

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

## Жаль, что не смог помочь всем

Читайте на стр. 7 ▶



Личный архив

**РАДИО**  
КОМСОМОЛЬСКАЯ **99.6 FM**  
**ПРАВДА**

## Теория большого взрыва

Как Андрей Сахаров создал водородную бомбу - radiokp.ru 20:00, суббота



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 374 000

уникальных посетителей за минувшие сутки

№ 41 (27489) 2023 год



Основана в мае 1925 года

Пятница  
2 июня

Газета нашего города ★

# БРАЗИЛЬСКАЯ ЖАРА

Аномальный зной в Тюмени отступать не собирается: в выходные прогнозируют до +36 (!) градусов



Читайте на стр. 10 ▶

Соцсети

## Звезды дохуделись

Алена МАРТЫНОВА

Варнава, Вилкова и Лядова стали неузнаваемы в новом весе.

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

Продолжение на стр. 12 - 13 ▶

Владим БЕГУН

## Больше производим, больше потребляем

Владим ПЕРЕКРЕСТ

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

водства - там показатели выросли на 8%.

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

вара, на который уже есть устойчивый объективный спрос.

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



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

Елена КРИВЯКИНА

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

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

ощущали происходящие там изменения.

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

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

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



## Дед Мороз главнее

Валентин АЛФИМОВ

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

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

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

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



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

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

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

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

## ■ НОВЫЕ ЗАКОНЫ С 1 ИЮНЯ

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

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

Елена ОДИНЦОВА

### ДЕНЕЖКА НА МАЛЫША

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

Раньше деньги поступали в 20-х числах.

Тем, кто все еще путается, напомним:

✓ единое детское пособие по но-

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

### ВЕЙПЫ - ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ

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

### НЕ ХОЧЕШЬ СДАВАТЬ БИОМЕТРИЮ - НЕ НАДО

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

ются в Единую биометрическую систему.

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

При этом никакие структуры вам отказать в услугах не вправе.

### ОПЯТЬ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ЗАГРАНПАСПОРТ «НОВОГО ОБРАЗЦА»

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

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

### В ЕВРОПУ НА АВТО УЖЕ НЕ ТО

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

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

### А ЧТО ТАМ ЗА УЖЕСТОЧЕНИЯ С ИПОТЕКОЙ?

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

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

На самом деле для банков начнут действовать более жесткие

## ЧТО ЕЩЕ ИЗМЕНИТСЯ

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



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

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



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

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

о одноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU

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

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

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



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



Лилия  
СОКОЛЬНИКОВА

Россияне поделились своим мнением об идеальном летнем отдыхе.

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

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

- Чуть больше поло-

# Выбраться на природу и бездельничать



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

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

тор по работе с органами государственной власти ВЦИОМ.

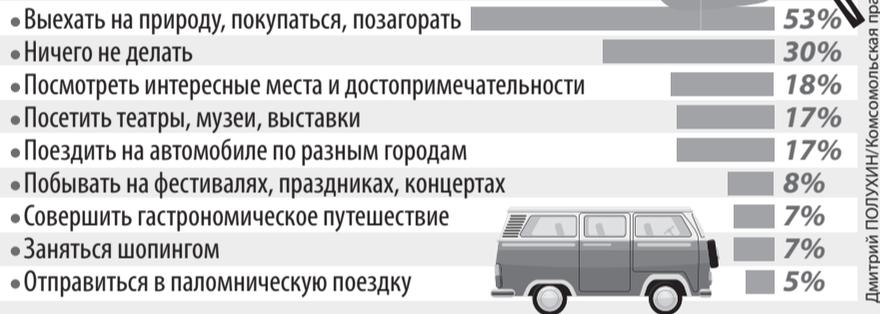
Что интересно, отпуск летом планируют взять лишь треть россиян (33%). Остальные будут трудиться, а отдыхать только в выходные.

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

## КОНКРЕТНО

### Чем собираемся заняться на досуге

По данным ВЦИОМ.



## БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Анна ЛУКЬЯНОВА

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

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

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

Со здоровьем у школьников не ахти, говорится

# На физкультуру школьников пустят только со справкой

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

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

По мнению доктора, среди школьников нужно углубить обязательную диспансеризацию и

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

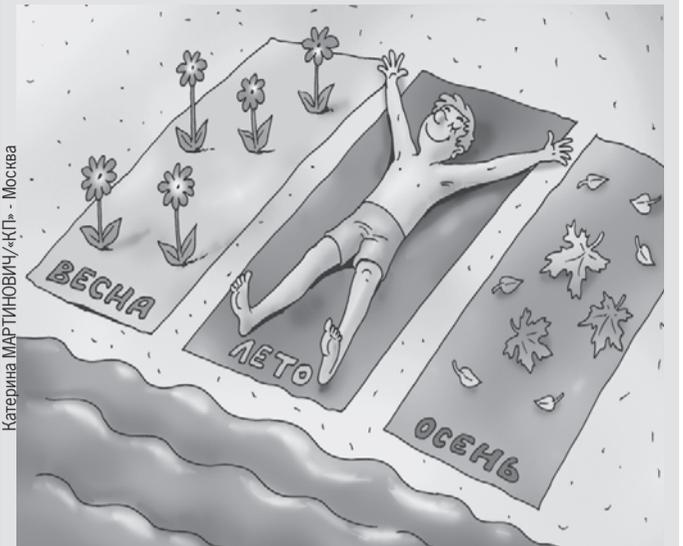
- Сейчас в педвузах обучают таким навыкам?

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

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

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

## ВОПРОС ДНЯ



Началось лучшее время года - каникул и отпусков.

## Ваши планы на лето?

Виталий МИЛОНОВ, депутат Госдумы, артиллерист в зоне СВО:

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

Екатерина ЛАХОВА, Союз женщин России:

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

Николай КОЛЯДА, режиссер:

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

Франц КЛИНЦЕВИЧ, Российский союз ветеранов Афганистана:

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

Сергей РОСТ, актер и сценарист:

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

Роман ВИЛЬФАНД, научный руководитель Гидрометцентра:

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

Сергей ГОЛОВ, президент Союза турагентств:

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



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



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



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

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

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

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

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

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

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



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

ся яд... Мудрено ли отравиться?

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

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

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

Видимо, такие мысли в голове у женщины появились

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

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

Вот только потом на

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

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

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

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

### ■ ШПИОН В КАРМАНЕ

## Яблочко с червячком

**Олег АДАМОВИЧ**

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

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

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

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

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

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

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

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

- Есть три основных способа:

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

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

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

**- А что они собирают? Как следят?**

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

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

## Служи по контракту в Вооруженных Силах России

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

**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ**

**В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ**

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

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

**Горячая линия по вопросам службы по контракту**

**117**

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



### СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

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



**Разбираемся, можно ли защититься самому от налетов беспилотников.**

# Выйду против дрона с ружьем

**Олег АДАМОВИЧ**

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

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



Кадр из видео

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

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



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

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

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

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

## НИКАКИХ ТРОФЕЕВ

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

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

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

## ВСЕ ПОСЛЕДНИЙ ГОД БЕРУТ ДЛЯ ФРОНТА

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

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

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

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

- И кто все это берет?

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

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

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

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

## КАК РАБОТАЕТ?

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

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

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

- А почему цены на ружья отличаются в разы?

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

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

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

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ПОРАЖЕНИИ?

Вот это самое интересное.

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

военных по управлению дронами.

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

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

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

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

- А что будет с крупными беспилотниками самолетного ти-

## ВОПРОС - РЕБРОМ

### Это вообще законно?

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

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

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

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

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

Владимир  
ВОРСОВИН

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

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



# Революция провалилась. Все на пляж!

РАДИО  
КОМСОМЛЬСКАЯ  
ПРАВДА  
FM.KP.RU

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

## КРАСИВЫЙ КАВКАЗСКИЙ ОБЫЧАЙ

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

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

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

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

И вот очередное приключение!

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

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

## ДВОРЕЦ В ОСАДЕ

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



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

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

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

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

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

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

Эффектно и эффективно.

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

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

Но тут силы были явно неравны.

«Стоите?» - хмуро спросил Ардзинба у противников.

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

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

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

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

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

## КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС

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

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

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

Абхазы, уверен, запротесту-

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

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

Поэтому, мол, революционеры против еще двух про-

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

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

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

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

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

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

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

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

Поэтому от слов грузинского президента оппозиция Абхазии быстро открестилась.

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

И в этом, кстати, люди в Сухуме правы.

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

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

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

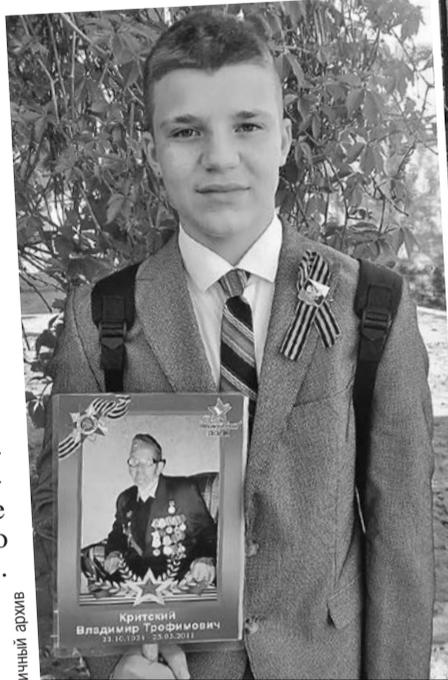
## ШТОРМ УДАРИЛ ВНЕЗАПНО

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

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

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

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



Матвей оказался по-настоящему мужественным.

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

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

## НАКРЫЛА СЫНА СОБОЙ

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

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



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

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

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

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

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

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

## УСТАНОВИЛИ БЕЗ КРЕПЛЕНИЯ НА СВОЙ СТРАХ И РИСК

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

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

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

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

Министр спорта Ростовской области высказался сразу после трагедии:

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

Следователи уже завели уголовное дело за халатность на руководство спортшколы.



Степана Попова навестили футболисты ФК «Ростов».



Видео с места ЧП - на сайте KP.RU

## А В ЭТО ВРЕМЯ Герою некуда возвращаться

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

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

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

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

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

# Нам лета не надо, работу давай!

Наталья ВАРСЕГОВА

Где и как найти дополнительный заработок на ближайшие месяцы.

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

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

Индустрия гостеприимства, строительство,

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

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

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

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

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



Евгения ГУСЕВА - КП - Москва

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

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

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

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

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

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

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

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



Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

## ЭКОНОМИКА

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

Алексей КУЗНЕЦОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Три признака обмана:

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

### НА ЗАМЕТКУ

## Где искать подработку?

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

не требуются ли работники на время высокой загрузки, всегда можно и напрямую в компании, которая вам интересна. Поэтому не забывайте заглядывать в раздел «Вакансии» на сайте работодателя, а также следить за его новостями в соцсетях.

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

## Самые высокооплачиваемые вакансии...

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

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

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

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

## ...и самые необычные

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

Краснодарском крае, будет также проводить дегустации для туристов.

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

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

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

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

По данным «Авито Работа».

О планах россиян на лето < стр. 3.

Ярослав КОРОБАТОВ

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

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

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

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

**ИДЕЯ ОТ ЖОКЕЯ**

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

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

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

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



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



Кадр из фильма

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

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

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

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

**ПО ЦИФРОВОМУ МОСТУ**

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

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

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

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

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

**НАГЛЯДНО**

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



2 Принципиальная схема работы «цифрового моста» выглядела примерно так:

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

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

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



**«Комсомолка» рекомендует:**

**Все достижимо**

Стать лучшей, найти любовь, добиться успеха

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

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



Виктория ГАВРИК

Погода в регионе бьет многолетние рекорды.

Лето еще впереди, а тюменцы уже изнывают от адской жары и сухой погоды. В южной части Тюменской области уже несколько дней стоит аномальная жара. Температура во многих городах региона доходит до плюс 33 градусов и выше. Жители жалуются в социальных сетях на зной и духоту. Как никогда стали актуальными шутки про кондиционеры, холодные напитки и вентиляторы.

### ИЮньский зной

Не исключено, что Тюмень в мае и июне побьет температурный рекорд. Первый месяц лета 2023 года в регионе станет самым жарким за 72 года, рассказывают синоптики. Примечательно, что абсолютный рекорд аномально жаркого июня принадлежит 1936 году с температурой воздуха +35,4 градуса. Однако синоптики обещают в нынешнем июне среднемесячную температуру воздуха +35,9 градуса Цельсия.

Метеорологи не обнадеживают: в начале лета ситуация с жарой не улучшится. Жителей Урала и Сибири с середины недели ожидают аномальные волны тепла. Температура воздуха превысит норму на восемь градусов, рассказали синоптики Гидрометцентра России. Аномальная жара и засуха явно негативно скажутся не только на самочувствии людей, но и на лесных пожарах, которые продолжают бушевать в Тюменской области и других регионах России.

В первых числах июня жара с максимално высокими отметками температуры нагрянет в Тюмень. Столбики термометров к концу недели поднимутся до отметки плюс 33 - 35 градусов. Почти две недели в городе не будет никаких осадков, только палящее солнце. В социальных сетях ходят шутки, что некоторым жителям из-за жары приходится принимать холодный душ по пять раз на дню. Таким

# Бразильская жара!



Николай СМОТРОВ

Тюменцы признаются, что от зноя у них едет «кукуха».

образом, уверены пользователи, никакой воды не напасешься, а как быть потом с коммунальными счетами?!

Тюменцы уже оккупировали фонтаны из-за жары, а также местные пляжи. Но многие не купаются, потому что нельзя, просто проводят время у воды, где легче дышать.

После захода солнца температура будет понемногу снижаться до 23 - 25 градусов тепла.

«От этой жары уже кукуха едет. Головокружение, и дышать трудно. Когда в Тюмень наконец-то придут дожди, жить невозможно», - пишут пользователи в местных тюменских пабликах.

### ДОЖДЕЙ НЕ БУДЕТ

Жару, совсем как в Бразилии, обещают Тюменской области синоптики

Росгидрометцентра. При этом кратковременный дождь затронет только некоторые районы Тюменской области и только сегодня, 2 июня.

Отметим, что такая жара свойственна, скорее, Латинской Америке, а не

### ■ КРИМИНАЛ

## Бережного перевели в Бутырку

Мария ВАСИЛЬЕВА

Осужденный за убийство девочки собирается подавать апелляцию.

Виталия Бережного, обвиняемого в убийстве и изнасиловании 8-летней Насти Муравьевой, перевели в московское СИЗО № 2. Об этом журналисту «Комсомольской правды» сообщила адвокат тюменца Анастасия Волк. По словам правозащитницы, уголовное дело сейчас находится на этапе обжалования.

- Моего подзащитного Виталия Бережного перевели в московское СИЗО № 2. Дело находится в стадии обжалования. Мы готовимся к апелляции, - заявила Анастасия Волк.

Московское СИЗО № 2, куда перевели обвиняемого в прошедшие выходные, больше известно как Бутырская тюрьма, или Бутырка.

Напомним, что 26 мая Мосгорсуд вынес жителю Тюмени приговор за убийство ребенка в виде пожизненного срока в колонии особого режима. Решение суда вступит в силу только



Предоставлено «КТ»

Дело находится в стадии обжалования.

5 июля 2023 года, а пока у стороны защиты время на подачу апелляции. Адвокаты Бережного готовят необходимые документы, чтобы обжаловать приговор суда в Москве. Анастасия Волк, Максим Бугаев и Александр Почув продолжают доказывать невиновность Бережного.

Анастасия Волк ищет бывших присяжных

заседателей, которые участвовали при рассмотрении уголовного дела в Тюмени. Кроме того, адвокат разыскивает присяжного заседателя, который был отстранен от участия при рассмотрении этого дела в Московском городском суде, и кандидатов в присяжные заседатели, участвовавших в отборах по этому делу в Москве.

### ■ НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

## Клещи убили четырех человек в прошлом году

Серафима КРАСНОВА

Люди заразились энцефалитом.

В Тюменской области в прошлом году от укуса клещей скончались четыре человека. Такие данные привели в пресс-службе регионального Роспотребнадзора. Заболеваемость клещевым вирусным энцефалитом в эпидемиологический сезон прошлого года стала на 38% выше, чем в 2021 году.

Заболеваемость клещевым вирусным энцефалитом (КВЭ) в эпидемический сезон 2022 года выше аналогичного периода 2021 года на 38,7% (6,41 на 100 тысяч населения против 4,62 в 2021 г.; в 2020 г. - 2,57). Абсолютное число заболевших в 2022 году составило 99 человек, из них детей до 14 лет - 13 (в 2021 г. - 71 и 18, в 2020 г. - 39 и 6 соответственно). В Тюменской области в 2022 году зарегистрировано 4 случая клещевого энце-



alicdn.com

Два года назад от энцефалита никто не умер.

фалита с летальным исходом, в 2021 г. летальных случаев зарегистрировано не было, говорится в докладе Управления Роспотребнадзора по Тюменской области.

Количество зараженных клещевым иксодовым боррелиозом в 2022 году увеличилось почти в три раза. В прошлом году было зарегистрировано 130 случаев иксодового клещевого боррелиоза.

Если говорить о возрасте зараженных, то наибольшее число в 2022 году составили люди 23 - 43 лет и старше 50 лет, ведущие активный образ жизни и посещающие лесные массивы для отдыха.



# Зеленая компания

Евгения СУВОРОВА

**Сохранение и восполнение природных ресурсов - часть корпоративной культуры «РН-Уватнефтегаза».**

Экологическая безопасность и охрана окружающей среды - приоритетные направления в политике ответственной компании. Именно поэтому «РН-Уватнефтегаз» постоянно наращивает масштабы природоохранных мероприятий и объемы «зеленых инвестиций». В преддверии Дня эколога специалисты предприятия рассказали, что значит для них сохранение окружающей среды в личном и профессиональном плане.

**«НЕ Я ВЫБРАЛ ПРОФЕССИЮ, А ОНА МЕНЯ»**

Добыча нефти, как и многие другие виды деятельности человека, оказывает влияние на состояние окружающей среды, поэтому сохранение и восполнение природных ресурсов - часть корпоративной культуры компании.

Начальник управления по охране окружающей среды «РН-Уватнефтегаза» Ильгиз Зайниев подчеркивает, что компания реализует целый ряд программ и мероприятий по повышению экологичности производства.

В сфере ответственности управления, которое возглавляет Ильгиз Зайниев, находится организация всей природоохранной деятельности предприятия. Специалисты управления не только подго-

тавливают требования к мероприятиям по охране окружающей среды, но и контролируют соблюдение в подразделениях и подрядных организациях действующего экологического законодательства. В их обязанности входят мониторинг состояния окружающей среды на производственных объектах, утилизация отходов, организация процессов по рекультивации земель, восстановление лесов, рыбновоспроизводство и многое другое.

Начальник управления по охране окружающей среды - потомственный нефтяник. Как его отец и старший брат, хотел стать продолжателем семейной традиции. Начинать в должности оператора по добыче нефти и газа, работал на нефтяных месторождениях Башкирии и Якутии. Молодого перспективного сотрудника заметило руководство и предложило продолжить профессиональное развитие уже в природоохранной сфере.



Ильгиз Зайниев.

- Так что не я выбрал профессию, а она меня, - шутит Ильгиз Зайниев.

**ЭКОЛОГ - ПРОФЕССИЯ РАЗНОСТОРОННЯЯ**

Компания формирует у сотрудников бережное отношение к природе. Она поддерживает проект «Зеленый офис» и создает условия, в которых работники приучаются минимизировать использование бумаги и пластика. В зданиях офиса установлены экобоксы



Юлия Лузарова.

для батареек, отработавших свой ресурс, пластиковых крышечек, офисной бумаги. Всё это ежегодно отправляется на вторичную переработку на специализированные заводы.

Однако сотрудники управления следуют «зеленым» правилам не только на работе, но и в жизни. К примеру, начальник отдела по экологическому планированию и нормированию Юлия Лузарова приучает родных к сортировке бытовых отходов.



Эковолонтеры на озере Андреевском.



Ольга Кадулина.

- Поколение наших родителей еще в советское время занималось раздельным сбором отходов: собирали и сдавали макулатуру, стеклотару, металлолом. Хорошо, что это сейчас возрождается, - рассуждает Юлия.

Она вспоминает, что после окончания средней школы перед ней были открыты все двери. Хотелось быть полезной людям, обществу, поэтому выбирала она между педагогикой, медициной и экологией. Уже тогда поняла, что экология - не только новое и перспективное, но еще и очень нужное направление деятельности, помогающее сохранить всё богатство биологических систем в мире.

Более 20 лет Юлия Владимировна работала на предприятиях топливно-энергетического комплекса на Севере, а год назад переехала в Тюмень и начала трудиться на Уватском проекте.

- Эколог - очень интересная и разносторонняя профессия, требующая высокой квалификации, большой эрудиции, глубоких знаний в гуманитарных и инженерных науках, - считает она.

**К ПРИРОДЕ - БЕРЕЖНО, С ЛЮБОВЬЮ**

Нефтяники активно помогают природе в восполнении ее ресурсов. Компания реализует масштабные проекты по лесовосстановлению и воспроизводству водных биоресурсов. Так, в 2022 году «РН-Уватнефтегаз» высадил более 500 тысяч саженцев сосны на территории Тюменской области и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, а также выпустил в реки Обь-

Иртышского бассейна более 5 миллионов мальков ценных видов рыбы - нельмы, муксуна и пеляди.

Реализация этих важнейших проектов входит в число обязанностей главного специалиста отдела по экологическому планированию и нормированию компании Ольги Кадулиной. Она выбрала охрану природы после просмотра телепередачи.

- В десятом классе случайно увидела по телевизору сюжет, в котором показывали море, где в результате человеческой деятельности не осталось ни одной рыбы. Меня это настолько потрясло, что я отказалась от поступления в медакадемию (а я училась в «медицинском» классе школы) и подала документы в ТюмГУ. В этой профессии я уже более 15 лет, - рассказывает специалист.

Отмечая важность мероприятий, направленных на сохранение биоразнообразия, компания приступила к реализации грантовых проектов. Благодаря им ученые изучают состояние популяций редких и нуждающихся в охране видов птиц и животных, включенных в Красные книги Тюменской области и России.

Но если есть проекты, которые требуют участия профессионалов, то немало и таких, где достаточно неравнодушного отношения к природе и искреннего желания ей помочь. Не только экологи предприятия, но и сотрудники других направлений деятельности принимают самое активное участие в экологическом волонтерстве. Ежегодно они участвуют в федеральных и региональных акциях, таких как «Зеленая весна» и «Вода России». Так, за последние пять лет сотрудниками «Роснефти» в Тюменской области от бытового мусора было очищено более 100 га береговой территории крупных водных объектов Тюменской области - озер Андреевское, Солёное, Круглое и Песьяное.

- Нельзя жить одним днем. Да, экология никогда не была и не будет экономически целесообразной. Однако для наших детей мы должны оставить планету красивой, чистой и комфортной для жизни, - считает Ильгиз Зайниев.



Нефтяники помогают ученым в экологических исследованиях.

Андрей СЕРГИЕНКО

Андрей СЕРГИЕНКО

Алена МАРТЫНОВА

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



Рост 175 см  
Вес 60 кг

### Екатерина Варнава, 38 лет

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

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

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

# Зачем вы, всегда



### Елена Лядова, 42 года

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

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

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

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



Рост 166 см  
Вес 50 кг



### Екатерина Вилкова, 38 лет

Кадр из фильма



Рост 170 см  
Вес 53 кг

Кадр из фильма

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

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

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

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

# ДЕВУШКИ, худеете?

**Мирослава  
Карпович,  
37 лет**

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

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

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



СЕЙЧАС

ТОГДА

Рост 165 см  
Вес 47 кг

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Соцсети

**Диана Арбенина, 48 лет**

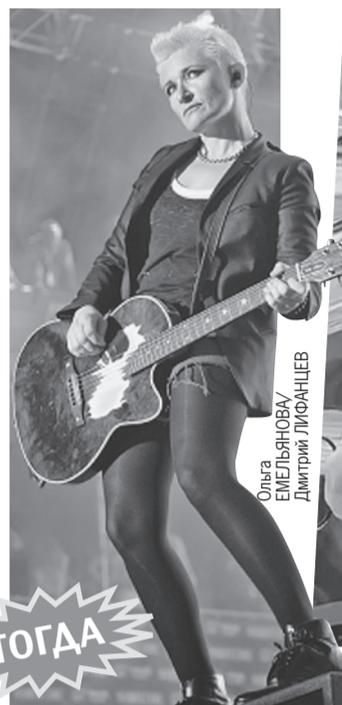
«Ночная снайперша» никогда не была толстой, но стремилась к рокерскому шику: мол, неплохо бы сбросить пару-тройку килограммов, чтобы скулы заострились, а тоненькие ручки эффектно смотрелись с массивной гитарой. Вот только в этом году, осуществив задуманное, Арбенина пошла еще дальше,

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

Диет Арбенина не

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

СЕЙЧАС



Рост 165 см  
Вес 52 - 55 кг

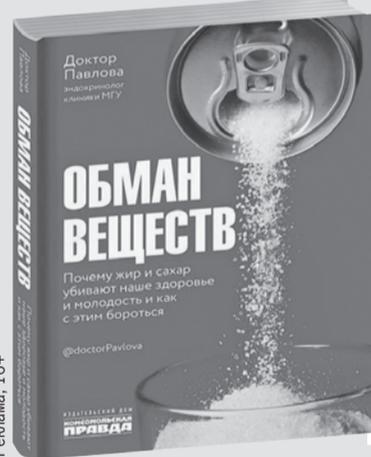
шая «снайперша» серьезно травмировалась и вынуждена была прервать тур.

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

## «Комсомолка» рекомендует:

### Обман веществ

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



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



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



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



# Раскройте секрет отличного секса!

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

Сергей, 52 года.

Действительно, это очень важный вопрос. Ведь даже один случайный сбой оставляет неприятный осадок и надолго были силы для своих многочисленных наложниц. Много веков Секрет императора тщательно оберегали от посторонних глаз. И только сейчас он стал доступен нашим мужчинам, которые хотят укрепить потенцию, увеличить

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

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

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

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

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Мария ВАСИЛЬЕВА

В Тюмени наградили победителей регионального этапа конкурса «Экспортер года». Они представят область на окружном этапе, который состоится этой осенью.

### ГОТОВЫ ПОМОГАТЬ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ

На региональный конкурс «Экспортер года» поступило 27 заявок от предприятий малого, среднего и крупного бизнеса, восемь компаний стали победителями. В сентябре этого года они представят регион на окружном этапе конкурса.

На церемонии награждения заместитель губернатора Тюменской области Андрей Пантелеев вручил победителям почетные грамоты и отметил, что конкурс - это возможность продемонстрировать тюменскому бизнесу свой потенциал для зарубежных партнеров.

- Мы продолжаем развивать отношения с Египтом. Сегодня делегация Тюменской области в составе Минпромторга РФ работает в этой стране, решает вопрос присутствия компаний в новой экономической зоне, которая появится в локации Суэцкого канала. Все меры поддержки, которые существуют на региональном уровне, и новые, разработанные на федеральном уровне, предприниматели активно используют, мы готовы помогать на каждом этапе, - отметил Андрей Пантелеев.

Лучшей женщиной-экспортером Тюменской области по итогам конкурса стала предприниматель Светлана Мариненко. Она шьет свадебные платья. Красивый бизнес запустила в 2017 году, ее продукция пользуется большим спросом по всему миру.

- Это возможно, если есть уникальный продукт, то, чего нет у других, и его хотят приобрести, готовы преодолеть все трудности. Мы с начала года заключили контракт с Арменией, неожиданно для нас самих. У нас модели специфические, больше для Европы. Армения тоже хочет такие платья у себя представлять. И Эмираты, наша российская компания вышла на рынок страны как свадебный салон, и нас позвали с собой представлять продукцию, - рассказала предпринимательница.

По ее словам, на сегодня заказов у

# Показать потенциал



На конкурс поступило 27 заявок от предприятий малого, среднего и крупного бизнеса.

предприятия более чем достаточно. Пока сотрудники не успевают с ними справляться. Светлана не скрывает, что из-за высокого спроса пришлось даже поднять цену на готовые изделия. В ближайшее время предприниматель намерена увеличить производительность.

- Конкурс «Экспортер года» - это ощущение, что ты не наедине со своими проблемами. Мы активно сотрудничаем с Центром поддержки экспорта, его специалисты помогли нам выйти на международную площадку Alibaba. Субсидировали нам расходы на логистику, - говорит Светлана.

### ОБЪЕМЫ ЗАВИСЯТ ОТ УРОЖАЯ

Что касается других победителей, то в номинации «Трейдера года» лучшим стало ООО «Айронэкс», оно же отмечено в номинации «Прорыв года». Компания изготавливает металлическую мебель и поставляет ее во многие страны. В минувшем году руководитель фирмы Денис Смышляев принимал участие в акселерационной

программе «Экспортный форсаж», что также помогло выйти на новые рынки.

- Мы понимали, что экспорт - это то, что мы отправляем в другую страну. Перед этим была школа экспорта, которая дала теоретические знания, далее - «Экспортный форсаж», как я его называю, это университет. Проходя каждый модуль, со своей компанией создаешь определенный проект. Я выбрал для себя направление Казахстан и уже шел по «дорожной карте», которую рисовали к моему проекту. В конце был заключен контракт, - рассказывал тогда Денис Смышляев.

В этом году компания расширила список стран, с которыми работает, например, вышла на рынки Узбекистана.

Лучшим экспортером года в сфере базовой продукции агропромышленного комплекса признано ООО «НПК «АгроАльянс» из Заводоуковска. С 2010 года компания экспортирует продукцию - семена зерновых и зернобобовых культур высших репродукций. Активно сотрудничает с Казахстаном и Монголией. Сейчас компания ведет переговоры о постав-

ках сырья с партнером из Киргизии.

- Мы присутствуем на российском рынке и на рынках Казахстана и Монголии. На заре компании мы работали с товарным зерном - горохом, направляли в швейцарские и австрийские фирмы. В силу разных причин свернули эту деятельность. Переключились на ближнее зарубежье, поставляем семена высших репродукций. Нам интересна Киргизия, есть заявки, но пока в стадии переговоров, - рассказал директор НПК «АгроАльянс» Юрий Шетин.

Объемы экспорта напрямую зависят от урожая. В неурожайные годы объемы сокращаются, происходит повышение цен на продукцию и снижение конкуренции.

Экспортером года в сфере готового продовольствия стало ООО «ПК «Слада». Ежемесячно кондитерская фабрика выпускает 700 тонн готовой продукции. Эти товары можно встретить на прилавках крупнейших торговых сетей («Магнит», «Монетка», «Петерочка», «Дикси», «Ашан», «Лента») не только в Тюменской области, но и по всей территории России, также в Казахстане, Беларуси и Кыргызстане.

### ■ НА ЗАМЕТКУ

Завод «Стеклотех» переходит на российское программное обеспечение и расходные материалы. Производство укомплектовано иностранной техникой, поэтому вопрос импортозамещения в условиях новой экономической реальности обозначился очень остро.

- К сожалению, полностью уйти от импорта так быстро мы не можем. Это связано с тем, что оборудование для стекольной промышленности в России давно уже не производится. Всё, что мы можем заменить своими силами, делают наши специалисты. У нас прекрасный

цех по реставрации формокомплектов. Мы добавляем им станки, они стараются делать больше аналогов импортных деталей сами. Переходим на российский софт, думаю, что за ним будущее, - рассказывала генеральный директор завода «Стеклотех» Елена Острягина.

Поставщиков высокотехнологичного оборудования находят в дружественных странах. Так, комплектующие для ключевого оборудования - стекловаренной печи номер один - поступают из Китая. А качественные масла, взамен

европейских, покупают у отечественных производителей.

- По сырью мы не зависим от зарубежных поставок. Исходные материалы стекловарения - песок кварцевый, сода, доломит, шпат, сульфат и краситель - поступают из Челябинской, Свердловской областей, Башкирии. Из Тюменской области мы получаем стеклобой с мусоросортировочного завода. Оборудование в нашем цехе также отечественное. Всё поставляется вовремя, проблем нет, - пояснил начальник цеха приготовления шихты Марат Баддагов.



Организаторы считают, что конкурс дает компаниям определенный стимул и повышает их престиж.

# зарубежным партнерам

- За высокие вкусовые качества кондитерских изделий фабрика неоднократно награждалась дипломами Тюменской международной ярмарки, мы получали призовые места на конкурсах «Лучшие товары и услуги Тюменской области», «100 лучших товаров России», - рассказывал директор компании Александр Храпов.

Он сообщил, что из-за санкций предприятие сменило многих основных поставщиков, изменились логистические схемы, в связи с чем увеличились сроки поставок, по некоторой группе товаров пришлось искать аналоговые замены.

- Это было непросто, потому что мы не на всем сырье можем работать, для этого необходимо перестраивать технологические процессы. Но на качестве продукции это никак не сказалось, этому вопросу мы уделяем особое внимание, - отметил Александр Храпов.

В ассортименте фабрики более 150 наименований кондитерских изделий: классическая карамель и мини-карамель, суфлейные конфеты, драже, фрукты в шоколаде, мармелад, сахарное драже, помадные конфеты и другое. В конце 2022 года в компании запустили несколько новых видов карамели, суфлейных, трюфельных и шоколадных конфет.

## КОНКУРИРУЕТ С ТОВАРАМИ ИЗ ГЕРМАНИИ

Экспортером года в сфере промышленности стала компания «Тюменские аэрозоли». Они хорошо знакомы тюменцам, а в конце года в их линейке появился еще один продукт - аэрозольный тестер для проверки работоспособности дымовых извещателей. Он применяется как на промышленных объектах, так и в жилищах.

Во всем мире только четыре компании производят такие тестеры, а тюменцы стали первыми в России, кто освоил выпуск этой импортозамещающей продукции.

Как рассказывал руководитель отдела продаж завода Андрей Рычков, просьбы о выпуске этой продукции от российских покупателей поступали



Андрей Пантелеев отметил, что тюменские компании достойно конкурируют на различных площадках.

давно. Более трех лет назад на заводе приступили к разработке, но подобрать комплектующие и состав, который соответствовал бы необходимым требованиям, оказалось непросто.

Тестер выпускается партиями по 140, 210 и 345 мл. Кроме того, на заводе разрабатывается целое направление различной импортозамещающей продукции для пожарной безопасности.

- В первую очередь это огнетушители. Но мы не хотим копировать какие-то уже имеющиеся на рынке, ищем и тестируем новые уникальные составы, чтобы при малом объеме баллона можно было бы тушить большую площадь возгорания, затратив на это меньше времени, - отмечал руководитель отдела продаж.

На заводе рассказали, что за последние 11 месяцев предприятие расширило географию своих поставок по России. Также отправляют продукцию на экспорт. Несмотря на санкции и новые экономические условия, кислородные баллончики Air-Active

удалось завести на европейскую торговую площадку Amazon в Германии. Первые продажи стартовали в этом году.

- Продукция успешно конкурирует с товарами из Германии и других стран ЕС. Мы добились, чтобы была указана страна происхождения товара - Российская Федерация. Никто не верил, что это возможно, а мы смогли, чем удивили представителей Amazon в Германии. Теперь другие предприниматели, которые захотят поставлять свою продукцию, смогут это сделать благодаря нашему опыту. В дальнейшем планируем выйти и на азиатские рынки, - говорил Андрей Рычков.

Направление импортозамещения на заводе считают перспективным. Запросы на различную продукцию поступают почти каждый день, поскольку все испытывают сложности с доставкой импортной продукции. К тюменцам обращаются представители сельского хозяйства, пчеловодства и животноводства.

Также в числе победителей конкурса компания «Дрим», она стала лучшей в номинации «Экспортер года в сфере услуг» и в новой номинации «Ответственный экспортер (ESG)». Экспортером года в сфере промышленности стала компания «Бентек», экспортером года в сфере машиностроения признано ЗАО «Тюмень-машзавод».

- Мы достойно конкурируем на различных площадках, это показывают контракты, которые подписываются на полях бизнес-миссий, форумов, деловых встреч. «Экспортер года» -

## ■ В ТЕМУ

Более 3 тысяч тонн семян пшеницы, ячменя и картофеля отправлено из Тюменской области в Казахстан и Монголию с начала 2023 года. Пять компаний-экспортеров направили в эти страны в общей сложности 160 партий материала, сообщает региональное управление Россельхознадзора.

Из общего объема вывоз 70 партий весом около тысячи тонн инспекторы ведомства проконтролировали на пункте пропуска Казанское. При досмотре установлен ряд нарушений, в том числе отсутствие фитосанитарных сертификатов. К нарушителям применены меры профилактического характера, уточнили в ведомстве.

## КСТАТИ

Делегация индийских экспортеров посетила Россию для проведения встреч и укрепления деловых связей двух стран. Тюменская область представила свой инвестиционный потенциал, сообщает региональное Инвестагентство.

Генеральный директор инвестиционного агентства Тюменской области Николай Пуртов отметил, что экспорт между Тюменской областью и Индией составил 5,1 млн долларов, импорт - 6 млн долларов.

- В области уже представлен индийский бизнес - завод «Фармасинтез-Тюмень». Предприятие является одним из крупнейших в Европе и единственным в России, специализирующимся на выпуске широкой линейки гормональных лекарственных препаратов в различных формах. Завод активно наращивает выпуск препаратов, получая выручку более 2 миллиардов начиная с 2015 года. На предприятии трудятся более 600 сотрудников, - рассказал Николай Пуртов.

Он пригласил индийских коллег к сотрудничеству, развитию промышленной и торговой кооперации, логистики, к реализации совместных проектов.

Президент Федерации индийских экспортных организаций (FIEO) Арумугам Сактивел отметил, что у индийских бизнесменов запланировано большое количество проектов в России.

- Визит является шагом вперед в удовлетворении деловых запросов, полученных из разных отраслей пищевой промышленности, включая поставки чая, кофе, фруктов, морских продуктов и многого другого, - отметил он.

это первый шаг на пути большого проекта. Мы имеем награды на территории РФ, и это помогает продвигаться компаниям за рубежом, выходить на новые рынки. И мы всегда плечом к плечу будем двигаться дальше, - заверил заместитель губернатора Тюменской области Андрей Пантелеев на награждении.

Организаторы мероприятия считают, что конкурс дает компаниям определенный стимул и повышает их престиж. Так, в 2022 год в 1,8 раза вырос экспорт Тюменской области. У Центра поддержки экспорта есть инструменты, которые помогают компаниям выйти на рынки, а там, где они уже есть, укрепить свои позиции, также найти новых партнеров на новых зарубежных рынках.

Впереди у победителей регионального этапа конкурса «Экспортер года» участие в конкурсе УрФО. В случае успеха тюменцы выйдут на всероссийский этап. Напомним, что в 2022 году Заводоуковский маслозавод стал лучшим экспортером года в сфере базовой продукции АПК Уральского федерального округа, ЗАО «Тюмень-машзавод» в 2021 году было призером федерального этапа конкурса.



Впереди у победителей регионального этапа конкурса «Экспортер года» участие в конкурсе УрФО.

Светлана БОРИСОВА

**В конце мая отметили  
Всемирный день  
отказа от курения.**

О последствиях для здоровья этой вредной привычки наслышаны все. Чаще всего, когда говорят о болезнях, к которым приводит курение, вспоминают про рак.

### СНИМОК РАЗ В ГОД

Но не только онкологией опасно курение. Ученые доказали, что сигареты являются фактором риска развития туберкулеза легких, в значительной степени осложняют течение туберкулеза у заболевших им людей. По данным исследований, доля курильщиков среди больных туберкулезом составляет не менее 70 - 75 процентов, а вероятность инфицирования у курящих людей повышена в два раза.

- Развитию туберкулеза способствует как активное, так и пассивное курение, которое в значительной степени повышает риск заболевания туберкулезом детей и молодежи. Попадая в здоровый организм, микобактерии в большинстве случаев погибают. Если и возникают при этом небольшие туберкулезные изменения, то они излечиваются здоровым организмом. Но ослабленный иммунитет не может побороть инфекцию. Вероятность заболевания туберкулезом зависит и от стажа курения, и от количества выкуриваемых в день сигарет, - говорит **главный внештатный специалист по фтизиатрии Тюменской области Наталья Пирогова.**

Врач пояснила, как курение способствует заболеванию. По словам специалиста, человеческие бронхи очень ранимы и чутко реагируют на воздействие внешней среды. Температура же дыма (микрочастиц) настолько высока, что при курении возникают микроповерхностные ожоги бронхов. Со временем это приводит к гибели эпителия, что, в свою очередь, создает условия для проникновения различных инфек-

# Избавиться от зависимости:



По статистике, 75% курильщиков, пытающихся самостоятельно бросить курить, выдерживают без сигарет не более недели.

ций, а также для развития онкологической патологии и туберкулеза. Курильщик вдыхает табачный дым, содержащий, по разным данным, от 2000 до 4000 различных веществ, многие из которых чрезвычайно опасны для живого организма. Они угнетают иммунную систему и делают организм человека беззащитным перед различными инфекциями, в том числе туберкулезной.

Поэтому для сохранения здоровья легких важно отказаться от курения и защитить этот орган от респираторных инфекций и туберкулеза. Несмотря на то что в регионе на протяжении многих лет отмечается стабильное снижение заболеваемости туберкулезом, показатель заболеваемости в 40,9 на 100 тысяч населения обязывает к

настороженности. Главным методом раннего выявления патологии является ежегодное прохождение флюорографического осмотра.

- Раз в год пройти флюорографию обязан каждый житель Тюменской области с 15-летнего возраста, однако для пациентов из групп риска необходимо дважды в год обследоваться на туберкулез. Особенно беспокоятся врачи-фтизиатры о ВИЧ-положительных пациентах. Своевременное выявление туберкулеза в ста процентах случаев дает положительный результат лечения и спасает жизнь человеку с положительным ВИЧ-статусом, - подчеркивает Наталья Пирогова.

Люди, страдающие хроническими заболеваниями легких, также нахо-

дятся в группе риска по развитию у них туберкулезной инфекции. В сочетании с туберкулезом ХОБЛ или бронхиальная астма значительно отягощают состояние пациента и осложняют лечение, поэтому лучше позаботиться о предупреждении заболевания, обратившись в поликлинику по месту жительства, и пройти флюорографию.

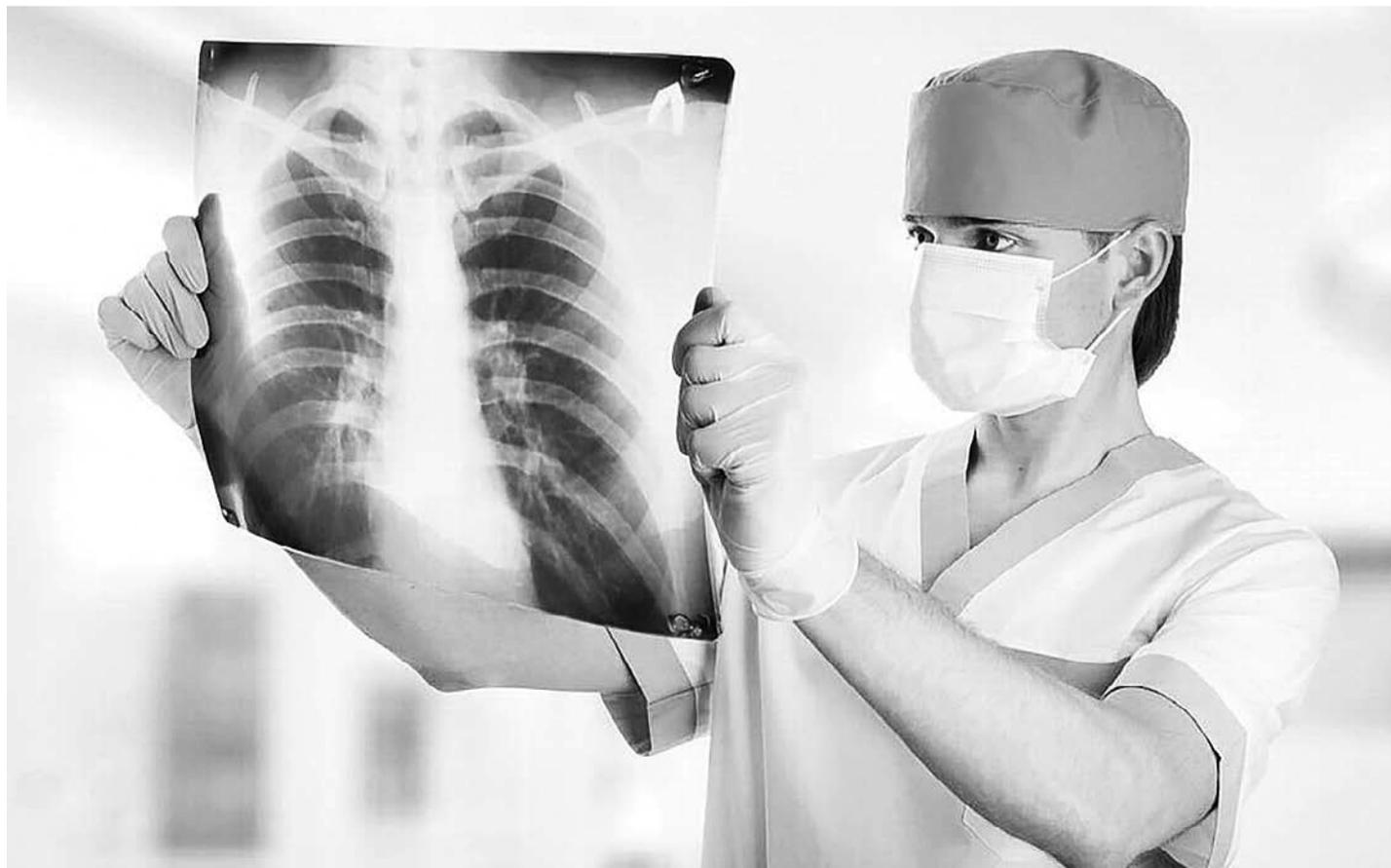
### НАЧЕМ С ПОНЕДЕЛЬНИКА

Жителям региона, желающим избавиться от вредной привычки и защитить себя от болезней легких, готовы помочь.

Как рассказал **главный внештатный специалист, психиатр-нарколог департамента здравоохранения Тюменской области, главный врач областного наркологического диспансера Виталий Андреев**, никотиновая зависимость - физиологическое расстройство поведения.

- Никотин является психоактивным веществом, то есть обладает способностью влиять на психоэмоциональное состояние человека. Попадая в организм вместе с табачным дымом, он всасывается в кровь и в течение 7 - 10 секунд достигает головного мозга, и это делает его схожим по скорости появления эффекта и формирования зависимости с наркотиком. В составе табачного дыма обнаружено более 4 тысяч химических веществ. 40 из них обладают свойствами канцерогенов и способны стимулировать развитие рака. Во время курения дым проникает в легкие, его компоненты быстро всасываются в кровь и разносятся по всему организму. Как результат, при регулярном курении возникает не только зависимость, но и страдают все органы и системы. Табачная зависимость способна вызвать более 500 заболеваний, - рассказал врач.

По статистике, 75% курильщиков, пытающихся самостоятельно бросить курить, выдерживают без сигарет не более недели. Одна из причин - синдром отмены никотина,



Раз в год пройти флюорографию обязан каждый житель Тюменской области.

# как учат бросить курить

возникающий вскоре после отказа от никотина, который сопровождается снижением внимания и скорости реакций, расстройством сна, тревожностью, слабостью, возможна головная боль, скачки артериального давления, повышенное потоотделение, тремор, нарушения в работе ЖКТ. Именно поэтому важно знать о возможности бесплатно получить квалифицированную помощь у врача - психиатра-нарколога. Виталий Игоревич поясняет, что программа «Бросаем курить с понедельника» - уникальная авторская трехэтапная программа, в которой задействованы врач - психиатр-нарколог и медицинский психолог.

На первом этапе пациенты проходят индивидуальное консультирование, получают информацию о своем курительном статусе, типе курительного поведения, степени тяжести зависимости, мотивационном потенциале. Медицинским психологом проводятся тренинги, направленные на выявление отношения пациента к курению, факторов, которые способствовали приобщению к никотинизации.

На втором этапе индивидуально подбирается схема лечения в зависимости от выраженности симптома отмены, сопутствующей соматической патологии, назначается при необходимости медикаментозное лечение, физиолечение. На тренингах пациенты обучаются приемам преодоления желания вновь обратиться к сигаретам, выработке альтернативы курению.

На третьем, заключительном этапе проводится индивидуальная коррекция лечения, обучение приемам аутотренинга, выдаются рекомендации по закреплению результатов. Повторно проводится оценка функций легких и уровня угарного газа (СО) и карбоксигемоглобина в выдыхаемом воздухе для наглядной демонстрации эффекта от отказа от

сигарет. Программа рассчитана на 3 - 5 посещений в первую неделю лечения табачной зависимости и последующее ежемесячное посещение, консультирование по телефону, в соцсетях в течение шести месяцев.

Конечно, обращает внимание Виталий Игоревич, подход должен быть индивидуальным и по возрасту.

«Без дыма и пара» - дифференцированная программа для профилактики и лечения табачной зависимости, «парения» электронных сигарет у детей и подростков.

- Наиболее значимыми факторами в приобщении к никотиновой зависимости среди детей, подростков являются конфликты в семье и школе, курение дома родителей и родственников, дефицит внимания родителей, недостаточная информированность о вреде курения, отсутствие увлечений. Исходя из этого, программой предусмотрен комплексный подход для помощи по предупреждению и снижению влияния факторов. Это направление реализуется через совместные детско-родительские консультации у врача - психиатра-нарколога, психолога и подробное раскрытие взаимосвязи между табачной зависимостью у отца или матери и формированием ее у ребенка. Для повышения доступности программа адаптирована для проведения психологических консультаций в онлайн-формате, - говорит специалист.

Профилактическое направление программы включает в себя проведение групповых профилактических мероприятий, в том числе бесед, лекций, выступлений для детско-подростковой, взрослой аудитории. Для самых маленьких - старшей группы детского сада - в игровой форме, с показом мультфильмов по данной тематике, также проводятся занятия. Формы профилактической работы, содержание занятий предварительно обсуждаются с педагогами и родителями.



**В составе табачного дыма содержится более 4 тысяч химических веществ.**

## ■ КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?

Записаться на прием к врачу - психиатру-наркологу, проконсультироваться по лечению наркологических заболеваний можно по телефонам: **(3452) 46-15-47** (регистратура), **(3452) 45-10-50, 50-02-12, 46-46-78**.

Центр детского здоровья. Телефон отделения: **8 (3452) 50-82-61**, с 8.00 до 15.00; **8 (3452) 50-82-63** - круглосуточно. Отделение расположено по адресу: Тюмень, ул. 25 Октября, д. 46. Подробная информация размещена на официальном сайте [www.ond72.ru](http://www.ond72.ru). Записаться на прием можно при помощи мобильного приложения «Телемед-72».

## ■ В ТЕМУ

Сегодня растет популярность «альтернативных» способов доставки никотина в организм. Альтернатив сигаретам на рынке становится всё больше - электронные устройства «парения», системы нагревания табака, «безникотиновые» смеси с «безопасными составами» и вереница кальян-баров, обещающих незабываемые впечатления от своих дымных угощений. Что же такое курение кальяна для человеческого организма и к каким последствиям может привести желание «пить дым», как поэтично говорили турецкие султаны, рассказала **психиатр-нарколог областного наркологического диспансера Дженнет Сабанчиева**.

- Скажу сразу: кальян - отнюдь не безопасная альтернатива курению, а одна его «порция» (30-минутный акт курения) по степени воздействия равна примерно ста выкуренным сигаретам. Горящие угли, раскаляясь до сотен градусов, способствуют стремительному попаданию в мозг курильщика углекислого газа, который, в свою очередь, приводит к

острейшему кислородному голоданию, поражая клетки важнейших органов и систем. Поскольку температура вдоха при курении кальяна существенно ниже, чем при курении сигарет, ввиду прохождения дыма через жидкость колбы, кальянному курильщику приходится вдыхать дым более глубоко, с некоторым усилием. В результате химические вещества глубже проникают в клетки и травмируют слизистую и эпителий ротовой полости, всей дыхательной системы и легких. Стоит отметить, что содержание бериллия, хрома, кобальта и никеля в дыме кальяна во много раз превосходит содержание этих же токсичных веществ в сигаретном дыме, - говорит специалист.

Исследуя различные виды табака, именно в кальянном табаке специалисты обнаружили высокий уровень никотина (в 10 раз выше, чем в сигаретах). Эти данные полностью опровергают миф о существовании безникотинового табака для кальяна. Получается, любой табак содержит яд, вызывающий

зависимость, - никотин. Да, при прохождении дыма через воду несколько уменьшается количество никотина, фенола, бензопирена и других вредных веществ и смол. Однако речи о полном отсутствии или безопасности такого продукта быть не может.

- Если говорить о последствиях курения кальяна в цифрах, то риск возникновения онкологии, например легкого, возрастает в два раза, сердечно-сосудистых заболеваний - в 2,2 раза, остеопороза и патологии ротовой полости - в 3 - 5 раз. Кроме того, среди заболеваний, провоцируемых курением, - снижение иммунитета, апноэ, мужское бесплодие, альвеолит, хроническая обструктивная болезнь легких, рак гортани, желудка, носоглотки, кожи и мочевого пузыря. Теплая, мокрая среда колбы кальяна является идеальной средой для размножения палочки Коха и заражения туберкулезом. Если буквально: акт «дымного расслабления» превращается в настоящую битву организма за выживание, - предупреждает специалист.



**По данным исследований, доля курильщиков среди больных туберкулезом составляет не менее 70 - 75 процентов.**

Денис АКИНИН

Улидера «Спартак» Квинси Промеса большие проблемы. Но теперь не на футбольном поле, а с законом в Нидерландах. Как передает голландский сайт Het Parool, Промесу предъявили обвинения в контрабанде наркотиков. Суд по этому делу состоится уже 5 июня. А Квинси реально светит тюремное заключение или «Спартак» его опять спасет?

### 1,37 ТОННЫ ПОРОШКА

Квинси Промес не только много забивает, но играет по-крупному и в жизни. Как сообщает голландский сайт Het Parool, прокуратура Нидерландов приняла решение привлечь полузащитника «Спартак» к уголовной ответственности за участие в организации провоза двух партий кокаина.

Наркотики были перехвачены еще в 2020 году в порту бельгийского Антверпена. Их масштабы просто поражают. Было изъято сразу две партии весом 650 и 720 кг - всего 1,37 тонны. Видимо, конкретика появится уже 5 июня, когда состоится слушание в суде.

### ПОД КОЛПАКОМ

Квинси Промес уже не первый раз сталкивается с обвинениями по уголовному делу. Ранее футболист проходил обвиняемым в нападении на своего двоюродного брата. Во время одной из семейных вечеринок Квинси повздорил с родственником, выхватил нож и проткнул им ногу кузена.

### ■ НУ И НУ!

## «Обручальное кольцо распилили»

Андрей ПЕТРОВ

Забавный случай произошел с защитником ФК «Сочи» Кириллом Заикой во время матча с «Зенитом» (1:1), в котором судья просто не дал ему выйти на поле. Дело в том, что футболиста должны были выпустить на замену, но он не смог снять с пальца обручальное кольцо. А по регламенту играть с украшениями на руках запрещено.

Как потом выяснилось, раньше Заика всегда перед матчем оставлял кольцо в шкафчике, но полтора месяца назад защитник выбил палец, сустав на пальце распух, и кольцо застряло. На предыдущие игры футболист выходил с тейпом на пальце, но на этот раз судья проявил принципиальность и попросил снять обмотку.

«Распилили обручалку, сделал подарок жене на годовщину, - прокомментировал потом этот эпизод Заика. - Пошел в ювелирный магазин, мастер все сделал аккуратно, без травм. Они все сделали красиво, как будто ничего не произошло».



Кольцо с пальца Кирилла Заики снять на стадионе так и не смогли.

Он также добавил, что жена была удивлена, почему из-за этого не пускают на поле. «Это первый эпизод за такое количество времени. Она футболистка, сама с таким не сталкивалась», - отметил он.

Теперь Кирилл носит кольцо на другом пальце, где оно не застревает, и готовится к матчу чемпионата против «Урала».



МАТЧ!

Футбол. Последний тур чемпионата России. Переключка со всех матчей. Суббота, 16.50 (мск).

# Промес попал в замес

Прокуратура Нидерландов обвиняет лучшего бомбардира «Спартак» Квинси Промеса в контрабанде кокаина.

Дело было еще в декабре 2020 года, но идет оно до сих пор. Квинси уже обязали выплатить штраф (Algemeen Dagblad пишет про 1 млн евро) и погасить судебные издержки. Но это еще не все. 5 июня в суде будет рассмотрено и это дело нападающего.

Кстати, о роли Промеса в поножовщине навряд ли узнали бы, если бы следствие не прослушивало телефон игрока. В ходе беседы Квинси сознавался в нанесении ранения своему брату. Но, как сообщил De Telegraaf, телефон Промеса слушали по другому делу - о наркотиках.

### СЕМЕЙНЫЙ ПОДРЯД

Семью Промеса подозревали в преступной организации перевозки кокаина. Груз должны были доставить в Австралию. По информации прессы, Промес и его семья



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS



Если Квинси Промес (справа) вернется в Голландию, то его могут посадить на несколько лет.

вложили 120 млн евро для покупки 4 тонн наркотических веществ.

Перехвачена эта партия была... в Антверпене. При этом за полтора года, по данным голландских изданий, количество зелья значительно уменьшилось... В январе этого года прокурор на судебном заседании в Роттердаме раскрыл еще одну любопытную деталь в деле Промеса. По его сведениям, Квинси выплатил 250 тысяч евро наркоторговцу, у которого украли 400 килограммов кокаина из той партии. Было это еще в 2019 году.

Краденая партия принадлежала Питу Вортелу,

уроженцу Суринама, которому Промес из соображений безопасности выплатил большую сумму в качестве компенсации. Сам Вортелу уже находится в тюрьме и отрицает какую-либо связь с футболистом.

В общем, очень запутанное дело.

### ЧТО ДАЛЬШЕ?

Сколько Квинси Промесу может накапать тюремных лет - неизвестно. Все потому, что в его деле слишком много черных дыр. Достаточно сказать, что в деле о наркоторговле присутствуют как минимум два трупа. Один из покойников - экс-футболист Кельвин Мейнард, которого не стало в результате перестрелки в Амстердаме в 2019-м.

Промеса давно могли посадить под стражу на родине, но он вообще не выезжает из России. Зимой «Спартак» полным составом отправился на сборы в ОАЭ и Турцию. А Квинси просто пропустил оба сбора. Почему? Просто оттуда его могли экстрадировать в Нидерланды.

А что сейчас? Впереди лето, которое, вероятно, Промес проведет в России. На суды ходит его адвокат, а сам Квинси продолжает играть в футбол. Кстати, очень даже успешно. Но возникает вопрос: стоит ли оставлять такого проблемного голландца в «Спартаке» да и вообще в нашем футболе? И здесь мнения разделились...

### ■ ЭХО ПОБЕД



Гус Хиддинк (слева) называл Романа Павлюченко «спящим гигантом».

## Роман ПАВЛЮЧЕНКО: Хиддинк летит, мой второй отец

Денис АКИНИН

Бывший нападающий сборной России Роман Павлюченко подтвердил свое участие в ретроматче ветеранов сборной России против санкт-петербургского «Зенита», который состоится 15 июня на стадионе «Петровский».

- Я не имею права пропустить этот матч. Еще и Гус Хиддинк летит, не могу не приехать к своему второму отцу, чтобы его обнять, - рассказал Павлюченко корреспонденту «КП». - Даже не вспомню, когда с Гусом виделся. Наверное, когда еще чемпионат мира в России был. Думаю, встречи с Гусом не только я жду. Все ребята хотели бы его увидеть и обняться по-человечески, повспоминать то время. Дай бог, чтобы у всех ребят получилось приехать. Такие матчи - это большая редкость. И у «Зенита» банда хорошая. Если прилетят все звезды, будет грандиозное шоу.

Российский футбольный союз организует ретроматч в честь 15-летия «бронзы» сборной России на Евро-2008 и 15-летия победы «Зенита» в Кубке УЕФА.

5 - 11 июня

ГОРОСКОП

От астролога Astro7 Офелии Айн.



# Устал я. Жениться, что ли?

Люся КАРАВАЕВА

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

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

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

## ДОБРОЕ СЛОВО И ДЯДЕ ПРИЯТНО

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

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

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

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

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

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

## А «БАБА-ЯГА» ПРОТИВ

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

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

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



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

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

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

## Овен



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

## Телец



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

## Близнецы



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

## Рак



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

## Лев



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

## Дева



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

## Весы



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

## Скорпион



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

## Стрелец



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

## Козерог



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

## Водолей



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

## Рыбы



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

