенка

* **Денисовский человек** (лат. Homo denisovensis), вымерший вид или подвид людей. Известен по фрагментарному материалу из Денисовой пещеры в Солонешенском районе Алтайского края РФ, а также нижней челюсти, найденной в 1980 году в Китае, на Тибетском плато. 40 тысяч лет назад денисовцы населяли ареал, пересекающийся по времени и месту с территориями в Азии, где жили неандертальцы и предки современных людей (Homo sapiens - Человек разумный).

Папа, мама, я - неандертальская семья!



Так видит художник первобытную семью с Алтая. В двух соседних пещерах жил целый клан, 11 человек.

неандертальца и денисовца, что тоже стало сенсацией в свое время.

Собственно, Нобелевскую премию по медицине и физиологии 2022 года **Сванте Паабо (шведский биолог, специалист по эволюционной генетике)** получил как раз за открытие денисовцев как отдельного вида, а также за геном неандертальцев.

Соседство, конечно, ученых заинтриговало. Хотя оно - чисто географическое: семья неандертальцев жила

в Чагырской пещере 50 - 60 тысяч лет назад. Денисовцы - намного раньше.

Палеогенетик Лоритц Сков и популяционный генетик Бенджамин Петер из Института эволюционной антропологии Макса Планка (Лейпциг, Германия) тщательно исследовали ДНК 11 человек, чьи останки найдены в Чагырской пещере. И еще двоих - из пещеры Окладникова.

Сюрприз: жители Чагырской генетически ближе к неандертальцам из Европы, но не «европейцы». Получается, на Алтай пришли совсем другие неандертальцы!

Еще одно открытие: митохондриальные ДНК, показывающие наследование по материнской линии, оказались намного разнообразнее, чем Y-хромосомы, передающиеся мужчинам. Как это объяснить? Мужчины из Чагырской брали в жены неандерталок из других мест, считает Сков. По крайней мере половина женщин этой семьи были, говоря современным языком, приезжими.

- Мы уверены, что так было принято и у других неандертальцев, - говорит **палеогенетик Карлес Лалуэса-Фокс, директор Музея естественных наук в Барселоне.**

Он исследовал останки 12 неандертальцев, найденных в пещере в Испании. Та же история: мужчины гене-

тически близки друг другу, женщины - разные. И, скорее всего, именно женщины из неандертальских семей влюблялись в мужчин-денисовцев и в мужчин-Homo sapiens. И уходили жить в их пещеры. Что получилось в итоге, вы знаете: на Земле остались только потомки Homo sapiens. Но почти у всех есть немножко неандертальских или денисовских генов.

Есть у ученых версия и о том, где и как случались романтические встречи. В Чагырской полно костей бизонов и лошадей. Возможно, в этих местах проходили сезонные миграции животных, предполагает Сков. Съезжались охотники. Встречались. Знакомились. Находили жен.

Алтайская пещера наверняка хранит еще много тайн. Сков и его коллеги изучили лишь четверть всех останков. А две трети пещеры еще только ждут раскопок.

КСТАТИ

А ЕЛИ ОНИ МЯСО

Российские ученые, разумеется, исследуют Чагырскую пещеру.

Недавно специалисты Института археологии и этнографии Сибирского отделения РАН вместе с коллегами из Испании и Германии выяснили, какая диета была у алтайских неандертальцев. Мясная. Те самые бизоны, лошади и козы.

И немного злаковых и бобовых на гарнир.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Доступно о науке в «Передаче данных» Марии Бачениной на Радио «КП» в течение дня

БУДЬ В ФОРМЕ

Волосы лысым будут сеять на голове, как на грядке?

Эксперименты японцев внушают надежду на то, что две, казалось бы, несбыточные мечты человечества все-таки сбудутся: человечество избавит от облысения и седины.

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Эксперименты, которые ведут японские исследователи из Йогогамского национального университета - пока на мышах, дают ощутимые и видимые результаты. Это следует из отчета, недавно опубликованного в журнале Science Advances - на него ссылается портал ScienceAlert.

Есть все основания полагать: появляется вполне обоснованная надежда на то, что сразу две, казалось бы, несбыточные мечты человечества все-таки сбудутся. А именно: можно будет избавлять плешивых от лысин, а седым возвращать натуральный цвет волос естественным путем. Без какого-либо окрашивания.

Медики давно уже научились пересаживать волосы, словно деревья, из тех мест, где они еще растут, на проплешины.



Катерина МАРТИНОВИЧ/КП - Москва

Сама идея появилась еще в тридцатые годы прошлого века. А первая успешная операция была проведена в 1959 году. И до сих пор метод считается весьма эффективным, хоть трудоемким и дорогим. Его активно рекламируют заинтересованные в пациентах клиники.

Серьезные недостатки - далеко не все волосы приживаются - почти как пересаженные на новое место взрослые де-

ревья - крупномеры, по терминологии садоводов. На месте «выкопанных» остаются ямки. При этом число волос на голове не увеличивается - в лучшем случае они перераспределяются.

Существует и другая методика - еще более «сельскохозяйственная». Основная ее идея в том, чтобы «вкапывать» волосы не крупномерами и даже не саженцами, а своего рода семенами. То есть сеять и ждать всходов. Подобными «полевыми работами» начали заниматься в Научно-техническом институте Токийского научного университета (Research Institute for Science and Technology at Tokyo University of Science - TUS). А теперь продолжили коллеги. Экспериментируя, они культивируют волосные фолликулы - эдакие мешочки или луковички, как их еще называют, из которых, собственно, и вырастают волосы. Эти семена, если так можно выразиться, получают из эмбриональных клеток мышей. «Прорасчи-

вают» в пробирках, а потом пересаживают взрослым, но лысым мышам - специально выведенным. Фолликулы, сформировавшиеся вне тела, приживаются и дают всходы - полноценные волосы.

Манипулируя подобным образом, ученые решают сразу две задачи: наблюдают на молекулярном уровне за процессом, который пока еще мало изучен, и засевают лысины. Более того, «удобряя» посевы, экспериментаторы подобрали вещества, которые стимулируют выработку меланоцитов - клеток, участвующих в пигментации. То есть тех, которые растеряли седые волосы.

Когда эти вещества добавляли в «почву», волосы, выросшие из семян, становились более пигментированными.

Японцы полагают, что методика подойдет и людям. Такие эксперименты - ближайшая цель. Человеческие фолликулы планируют изготавливать из собственных стволовых клеток лысого человека.



Полезные советы о том, как ухаживать за волосами, - на сайте

Смотрите в 2023-м:

Жизнь и смерть Горшка, любовный пятиугольник и богатыри среди нас



Андрей Князев (справа) сыграет в картине, посвященной памяти его друга Михаила Горшенева (слева).

Прессслужба группы КняZZ

«АКТРИСЫ»

Драмеди.

Режиссер: Федор Бондарчук.

Сценарий: Паулина Андреева.

В ролях: Светлана Ходченкова, Сергей Гилев, Елена Николаева.

Семейный тандем режиссера и сценаристки обещает рассказать нам горькую (а местами и веселую) правду про актерский мир, где мечты, случается, все же воплощаются в жизнь, но чаще наоборот. Учтывая, что тут еще и продюсер - Валерий Тодоровский, смеем надеяться, что это посильнее «Номинации» Надежды Михалковой будет.

«КЕША»

Драмеди.

Режиссер: Константин Богомолов.

Сценарий: Анна Козлова.

В ролях: Константин Богомолов, Александра Ребенок, Юлия Снегирь.

Харизматичного архитектора Кешу обожают женщины. Все три бывшие жены души в нем не чают, благо он по-прежнему время от времени утешает в постели каждую из них. Гармония стирается в пыль, когда у Кешы появляется четвертая - Анна. Оскорбленная тройка решает от нее избавиться. Очередная телесно ориентированная история от сценаристки «Краткого курса счастливой жизни» и «Садового кольца».

«БАЛЕТ»

Драма.

Режиссер: Евгений Сангаджиев.

Сценарий: Лев Мурзенко.

В ролях: Ингеборга Дапкунайте, Мария Фомина, Федор Бондарчук.

После шумного дебюта с сериалом «Нарру End» молодой режиссер взялся за коварнейшее из искусств. Мир балета восстанавливается после ковидных ограничений. В Большой театр после 30-летнего перерыва возвращается бывшая балерина, а ныне всемирно известный хореограф Рута Майерс. Худрук Большого - ее экзотический, его жена - бывшая подруга Руты. В общем, типичный балетный зверинец. В этой атмосфере героиня должна поставить спектакль. Но прошлое, как ему и положено, не дает покоя и ей, и всем остальным.



10 самых ожидаемых российских сериалов наступившего года.

«КИБЕРДЕРЕВНЯ»

Научная фантастика, драмеди.

Режиссер: Сергей Васильев.

Сценарий: Сергей Васильев.

В ролях: Сергей Чихачев, Ольга Жевакина, Влада Лукина.

Миллионы youtube-пользователей в восторге от роликов на канале bigchpunk про кибердеревню, киберпоезд и кибербольницу, где магическим образом встречаются советская эстетика, киберпанк и загадки русской души. Все это пробуют переложить в формат сериала. Итак, на Марсе живет себе фермер Николай, ведет хозяйство при помощи трудолюбивых роботов. Но с Земли прилетает глава большой корпорации и хочет построить на месте деревни завод...

«ВИТЯЗИ»

Историческое драмеди, фэнтези.

Режиссер: Клим Козинский.

В ролях: Юрий Колокольников, Иван Добронравов, Антон Васильев.

Испокон веков Русь берегли богатыри русские. Но после монгольского нашествия стали жить они тайно среди людей. Помогали биться со шведами, Наполеоном, с фашистами. А несколько дожили и до наших дней...

«ПРИХОД»

Драма.

Режиссер: Резо Гигинеишвили.

Сценарий: Екатерина Суровцева, Руслан Дошанов, Алексей Троцюк (автор идеи), Эльдар Великорецкий.

В ролях: Филипп Янковский, Андрей Шибаршин, Наталья Рогожкина, Александра Ребенок.

Провинциальный городок Данилов Посад. Умирает настоятель местного храма. Его сын дьякон Петр расчитывает, что теперь главой прихода станет он, но из Москвы присылают нового - отца Дмитрия. Что-то с ним не так. Петр начинает расследование и с ужасом понимает, что Дмитрий - сам Сатана и есть. Бесстрашный дьякон объявляет ему войну.

Те, кто видел пилотную серию, в голос говорят, что сериал потрясающий, с совершенно феноменальным Филиппом Янковским в главной роли (на фото).

«БИБЛИОТЕКАРЬ»

Драма, антиутопия/утопия.

Режиссер: Игорь Твердохлебов.

Сценарий: Илья Тилькин, Александр Грязин, Михаил Елизаров (по роману Михаила Елизарова).

В ролях: Никита Ефремов, Евгения Дмитриева, Марина Ворожищева.

Как все-таки неповоротлива наша сериальная индустрия: одноименный роман Елизарова вышел еще в 2007-м (а год спустя получил премию «Русский Букер»). Герои одержимы книгами малоизвестного советского

писателя Громова: оказывается, они обладают мистическими свойствами. Если читать их вслух, каждая дает свой эффект: Ярости, Терпения, Власти, Радости, Силы, Памяти. Люди читают их, объединяясь в конкурирующие читальни. Теперь смысл их жизни - первыми найти главную книгу: прочитавший ее обретает Смысл.

За всей этой символикой скрывается щемящая ностальгия по советской этике и эстетике.

«КОРОЛЬ И ШУТ»

Биография, музыкальная драма.

Режиссер: Рустам Мосафир.

Сценарий: Дмитрий Лемешев, Игорь Панкер (автор идеи), Андрей Князев (автор идеи).

В ролях: Константин Плотников, Влад Коплев, Андрей Князев.

Давно обещанный сериал о жизни и смерти Горшка (Михаила Горшенева) - вокалиста и лидера легендарной панк-группы «Король и Шут».

«ОЧЕВИДНОЕ - НЕВЕРОЯТНОЕ»

Научная фантастика, комедия.

Режиссер: Александр Войтинский.

Сценарий: Максим Кудымов (по произведениям Кира Булычева).

В ролях: Артем Быстров, Максим Лагашкин, Светлана Ходченкова.

Для жителей городка Великий Гусяр летающие тарелки, путешествия во времени и телепортация - самые заурядные явления. О которых они, впрочем, не собираются рассказывать каждому встречному. Но тут приезжает новый мэр - выходец из этого городка - и решает поведать о чуде всему миру, чтобы тут расцвел туристический рай. Горожане сильно против и решают провести мэра.

«ФАНДОРИН. АЗАЗЕЛЬ»

Альтернативная история, детектив.

Режиссер: Нурбек Эген.

Сценарий: Сергей Попов, Никита Попов, Дмитрий Иванов (по произведениям Бориса Акунина).

В ролях: Владислав Тирон, Максим Матвеев, Евгений Стычкин.

Знаменитого сыщика переселили в 2023 год. Большевики не победили. Россия - все еще царская империя со столицей в Петрограде. Страной правит царь Николай II при содействии толкового премьер-министра Дмитрия Орлова. На этом фоне 20-летний Фандорин приступает к работе в сыске. Ему поручают первое дело - самоубийство миллионера. Эраст с азартом приступает к расследованию...

Подготовил Сергей ЕФИМОВ.

Еще больше о новых сериалах, не только российских, - в специальном разделе на сайте KP.RU



Какие средства от простуды и гриппа реально работают, а какие только вредят

Ученые составили рейтинг средств от простуды и гриппа, которые реально помогают.

Анна ДОБРЮХА

По последним данным Роспотребнадзора, среди респираторных вирусов, разгулявшихся у нас в стране, лидирует грипп - 83% заражений. На втором месте - респираторно-синцитиальный вирус (РСВ), за ним - риновирусы, метапневмовирусы и ковид. Все эти возбудители дают плюс-минус похожие симптомы с разной степенью выраженности. У заболевших подсакаивает температура, мучают кашель, насморк, головная боль. Поэтому при любых ОРВИ рекомендуются примерно одни и те же симптоматические препараты. К ним нередко добавляются



ся методы народной медицины (чай с малиной, куриный бульон и проч.), списки «спасительных» витаминов и советы, как себя вести (постельный режим, увлажнение воздуха и т. п.).

Вариантов, как облегчить недомогание, а заодно свой кошелек, - море. Что реально работает, улучшает состояние? И что бесполезно либо даже может навредить? Масштабный обзор популяр-

ных противовирусных средств и методов подготавливали ученые клиники Мэйо, (Миннесота, США) - одного из ведущих мировых лечебно-исследовательских центров.

Витамины, эхинацея, цинк: данные противоречивы

Насчет эффективности этих противовирусных средств научно-медицинское сообщество до сих пор никак не может определиться, признают эксперты.

♦ **Витамин С.** Значительная часть исследований показала, что большинству людей он не помогает предотвратить простуду. Однако в некоторых экспериментах оказалось, что прием аскорбинки при самых первых признаках недомогания, еще до появления симптомов, сокращает продолжительность ОРВИ.

♦ **Эхинацея.** Данные опять же противоречивы. Одни исследования не показывают никакой пользы для простуженных. Другие демонстрируют некоторое снижение тяжести и продолжительности симптомов простуды, если принять препараты с эхинацеей на самой ранней стадии.

ВАЖНО: эхинацея может вступать во взаимодействие со многими лекарствами, влияя на их эффект, предупреждают эксперты. Поэтому обязательно консультируйтесь с врачом, особенно если вы принимаете препараты от хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета и др.).

♦ **Цинк.** Некоторые исследования показали, что леденцы или сироп с цинком сокращают продолжительность простуды аж на один день. Да и то если начать принимать микроэлемент в первые 24 - 48 часов после появления симптомов. В то же время препараты с цинком имеют побочки. Внимательно читайте инструкцию.

Это помогает: от таблеток до леденцов

В среднем люди болеют ОРВИ в течение одной-двух недель. Что бы ни обещала реклама, симптоматические средства не ускоряют ваше выздоровление, предупреждают эксперты (насчет действия противовирусных - см. ниже). Зато избавят от мучительных проявлений болезни или как минимум смягчат их.

При боли в горле: полоскания, леденцы

Вы можете самостоятельно приготовить раствор для полоскания. Научные данные подтверждают эффективность самого простого народного рецепта: четверть ложки соли на стакан теплой воды. Как правило, это помогает и при боли, и при першении в горле. Еще эксперты рекомендуют рассасывать леденцы. Хоть из аптеки, хоть обычные сосательные конфеты (чем меньше сахара, тем лучше). Главное здесь - обильное выделение слюны, которая будет успокаивать воспаленное горло.

При заложенности носа: капли, спреи, питье

Современные сосудосуживающие капли и спреи могут практически полностью убрать заложенность носа. Но у них есть и минусы: ограниченный срок действия (обычно до 4 - 6 часов), быстрое привыкание, неблагоприятное воздействие на слизистую. Поэтому врачи-отоларингологи советуют применять такие средства не дольше 3 - 5 дней. Чтобы вы могли реже использовать капли-спреи (например, только на ночь), специалисты клиники Мэйо рекомендуют побольше пить. Это способствует разжижению слизи и улучшению ее оттока, ослабляя заложенность.

В числе самых действенных жидкостей и напитков названы: теплая вода с лимоном и медом, куриный бульон, чай с вареньем (лучше менее сладким).

ВАЖНО: во время ОРВИ (а в эту группу входят и грипп, и ковид) нужно временно отказаться от кофе и газированных напитков с кофеином. Они ускоряют вывод жидкости из организма и могут усугублять симптомы, включая кашель и заложенность, предупреждают врачи.

При температуре, головной и другой боли

✓ Детям до 6 месяцев давайте только ацетаминофен (парацетамол), рекомендуют эксперты клиники Мэйо. Доза подбирается после консультации с врачом в зависимости от возраста и веса ребенка.

✓ Взрослые могут принимать парацетамол, ибупрофен, другие жаропонижающие и обезболивающие.

✓ Детям и подросткам при ОРВИ не следует давать аспирин. Он может вызвать опасные побочные эффекты, особенно в случае гриппа.

Что бесполезно и даже губительно

♦ **Антибиотики.** ОРВИ - вирусные инфекции. Антибактериальные лекарства могут понадобиться только при определенных осложнениях, которые диагностирует врач. Необоснованно принимая антибиотики, вы получаете побочные эффекты, а пользу - нет.

♦ **Безрецептурные лекарства** против простуды и кашля для маленьких детей (до 5 лет). Покупая их самостоятельно, без консультации врача, вы рискуете сильно навредить ребенку, предупреждают эксперты клиники Мэйо. У малышей эти препараты могут вызывать серьезные, даже жизнеугрожающие побочные реакции. Так что ни в коем случае не занимайтесь самолечением.

В ТЕМУ

А что насчет противовирусных лекарств?

Противовирусные препараты с доказанной эффективностью есть только от гриппа и от ковида (от других ОРВИ нет!). Однако они нужны не всем, рассказал директор НИИ гриппа, доктор медицинских наук Дмитрий Лиознов.

✓ При легком течении болезни противовирусные не требуются. Во-первых, они недешево стоят, во-вторых, имеют побочки.

✓ Людям из групп риска (беременные женщины, дети, пожилые люди, пациенты с хроническими заболеваниями) при появлении симптомов респираторной инфекции нужно как можно быстрее обращаться к врачу. У таких пациентов высока угроза опасных осложнений, им, как правило, доктор выписывает противовирусные.

✓ Противовирусные от гриппа срабатывают, если пациент начал их прием не позднее 48 часов после по-

явления симптомов (если позднее - деньги выброшены на ветер, а побочку получите). Препарат против ковида, наиболее убедительно доказавший свою эффективность в клинических исследованиях, нужно начинать принимать тоже как можно раньше, не позднее 5-го дня после появления первых симптомов болезни.

ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ



• Мед во многих случаях помогает при кашле,

отмечают эксперты. Его рекомендуется разводить в теплой воде и пить взрослым и детям старше 1 года (если нет аллергии).

• Увлажнение воздуха в помещении. Благоприятно влияет на слизистую и горла, и носа. В идеале использовать прибор-увлажнитель. Но можно и по-простому: поставить миску с водой возле батареи.

• Антигистаминные препараты. Их может назначить врач для уменьшения отека горла и слизистой носа.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА	Чел. Заражены		Умерли	
	за сутки/всего	за сутки/всего	за сутки/всего	за сутки/всего
	В мире	+137 835/671 450 388	В мире	+722/6 730 952
	В России	+4289/21 860 902	В России	+40/394 438
	Выздоровели	за сутки/всего	Госпитализировано	По данным
	В мире	+384 511/642 771 152	в России	https://www.worldometers.info
	В России	+3466/21 278 106	за сутки	и стопкоронавирус.рф
			+363	Данные на 17 января

