

# Как кубанцы помогают Донбассу

Читайте на стр. 3 ▶



Фонд «Добро и дело»

**РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM  
Анапа 89,5 FM

## Ну, за трезвость!

Правда ли, что в России стали больше пить?

radiokp.ru

13:00



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



4 617 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Среда  
17 января

Газета нашего региона ★ Кубань

№ 3-с (27553-с) 2024 год

# На Кубани дешевет яйца, но дорожает молочка

Что будет дальше с ценами в Краснодарском крае, читайте на стр. 2 ▶



PhotoXPRESS.ru

## Клюква не развесистая, а целебная

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Народная мудрость была права: эта традиционная российская ягода продлевает жизнь и исцеляет от простуды.

Оказывается, ягоды не только способны защищать нас от простуды, помогая работе иммунитета, но и доказанно снижают риск смерти. Это подтверждает масштабное исследование группы ученых из Медицинского колледжа и Института рака штата Пенсильвания, в котором были проанализированы данные 37 232 человек за 15 лет.

Продолжение на стр. 9 ▶

Евгения ГУСЕВА

## В регионе тепло борется с холодами

Мария ЧАЛАЯ

Температурные качели прогнозируют синоптики.

После морозных выходных 16 января температура воздуха резко взлетела на 10 градусов. Отрицательные отметки на градусниках сменились более близкими жителю юга, а вместо белых хлопьев пошел дождь. Синоптики сообщают, что такие качели

характерны для кубанской зимы, и все будет сохраняться в таком же режиме.

После очередного потепления 17 января столбики термометров резко рухнут.

- На Кубань снова придет холодный фронт, и температуры понизятся. Каким-то серьезных осадков до конца недели мы не ждем, но небольшие дожди все же будут идти, - уточнила замначальника Краснодарского центра по гидрометеорологии и мо-

нитингу окружающей среды Светлана Попова.

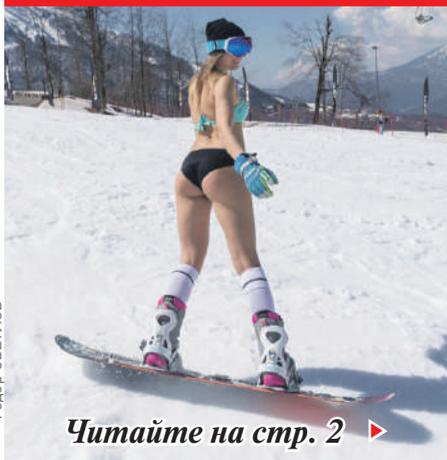
Правда, 18 января температура воздуха снова поднимется на 8-9 градусов. Столбики термометров будут держаться на отметках +14 градусов.

- На Черноморском побережье всю неделю мы также ждем температурные колебания. Погода немного выровняется к выходным. Тогда температура будет примерно одинаковой и ночью, и днем, - поделилась метеоролог.



shutterstock

## В Сочи открылся сезон вечерних катаний



Федор СВЕТИЛОВ

Читайте на стр. 2 ▶

# В крае дешевеют яйца, но дорожает молочка

Галина КОПЫЛОВА

Как поменялись цены  
на продукты в нашем регионе.

Перед Новым годом производители и продавцы не снижали планку стоимости на яйца из-за высокого спроса. А вот в январе, по данным Краснодарстата, началось падение цен.

- Если в декабре в Краснодаре яйца на прилавках магазинов были по средней стоимости **152 рубля**. То в январе - **148 рублей**. Самые дорогие нашли в Сочи - **155 рублей**, - говорят в Краснодарстате.

Молочные продукты за месяц тоже подорожали в цене. Подорожало сливочное масло, молоко, сметана (см. таблицу с ценами). А вот стоимость мясной продукции осталась практически неизменной. Говядину на Кубани в среднем можно купить за **520 рублей** за килограмм, свинину - за **355 рублей**, а курицу - за **240 рублей**.

Эксперты прогнозировали подорожание молочных продуктов в крае на начало 2024 года на 10%. Поднятие цен специалисты объяснили инфляцией, ростом затрат на логистику и другими факторами.

- То, что предприятия работают на пределе рентабельности: 1-2% - это не бизнес, это сохранение потенциала, скажем так, отрасли. Пока никакое развитие на такой рентабельности невозможно. Молочная отрасль во все сложные периоды старалась обходиться своими силами, регулировать за счет оптимизации. Поднятие цен неизбежно, но скачка удастся избежать, будет постепенное повышение, перманентное. Например, не на все продукты разом, - пояснил гендиректор Южного молочного союза Константин Синецкий.



- Снесла курочка яичко, да не простое...

Евгения ГУСЕВА

## КОНКРЕТНО

### Прогнозы дают с опаской

Что же до цен на яйца, то производители убеждены, что повышение их стоимости в крае было сезонным. Но при этом сильного снижения цен ожидать не стоит.

- Цены начали снижаться. Но снижают не сети, снижают производители, - говорит гендиректор племенного птицеводческого завода «Лабинский» Александр Басханов. - Сети уже могут оставаться на тех же уровнях, просто больше маржу зарабатывать. Некоторые корректируют стоимость тоже. Была сезонная ситуация. Но я думаю, что сильно стоимость все же не упадет, поскольку все равно еще есть дефицит яйца на рынке. Как дальше будет рынок себя вести, зависит от многих факторов, прогнозы давать сложно.

## Средние цены на товары (\* руб.) ТОЛЬКО ЦИФРЫ

	Краснодарский край	Краснодар	Армавир	Ейск	Новороссийск	Сочи	Туапсе
Говядина (кроме бескостного мяса), кг	519,26	534,23	482,07	484,19	550,72	529,14	526,94
Свинина (кроме бескостного мяса), кг	354,19	362,61	336,53	356,82	361,44	365,34	339,87
Баранина (кроме бескостного мяса), кг	678,74	670,09	589,90	614,37	710,39	825,48	759,74
Куры охлажденные и мороженые, кг	237,88	243,10	242,63	239,89	220,14	252,42	222,44
Сосиски, сардельки, кг	469,22	453,04	460,33	480,13	446,99	544,45	486,87
Колбаса вареная, кг	506,69	468,47	497,80	517,57	536,71	554,78	547,53
Рыба мороженая неразделанная, кг	267,97	254,84	228,86	275,26	334,16	288,63	270,19
Масло сливочное, кг	735,18	722,40	727,64	672,91	652,24	871,61	832,57
Масло подсолнечное, л	2 132,9	127,18	131,78	141,83	130,91	155,09	127,87
Молоко питьевое цельное пастеризованное 2,5-3,2% жирности, л	72,24	75,08	68,59	72,89	64,65	77,21	74,62
Сметана, кг	281,43	277,18	273,30	290,60	273,81	316,70	279,72
Творог, кг	358,56	312,96	322,57	406,13	397,34	395,85	429,52
Сыры сычужные твердые и мягкие, кг	745,71	693,88	664,34	779,66	776,80	913,33	829,52
Яйца куриные, 10 шт.	147,75	148,34	150,26	141,64	140,39	155,49	150,11
Сахар-песок, кг	72,43	69,75	71,62	70,05	76,32	75,43	76,78
Печенье, кг	257,56	262,22	228,33	296,49	259,37	251,05	259,46
Чай черный байховый, кг	1302,51	1344,39	1214,13	1382,25	1387,26	1387,46	1089,44
Соль поваренная пищевая, кг	23,50	24,58	22,88	20,63	20,87	29,01	22,87
Мука пшеничная, кг	48,20	43,69	46,16	56,97	47,56	52,10	53,90

По данным управления Федеральной службы государственной статистики по Краснодарскому краю и Республике Адыгея.

Парк «Краснодар»



СТОП-КАДР

В парке «Краснодар» появится новый арт-объект - китайский дракон. Символ 2024 года поселится в зеркальном пруду Кагамикэ, расположенном в Японском саду. «Интересно, как будет выглядеть целиком? Совсем скоро узнаете», - интригуют новаторы из парка Сергея Галицкого.

## ПОЕХАЛИ!

### Встаем на вечерние ЛЫЖИ

Наталья КОЖЕВНИКОВА

На курорте открывается сезон катаний в горах на исходе дня.

В Сочи можно кататься по заснеженным склонам. С 18:30 до 22:00 любители лыж и сноубордов смогут забронировать инструктора и кататься по освещенным трассам.

Вечером любители горнолыжного спорта смогут воспользоваться трассами с отметки



1460 до 960 метров над уровнем моря. Прокат горнолыжного снаряжения и одежды также работает до 22 часов.

- Вечерний ски-пасс можно приобрести онлайн или в кассах курорта, - сообщили в горнолыжном курорте «Красная Поляна».

На освещенных трассах можно гонять до 22 часов.

Для тех, кто не собирается рассекать на лыжах, но с удовольствием бы посмотрел на вечер в горах, курорт сделал специальные прогулочные билеты.

Рустам НАРХОДЖАЕВ/«Комсомольская правда»

Курорт «Красная Поляна»

Руководитель фонда помощи Новороссии:

# Оттуда, из Донбасса, пошло какое-то очищение

Оксана КАДОЧНИКОВА

**За два года работы фонда «Добро и дело» отправил 1700 тонн гуманитарной помощи в зону СВО.**

Анна Артемьева стоит у руля благотворительного фонда «Добро и дело» уже два года. Краснодарская организация с широкой сетью филиалов на Кубани и в Донбассе занимается помощью военным. 24 месяца без перерывов на выходные и праздники команда единомышленников собирает и доставляет грузы, оборудование и технику для военных. Не забывают и о мирном населении Новороссии, которому отвозят продукты и одежду. За время работы крупнейший в Краснодарском крае фонд смог собрать около 300 млн рублей. На эти деньги закуплено порядка 30 автомобилей для военнослужащих, сотни дронов, тепловизоров, приборов ночного видения - всего того, что спасает жизни бойцов и приближает общую победу.

В канун двухлетия фонда «Добро и дело» его руководитель рассказала «Комсомолке» о работе, волонтерах и гуманитарных миссиях в Донбасс, куда она обязательно ездит сама.

**- Анна, фонд «Добро и дело» отмечает важную дату. Уже два года вы со своей командой помогаете бойцам на передовой. А откуда возникла идея создания организации?**

- Создание благотворительного фонда - постепенный процесс. Мое агентство так или иначе занималось социальными проектами, направленными на помощь людям, и меня всегда поддерживали партнеры и кли-

енты, которые стали практически друзьями. Со временем у меня появилось много связей с общественниками. Стало понятно, что мы очень много делаем хорошего, но это не систематизированная история, поэтому решили с моими единомышленниками создать такое сообщество. Когда мы занимались организацией фонда «Добро и дело», мы понимали, что не ограничимся просто помощью нуждающимся, детям-сиротам и ветеранам. Уже тогда образовалось волонтерское сообщество, которое помогало Донбассу, мы были первопроходцами, ездили туда с гуманитаркой, когда это еще не было мейнстримом. А потом началась специальная военная операция, и вектор деятельности определился ясно.

**- Кто поддерживает фонд и сколько у вас волонтеров?**

- Волонтерский пул насчитывает около 1000 человек. Это те, кто проявляют активность и помогают нам. В системную работу вовлечено порядка 100 человек. Актив фонда - 20-25 человек, которые каждый день что-то делают, включаются во все процессы. У фонда много помощников. Есть крупные меценаты, которые входят в Попечительский совет фонда. Здесь хочется отметить депутата городской думы Краснодара Екатерину Афонину, замглавы Краснодара Лилиану Егорову, предпринимателей Сергея Потынгину, Ольгу Гоуга. Они постоянно на связи с нами. Перед каждой поездкой звонят, спрашивают, чем помочь. Недавно к нам присоединился Кубанский госуниверситет. Много депутатов и чиновников помогают нам. Почему такая поддержка? Люди знают, что мы довезем и отчитаемся.



Анна Артемьева вместе с командой несколько раз в месяц отвозит гуманитарку военным.

**- Фонд добился значительных успехов за короткое время. Вы доставили впечатляющее количество гуманитарки, оборудования для военных. В чем, как вам кажется, успех фонда «Добро и дело»?**

- Действительно, нам удалось за два года раскошегарить сильную машину - из небольшого волонтерского сообщества превратились в крупнейший фонд, где все люди объединены одной идеей, не для заработка, это не хобби. Люди в нашей команде живут нуждами бойцов, наших соотечественников в Новороссии. Вот на эту идею наложилась обычная классическая модель, как в любом бизнесе, - это поиск благотворителей и хороший бэкграунд фонда. Нам доверяют благотворители. Они могут быть уверены, что их помощь доедет до бойцов и приблизит победу. А мы в свою очередь показываем нашу работу, бьемся за каждую информационную площадку, потому что только так мы сможем увеличить объемы помощи и закрыть потребности для передовой. Наверное, синхронизация этих вещей - доверие, популяризация, хорошая репутация, сплоченность единомышленников, качественный поиск благотворителей - все это помогает нам успешно идти вперед.

**«Я УДИВЛЯЮ СВОИМ РВЕНИЕМ И БЕССТРАШИЕМ»**

**- Анна, вы сами ездите с гуманитарными миссиями в Дон-**

**басс. Какие наблюдения вы привозите оттуда?**

- Для меня фонд - это серьезная ответственность, но это серьезная отдача, несмотря на усталость, когда ты разгружаешь фуру в Луганске или в Новой Каховке передаешь ночью груз, в целях безопасности накрываясь пледом, чтобы не заметил вражеский дрон. Со мной рядом большая команда людей, которая просто не дает тебе упасть. Вы знаете, волонтеры достают самое светлое из себя. Именно оттуда, из Донбасса, пошло какое-то очищение. Мне кажется, что люди, которые к этому приобщаются, они какие-то чистые, видишь самые лучшие качества в них сразу.

**- Были моменты, когда было страшно за себя, за команду?**

- Я долго буду вспоминать, как у меня дрожали ноги, когда мне сообщили, что был прилет в то место, где собрались все наши ребята «добродель». В том числе там был мой муж, он тоже сейчас ушел добровольцем на СВО. Они были не на связи. Потом уже узнала, что супруг успел уехать до обстрела, а ребята тоже не пострадали. К счастью, все произошло в нескольких метрах от них. Я в тот момент гуляла с ребенком, а в голове только одна мысль: «как держаться?». Ноги не шли, я все делала на автомате. Потом все по очереди позвонили и успокоили.

Был еще один уникальный случай. Мы заехали в деревню в ЛНР. Там было метров 800 до противника, но мы решили проскочить.

**КОНКРЕТНО**

## Более 170 выездов

За время работы благотворительного фонда совершено более 170 выездов в самые горячие точки в зоне СВО. Волонтеры были первыми, кто привез помощь под обстрелами в освобожденные Северодонецк, Лисичанск, Сиротино, Золотаревку, Горское, Белогорку, Зайцево, Гольмовский.

Филиалы фонда открыты и успешно работают в ДНР и ЛНР, есть также представительство в Херсонской области. В Краснодаре, Сочи, Донецке, Луганске, Лисичанске у фонда есть склады, а в Луганске есть еще и волонтерский центр.

Фондом реализуются проекты «Подруги» для жен, сестер и матерей бойцов СВО, проводятся акции «Солдатская аптечка» и «Солдатская посылка».

Нам надо было быстро ехать на Сватово. Нас останавливают на КПП в лесополосе и говорят бойцы: «Вы с ума сошли?». Мы им: «Пустите нас, у нас там боец, его надо забрать в отпуск». Военные: «Мы вас не пустим. Вы не видите, что за вами танк следит?». Достают оптику, показывают нам. Я смотрю и вижу - танк с полустертым крестом. Почему он на нас пожалел снаряд? Возможно, не успел прицелиться. Ребята нас тут же отправили через деревню в объезд по более худшей дороге, мы еле по ней добрались.

**- Не иначе как чудом, это не назовешь.**

- Да, у нас есть даже поговорка - «добродель» Бог бережет. Тяжело наш путь, мы часто прорываемся через какие-то тернии, где-то что-то не получается, но мы всегда идем со светом в руках, поэтому в итоге у нас все складывается. Нас обстреливали, за нами следил дрон. Но нас всегда ведет Божья рука. Все случаи - один «чудеса-тее» другого. Перед Новым годом был сюрприз. Мы отправляли две фуры, это 50 тонн гуманитарной помощи, и три «буханки». Мы ехали, подхватили вирус, я лежала на заднем сиденье машины после конъюнктивита. Грузы выгружали, раздавали в Донбассе. Приехали уставшие. И нам прилетает на счет один миллион рублей от человека, который пожелал остаться неизвестным. Сейчас на эти деньги хотим купить две машины для бойцов.

**«МАХОВИК НЕ ОСТАНОВИТЬ»**

**- Анна, какие у фонда «Добро и дело» планы на ближайшее время?**

- Мы продолжим искать благотворителей и помогать нашим бойцам. Будем, как и прежде, вести просветительскую работу в школах, организовывать акции в поддержку солдат и офицеров. Только больше, только дальше, только на победу. Останавливаться никто не собирается. Маховик раскачивается и его не остановить.



Тонны продуктов, обмундирования и запчастей к боекомплектам за два года передал фонд в зону СВО.



Григорий КУБАТЬЕВ,  
военкор «КП»

# Засекреченные парни и собака Белка

**Бойцы ПВО, защищающие небо под Донецком, показали, как сбивают украинские дроны.**

Это засекреченные парни.

Побывать у них в гостях - большая удача. На них ведется охота, но именно благодаря им удается отбивать воздушные атаки на города и военные части. Речь о бойцах ПВО.

Зенитный дивизион, в который мне удалось попасть, находится в окрестностях Донецка. Он защищает Первую славянскую мотострелковую бригаду: пехоту, танки и артиллерию. Бригада может идти в наступление или перемещаться. Зенитчики вслед за ней. Прячутся в укрытиях, маскируются. Лучше всего - спрятаться под бетонным укрытием, обезопасив себя от вражеских ударов. Но это возможно не всегда. Работать приходится на открытой местности. Все зависит от скорости и точности, счет идет на секунды. Или ты собьешь дрон, или он заметит и атакует тебя.

Если спрячешься в бетонированное укрытие, то потеряешь время на подготовку к стрельбе.

Если будешь стоять в боевой готовности посреди поля, сам станешь мишенью. Приходится придумывать временные укрытия, рыть капониры.

## СБИТЫХ КАМИКАДЗЕ НЕ СЧИТАЕМ

Парни в ПВО служат донецкие, очень опытные. Для некоторых из них пошел 10-й год службы. Руки привыкли к технике, глаза сканируют небо. Уши прислушиваются, не раздается ли стрекочущий звук беспилотника.

Да, в распоряжении бойцов есть и радары, работающие по дальним целям. Но ближние можно обнаружить при помощи именно «аудиовизуального контроля», то есть глазами и ушами. Вражеский дрон может взлететь внезапно и сразу оказаться перед тобой, ведь до линии фронта всего несколько километров.

Дивизион использует комплексы «Стрела-10», зенитные установки

ЗУ-23, ПЗРК «Игла» и антидроновые ружья.

С таким оборудованием трудно сбить реактивную ракету, летящую со скоростью больше 430 метров в секунду. Для этого есть другие комплексы.

У зенитного дивизиона основная задача - не пропустить вражеский самолет, вертолет или дрон.

Командир дивизиона с позывным «Каир» прибыл из Оренбургской области. Непросто командовать людьми, которые многократно провели на войне. Но парни его слушаются. Выполняют команды быстро и слаженно.

- На нашу позицию прилетают крылатые дроны типа «Фурия», «Валькирия», «Лелека», - говорит «Каир». -

камикадзе или мавики не считаем. Таких сбиваем по 3 - 5 штук в день.

- А если какой-то из них прорвется? - интересуюсь я.

- У нас не прорвется. Но если воздушный объект не уничтожен, оповещаем подразделение. Все уходит в укрытие. Мы взаимодействуем с другими дивизионами ПВО, и если из нашего радиуса цель ушла, ее встретят на соседней позиции.

## МАМА ТОЖЕ НА ФРОНТЕ

Бойцы бдят днем и ночью. Выскакивают, работают по цели и быстро уезжают, пока не накрыла вражеская артиллерия.

Бывает, что сопровождают колонну техники и работают во время

смотреть в пустое небо и ждать цель. Его «Стрела» работает по крылатым высокотехнологичным натовским дронам, летящим на большой высоте.

4 ракеты - на установке, еще 4 - внутри машины. Это 8 крупных целей.

Кроме того, «Стрела» оборудована пулеметом, позволяющим сбивать цели низколетящие - до 1 километра.

- Как вы попадаете-то в мелкую движущуюся мишень на таком расстоянии? - сомневаюсь я.

- Есть оптика, - объясняет «Вектор». - На высоте до километра можно сбить крупный крылатый дрон, а мелкие квадрокоптеры - до 300 метров.

Если видеосигнал с вражеского дрона по-



«Ведьма» - специалист по низколетящим целям.

Григорий КУБАТЬЕВ/«КП» - Москва

Мы их обнаруживаем на высоте 2 - 3 тысячи метров. А на высоте до тысячи - сбиваем.

Если цель идет низко, по ней работают из пулемета или зенитки (зенитная установка). Если высоко, бьют ракетой. Работать приходится в любую погоду, даже в дождь и туман.

- Раз в неделю сбиваем большой беспилотник, - продолжает «Каир». - Обломки отдаем в штаб. Что можно - восстанавливают и используют на нашей стороне. Всего наш дивизион уничтожил более 40 таких. Маленькие

движения. Или вплотную к линии соприкосновения - в 100 - 300 метрах от нее.

«Вектор» родом из Горловки. Ему 35. В ПВО служит 8 лет. Начал воевать в донецком ополчении в 2014 году. Причем воюет вместе с матерью.

Она медик, вытаскивает раненых на другом участке фронта - на Угледарском направлении. Раз в полтора месяца «Вектор» видится с мамой. Иногда созванивается, если есть связь.

Свою работу сложной не считает. Привык за столько лет. Сложно

давлен, то вэдушный его оператор слепнет.

«Вектор» показывает комнату бойцов. Спальню оборудовали аккуратно, даже уютно. Наладили электричество, установили газовый обогреватель. По сути, бойцы спят на улице - в комнате вместо двери занавеска, но внутри все равно тепло.

Самодельный пластиковый умывальник из канистры обернули со всех сторон и положили внутрь свернутый провод от теплого пола. Провод подключен в сеть, и вода в умывальнике не замерзает.



Белка у Макса - как талисман. И порадует, и от обстрела спасет. Настоящий боевой товарищ.

Григорий КУБАТЬЕВ/«КП» - Москва

Телевизора нет, поэтому после дежурства бойцы читают электронные книги. Может, поэтому вид у них интеллигентный и задумчивый.

## СОБАКА СПАСЛА ЖИЗНЬ

В укрытии стоит грузовик с зенитной установкой. На бампере надпись «Ведьма», это позывной зенитного расчета. Он не менялся с 2014 года.

- Эта зушка со Снежного. Она с нами почти 10 лет! - говорит Макс, водитель грузовика. Ему 47. Он воюет с июня 2014-го в составе донецкого ополчения, а с 2022-го - в Российской армии. На том же грузовике. У Макса волевое лицо.

Красивое, несмотря на морщины и седую щетину.

Невольно вспоминаю песню: «А он мужчина хоть куда, он служил в ПВО...». Слышу ее почти всю сознательную жизнь и только сейчас начинаю понимать, что ПВО - это действительно круто.

- Вы столько воевали! Уже ветеран... - уважительно замечаю я.

- Пока не закончим, мы не ветераны, - спокойно отвечает Макс. - Ветеранами станем, когда победим.

- Многие в ДНР думали, что, когда Россия вступится, сразу наступит победа. А в итоге боевые действия разрослись. Не разочарованы?

- Любые военные действия идут тяжело, даже победоносные, - объясняет Макс. - По их обстрелам, по их беспредельству сразу было понятно, что они

не побегут. Но мне сил и терпения хватит, иначе бы не служил.

Макс не называет противника уничижительными словами, вообще никак его не называет. Просто говорит «они», «их», как будто имеет дело не с людьми, а со стихией вроде пожара или наводнения. Он - спасатель.

Прилетает воздушная цель, он сбивает.

И так 10 лет подряд.

В расчете орудия три бойца и собака Белка. Она не пропускает ни одного боевого выезда. Бойцы только начинают экипироваться на выезд, а она уже крутится под ногами и сразу ныряет в кабину машины. Спаренные 23-миллиметровые орудия зушки грохочут так, что даже человек может оглохнуть. Как на это добровольно соглашается собака, совершенно непонятно.

- Не боится обстрелов? - показываю на Белку. Предполагая, что ответ будет: «Мы все привыкли, и она тоже».

- Только дурак не боится, - отвечает Макс. - Уши ей глушит сильно, ведь у собак чуткий слух. Она слышит выходы и знает, куда прилетит. В ближайшее укрытие ныряет. Однажды мне жизнь спасла. В блиндаж прыгнула. Я по ее поведению понял, что будет прилет, - и за ней. Совсем рядом - в 13 метрах! - «Град» прилетел.

Белка вроде талисмана или оберега для Макса. И порадует, и от обстрела спасет. Настоящий боевой товарищ. А других в ПВО и не держат.



Александр КОЦ,  
военкор «КП»

Следственный комитет подробно рассказал, за что судит украинских военных преступников.

# Мариупольские душегубы - ОТ ВОЗМЕЗДИЯ НЕ УЙДЕТ НИКТО

## БЕЛЫЕ ЛЕНТЫ БЕДЫ

Март 2022-го. Микроавтобус и легковушка медленно едут по Мариуполю, пассажиры внутри напряжены.

Где-то на окраинах ухает артиллерия, слышны разрывы, а жители города в автомобилях с белыми лентами на зеркалах (вывозят мирных горожан) пытаются вырваться из опасной зоны.

На улице Карпинского автомобили замечает военнослужащий 2-й батареи реактивного артдивизиона 36-й бригады морской пехоты ВСУ Дмитрий Шалар...



Дмитрий Шалар.

«Полагая, что находившиеся в транспортных средствах лица могут занимать пророссийскую позицию, выполняя приказ, Шалар открыл с сослуживцами по ним огонь из автоматов. В результате полученных ранений 4 человека, находившиеся в автомобилях, скончались на месте», - напишут спустя год в обвинительном заключении.

В пресс-релизе Следственного комитета цепляет очень характерная деталь - белые ленты на зеркалах.

Именно их Шалар воспринял как «признак проявления пророссийской позиции».

Морпех сам признался: понимал, что в машине гражданские, но все равно нажал на спусковой крючок - оправдывает это политическими взглядами сидевших внутри. Хотя люди просто пытались показать, что они вне войны.

Это как белый флаг.

А теперь вспомним Бучу, которую впаривали всем мировым телеканалам. Ни один из иностранных репортеров не обратил внимания, что на всех трупах были белые ленточки.

И когда перед сотней журналистов выносили эксгумированное тело, накрытое одеялом, из-под него вывалилась рука. Тоже с той самой белой лентой.

Это такие же гражданские, которых убили во время зачистки украинские «захистники» за «пророссийскую позицию». И подобные расправы над мирными жителями в Мариуполе были системой.

Материалы Следственного комитета, доведенные до суда, раскрывают весь ужас мариупольской весны 2022-го. В казенных строчках приговоров все эти зверства на первый взгляд шаблонно похожи. Но за каждым из них - человеческая трагедия.

И случаи расстрела гражданских машин не единичны:

- Фельдшер все той же 36-й бригады Виталий Матвиенко с сослуживцами расстрелял легковушку с белыми лентами на боковых зеркалах.

- Бойцы разведроты 56-го отдельного механизированного батальона Роман Андриенко и Владимир Горбатюк изрешетили седан с такими же повязками - водитель скончался



Только на допросах эти люди, кажется, начинают понимать, какие ужасы творили «по приказу».



Владимир Горбутюк и Роман Андриенко.

на месте, его пассажирке удалось скрыться.

- Морпех ВСУ Андрей Скорина с побратимами из крупнокалиберных пулеметов буквально разорвали три автомобиля. Тоже с лентами. Четверо мужчин и одна женщина погибли. Еще двум гражданским удалось скрыться.

И это даже не нацисты-каратели из какого-нибудь «Азова»\*, который считал Мариуполь своей вотчиной.

## РЕЗНЯ НА УЛИЦАХ

Чаще всего в судебных сводках мелькают николаевские морские пехотинцы 36-й бригады.

Вот они заметили безоружных мужчин: Николай Олексенко, не разбираясь, открыл огонь на поражение. Один бедолага упал замертво, второй сбежал. Олексенко убедился, что убитый не дышит, осмотрелся - ни оружия, ни знаков на одежде. Спустя пару дней он убил еще мирного жителя.

А вот разведчик той же бригады Алексей Волошенюк. Он со своей позиции в жилом доме расстрелял человека. Тело сбросил в канализацию.



Алексей Волошенюк.

Водитель 36-й бригады Иван Таран с таких же позиций расстрелял двух гражданских: мужчину убил, женщина притворилась мертвой, что и спасло ее - Таран поленился проверить и добиться.



Иван Таран.

Позже на втором этаже дома он обнаружил другую женщину, хладнокровно выстрелив ей в затылок.

В соседней деревянной хате расстрелял в голову хозяйку и ее сына. Потом убил двух проезжавших мимо на велосипедах мужиков...

Стрелок взвода разведки Артур Ниверчук со своим побратимом расстреляли машину, в которой были безоружные мужчина, женщина и маленький ребенок. Они погибли.

На совести Ниверчука убийство еще двух мирных - забавы ради он шмальнул по ним из подствольного гранатомета.



Артур Ниверчук.

## НЕЛЮДИ В ПОГОНАХ

По заголовкам статей на сайте Следственного комитета можно судить о масштабах военных преступлений Киева: «Оглашен приговор военнослужащему ВСУ, виновному в убийстве восьми мирных жителей Мариуполя», «В ДНР осудили военнослужащего ВСУ, виновного в гибели 14 мирных жителей».

И все погибшие - с украинскими паспортами. Они последние девять лет жили на территории, подконтрольной Киеву. Но своими для Украины так и не стали. Жестокость, с которой «защитники» расправлялись со своими согражданами, граничит с психическим помешательством.

Что было в голове старшего лейтенанта ВСУ Сергея Батынского, который на улице задержал семейную пару и притащил ее на территорию

«Азовмаша»? Над женщиной он, угрожая пистолетом, измывался несколько часов (не буду приводить цитаты из уголовного дела, но иные маньяки на его фоне выглядят образцовыми пионерами). Самое страшное, что за стеной все слышал ее муж. И выл от бессилия.

Удовлетворившись, Батынский бросил женщину к супругу и поставил перед выбором: через два часа он расстреляет одного из них. А кого - решайте сами.



Сергей Батынский.

«Вернувшись, Батынский приказал женщине проследовать на третий этаж здания, после чего произвел не менее двух выстрелов в мужчину из пистолета Макарова. От полученных ранений тот скончался», - написано в материалах уголовного дела.

## ДО ПОЖИЗНЕННОГО

В прошлом году над мариупольскими душегубами был запланирован военный трибунал. Специально подготовили помещение, но в какой-то момент от публичного большого процесса решили отказаться.

В Донбассе даже заговорили, что преступники могут уйти от ответственности. Но нет. Они буквально ежедневно получают огромные сроки - 24 года, 30 лет, пожизненное...

И это неудивительно.

Почти в каждом приговоре - «организованная группа», «политическая, идеологическая ненависть» и другие отягчающие. Жесткий, но справедливый трибунал все-таки идет. Пусть и не в присутствии десятков телекамер в красивом большом зале.

## «НЕКРОФИЛЬСКАЯ ИНСЦЕНИРОВКА»

На примере «мариупольских хроник» видна неотвратимость наказания. В том числе и за преступления в Буче (подробности - на сайте KP.RU).

«Там имела место некрофильская инсценировка. Выполнена она была киевским режимом по указанию и при участии американцев и британцев», - заявила официальный представитель МИДа Мария Захарова, посетовав, что украинская сторона не реагирует на запросы нашего внешнеполитического ведомства. До сих пор Киев не смог внятно озвучить пофамильный список «российских жертв».

Все эти преступления не имеют срока давности. И до бучанских мясников дело дойдет.

Тем более что Следственный комитет пополняет и эту папку: недавно в плен сдался британский наемник, который рассказал, что было в Буче 3 - 5 апреля 2022 года.

По его словам, местность казалась «нетронутой»: там не было следов сражения и тел погибших. А значит, они появились уже после ухода наших сил.

\* «Азов» - признан террористической организацией и запрещен в России.



# Новые русские

**Дина КАРПИЦКАЯ**

*Торговля с русскими в КНР переживает бурный расцвет. Прибыли - бешеные!*

*Блогеры, биржевики и айтишники бросают свои профессии и идут в челночники XXI века.*

*Спецкор «КП» заглянула за кулисы старого как мир бизнеса «купи-продай». И очутилась на главной фабрике мира - в Китае.*

## В КИТАЕ ЕСТЬ ВСЕ

«Тут в Китае есть все! Даже вторая такая, как ты, Дина, если хорошо поискать», - то ли в шутку, то ли всерьез говорит мне владелица сети магазинов из небольшой ближневосточной страны. Мы случайно разговорились в переполненной гигантской столовой Кантонской выставки. Это знаменитая на весь мир витрина китайской текстильной промышленности. Дважды в год она собирает торговцев со всех уголков мира в тропическом городе Гуанчжоу. Туризмом тут даже не пахнет, а пахнет прибылями от перепродаж того, что шьют и клепают местные фабрики.

Как я попала в эти края, лучше даже не спрашивайте. Скажу лишь, что в самолете из Москвы я была единственной пассажиркой, кто летел в Гуанчжоу не на закупки.

## ОКЕАНЫ ШМОТОК

Масштабы этой выставки сложно осознать. У меня голова закружилась от гигантизма. Весь наш сталинский ВДНХ поместится, кажется, в одной здешней едальне, коих тут сотни. Вдоль павильонов мы ехали на такси минут 20, а они все уходили и уходили в даль бескрайнюю! Тут месяц нужен, чтобы обойти все.

- Нет, месяца не хватит, - смеется моя провожатая в мир китайских товаров подруга Рая. - Эта выставка же так, мелочи. Ты не представляешь, сколько еще всего в Гуанчжоу есть. Хватит чай пить и болтать! Пошли, у нас полно дел. У меня куча заказов! А ты сидишь...

Ровненькие соты павильонов, в каждой товары какого-то заводика, завода или заводика мелькали передо мной калейдоскопом еще несколько часов!

Моя подруга Рая знает китайский, училась в Пекине. А после введения санкций Запада против России поняла: настал ее звездный час. Встряхнула старые связи, вспомнила язык и теперь помогает нашим крупным и мелким оптовикам закупаться в Поднебесной. Она в Гуанчжоу, как рыба в воде.

- Божечки, я бы тут потерялась! - опять чувствую я приступ головокружения от масштабов.

- Чего раскисла? Не поте-

ряешься! Китайцы направят. Им нужен выход на все мировые рынки, тут все для этого. И на русский - в первую очередь сейчас. У нас же поляна расчистилась. Молодцы они, конечно. Ты бы видела, что тут было 10 лет назад! Им «Hello» давалось с трудом. Качественные вещи еще надо было искать. А теперь все работает как часы.

## ХОТЬ ХОХЛОМА, ХОТЬ «ЛУИ ВИТТОН»

И это правда, потому что коллеги моей Раи - челноки, которых теперь по современному именуют байерами (от англ. buy - «покупать»), тоже разобрались даже без знания китайского. Да что там, английским не все владеют! Но освоили все эти вичаты (основная китайская соцсеть), алипеи и юнионпеи (китайские платежные системы). И теперь больше зарабатывают на обучении продажам новичков (об этом позже).

- Что вы ищете? - обращается к нам на прекрасном английском молодой китаец. Оказался владельцем текстильной фабрики по пошиву нижнего белья. - У меня самые низкие цены. Я торгую с США и ЮАР. Вот эти боди я в прошлом году продал миллион штук. Очень хочу выйти на российский рынок. Давайте сотрудничать.

Цены тут на выставке ну просто сказочные - шапочка детская \$2 - 3 (если брать от 500 штук), лосины по \$1 (брать от 1000), джинсы по \$5. Качество отменное. Китайцы готовы сделать любой дизайн, фа-



Русское мороженое, которое обожают китайцы, тоже на поверку - Made in China.

сон, расцветку. Хоть хохлому, хоть «Луи Виттон».

На китайских фабриках можно легко запустить даже собственную линию одежды. Что и сделали многие российские дизайнеры. Названия их брендов красуются тут на стендах.

- Да, мы им шьем. И самой крупной сети магазинов детских товаров тоже, - раскрывает секреты фирмы китайский фабрикант Ляо Ци.

Один этот бренд я знаю, его бутики заменили ушедшие из России магазины высокой французской моды. И цены стали соответствующие - кофточка по 25 тысяч рублей, пальтишко по 50 тысяч. Вот тебе бизнес - шей в Китае за 3 копейки и торгуй себе. Понятно, что аренда, зарплаты, налоги, маркетинг. Но даже я вижу: овчинка ой как стоит выделки.



Владимир ФЕДОРЕНКО/РИА Новости

Вот так таскали наши челноки мешки с товаром из Поднебесной еще в 2005 году...

- Давайте и вам пошьем, - не унимается шустрый китаец. - Приглашаю вас к нам на фабрику, мы поможем вам разработать модели. Мы все за вас сделаем!

## «ЗА МОРЕМ ТЕЛУШКА - ПОЛУШКА, ДА РУБЛЬ ПЕРЕВОЗ?»

Вместе с клетчатými сумками (атрибутом челноков из 90-х) кануло в Лету и таскание их на себе. Да и поговорка про телушку тоже.

- Карго! Доставка до Москвы 4 доллара за кило, - шныряют между рядов пронырливые доставщики. Даже русский выучили. - Все товары привозим вбелую. Девочки, возьмите визитку.

- Рая, правда, всего 4 доллара за 7 тыщ километров?

- Это вообще-то дорого! Можно и за 3 отправить.

- Е-мое, я такую вот точно кофту в Москве купила за 2500 рублей, а здесь она 400... Это какой же навар?

- Такой! Огромный. Одна моя клиентка-пенсионерка, закупает береты по 100 рублей, а продает на маркетплейсе в России по 500. Уходят, как горячие пирожки! В прошлом сезоне 3000 штук продала, сейчас еще 5000 заказала.

- А как она вышла на интернет-площадки? Это разве так просто?

- Не сложно, на самом деле.

## УЧИ НЕУЧЕНОГО

- О, смотри! Это же известная блогерша, ведет курсы «как выйти на маркетплейс», - показывает на миловидную блондинку Рая. - И она здесь! Ну надо же.

Блогерша вела себя скромно. В отличие от других русских, которые вальяжно расхаживали меж рядов. И русских тут много! Очень много.

- И чему она учит на своих курсах?

- Как наладить бизнес с Китаем, не выезжая в Китай.

Как тут закупать и выходить с товаром на все эти озоны и вайлдберизы.

- Расскажешь, как это работает?

- Ищи дуру! Такие секреты люди нынче продают. Коучинг (обучение, если по-русски). Зайдешь в соцсети, везде спецы по торговле с Китаем - за круглую сумму обучат премудростям.

У них двойной навар - и за товары, и за опыт торговли ими. Хитро! На самом деле, как я поняла, технология нехитрая - на сайтах ищешь товар, покупаешь (санкционные блокировки денежных переводов давно научились обходить), находишь перевалочный склад в Китае (тоже не проблема, сами продавцы и подскажут) и отправляешь в Россию.

## ОНЛАЙН. СПЛОШНОЙ ОНЛАЙН

- Да, я сама тоже начала бизнес с Китаем, даже ни разу тут не побывав, - рассказывает Кристина из Саратова. - Я и английского не знаю. Но деваться некуда, двое маленьких детей, муж потерял работу, кредиты душили. Зашла на китайский мелкооптовый сайт, знаменитый «Таобао», ползала, списалась с продавцами. Первые товары - детскую одежду - заказала на 10 тысяч рублей. Две тысячи отдала за доставку. А продала через интернет за 50 тысяч. С ходу! И поехало. Жизнь поменялась. Из однушки мы переехали в собственный дом, кстати, обставили его из Китая. Вот люстра - у нас стоит 20 тысяч, а из Китая с доставкой 7 тысяч. Есть разница?

Кристина здесь уже опытный байер. У нее десятки оптовых клиентов, кому она помогает с закупками. Маржа - 10%. Плюс продает обучение в соцсетях...

- Тоже курсы ведешь?

- Конечно! Самые простые женщины отбивают стоимость моих онлайн-уроков с первого же заказа. Даже если только своих детей к школе собрать. Вы сравните цены в наших магазинах и тут.

## В ДОЛЕ «СКОЛКОВО» И «КРОКУС СИТИ ХОЛЛ»

Но купить - одно, а вот продать... Торговать с лотка в грязном переходе или на рынке уже никому не интересно. И магазин свой открывать невыгодно. Все заменил сплошной интернет! Маркетплейсы дошли своими пунктами выдачи до самых отдаленных сел! Может, даже до отшельницы Агафьи Лыковой? Надо узнать. Всероссийский охват.

- Я на выставку эту Кан-

# Челноки в Китае

тонскую больше не пойду, хотя раньше не пропускал не одной. Это для новичков. Я теперь катаюсь по заводам, напрямую. Так еще дешевле.

Адам - в прошлом айтишник. Год назад зашел на маркетплейсы, закупив китайских товаров на 500 тысяч.

- Сейчас мой оборот 25 миллионов в месяц. Главное, выбрать продукт недорогой и качественный. Тогда нолик к цене сразу можно подрисовывать. А дальше надо пробить алгоритмы интернет-площадок, чтобы твой товар был в топе поиска. Все!

- О! Научи меня, как это делать? - подсказывает на стуле моя Рая. - Заплачу!

Адам ухмыляется: секрет. Но после двух бокалов процесс пошел. Новые русские байеры еще долго шушукались.

- Адам сказал, что скоро в «Сколково» соберутся асы по онлайн-торговле. Входной билет 150 тысяч. Я хотела вписаться, но Адам сказал: рано мне. Я - детсад по сравнению с теми спецами. Зря деньги потрачу.

Вы понимаете, что вообще происходит, люди добрые?

Уже наукоград занят тем, как выгоднее продать китайские товары в России.

- Ха! Наукоград! Отстала от жизни. «Крокус Холл» известные сейлеры собирают. По 7 тысяч человек в зал набивается, как на концерт к Бузовой. Топ-блогеры сейл-экскурсии еще устраивают в Китай - тоже заработок.

А в Поднебесной только ручки потирают, заводы тут работают уже в три смены, как оружейные во время войны. В лихие 90-е челноки с клетчатými сумкам стали винтиками рухнувшей после распада СССР экономики. Теперь - новый передел мира, история повторяется. Но на новом уровне. И это мы с вами лишь одним глазом заглянули в мир легонькой промывленности Китая - шмоток. А что творится в электронной, автомобильной, мебельной?

## ЧТО НАМ СТОИТ ЗАВОД ПОСТРОИТЬ?

Специально из России и Белоруссии в Китай уже «выписывают» модели для рекламы одежды. И не худых красоток, а в теле. Товары-то народные, а не эти европейские откутор. Популярны пышные дамы +size.

- Я работаю по 10 часов



Кто в этом потоке найдет хотя бы пять не китайских машин, получит конфетку!.. Хотя многие - копии европейских марок.

Дубай - деревня по сравнению с Гуанчжоу.

## ДРУЗЬЯ, НО ДЕНЕЖКИ ВРОЗЬ

Но если едете в Китай, готовьте юани. Карточки российских банков даже системы Unionpay мало где работают. С переборами принимаются и западные VISA с Mastercard. Доллары тоже особо не в ходу. Настолько, что местные даже не в курсе, сколько американская валюта нынче стоит. И вообще США и все их друзья тут не в почете.

Но про рубли, впрочем, им тоже мало что известно. Даже в обменниках.

- Почему? Россия и Китай же друзья?

- Очень хорошие друзья, - улыбаются мне в банке. - Но рубли не принимаем.

Русских в Китае любят, но тоже специфической любовью.

- Я тут живу 9 лет. Приехал работать учителем английского, - рассказывает дагестанец Завдян.

- Ты хорошо английский знаешь?

- Нет! В школе только учил. Но тут это не главное, главное - ты белый. Зарплата у меня была хорошая, в пересчете на рубли - 400 тысяч, еще и квартира служебная. Но в школе надоело мне. Ушел в торговлю.

Завдян, как все, теперь занимается отправкой грузов в Россию. Бизнес прет.

- К русским как относятся?

- Хорошо. У меня много друзей китайцев.

- А знаешь ли ты кого из наших, кто свой завод в Китае открыл?

- Нет таких. Тут даже паспорт китайский не получишь, какой завод. Все для своих. Товары других стран им не очень интересны. Айфоны если только для понтов. А так у них все свое! Все!

Каково же было мое удивление, когда на центральной площади я увидела ларек «Вологодское мороженое». Я глазам не поверила. И приписки «Русское», «Из Европы».

А мороженое оказалось... тоже китайским.

## ДРУГОЕ МНЕНИЕ

### Закупаться, но так, чтоб не нарваться!

Павел КОБЯК, экономист, антикризисный менеджер:

- Разговоры о том, что все что угодно можно быстро и легко продать на маркетплейсах, - это, полагаю, всего лишь миф. Бум развития этих торговых площадок был во времена коронавируса. И по понятным причинам. Ну после этого многое изменилось. Теперь есть и отдельные платы за хранение товара дольше отведенного срока, и штрафы за всякие нарушения. И часто горе-предприниматели не только продать ничего не могут - они еще и вынуждены доплачивать торговым площадкам. Знаю нескольких людей, чей товар завис. Они мечтают распродать его хотя бы в ноль. Поэтому не думайте, что поехал в Китай, купил что попало и тут же продал - и стал миллионером. Ко всему нужны грамотный подход и хорошая аналитика.

б дней в неделю, - говорит мне одна такая, уроженка Белоруссии Светлана Догмова. - За смену, бывает, меняю до 100 образцов. Думаю: когда же они успевают столько отшивать? Шьют быстрее, чем я переодеваяюсь.

- О, да! Темпы бешеные, - рассказывает Сергей Марков, бизнесмен из России, занимающийся медоборудованием. - Я приезжал в Гуанчжоу полтора года назад. Все пытаюсь построить в Подмосковье завод. Идея такая - разместить в Китае заказ на нужный в России товар, они налаживают под него конвейер, а я беру и выкупаю этот завод. И перевожу его в Россию. Отличная схема! Земля под цеха у меня уже есть.

- И как? Удалось?

- Заказ разместил. Мой китайский партнер тогда, полтора года назад, тоже только только получил землю под завод. Показывал мне пустырь. И вот сейчас я приехал и обалдел... Его завод уже построен и штампует заказы день и ночь! В том числе мои.

- А ваш завод как?

- А мой - на бумаге. Я все еще согласовываю проект и полу-

чаю разрешения на строительство. Вот думаю, может, ну его к черту? Склад построю и все. Под товары из Китая.

Свои горькие раздумья Сергей запивает китайской водкой. Партнер-китаец ему подливает. Как они общаются, я не знаю. Оба языками не владеют, но крепко уже сошлись на почве бизнеса...

## ВСЕ СЕБЕ

После выставки мы с Раем галопом по Европам, простите, Азиям, покатались по соседним городам, где ярмарки круглый год. В Китае все системно. Один пригород Гуанчжоу клепают электроннику - там торговый центр на целый квартал, есть все - от проводов до роботов. Цены - сказка. Я купила шнурок для зарядки телефона за 100 рублей и аккумулятор за 250. В 10 раз дешевле, чем в Москве.

- Это ты по розничной цене взяла, дорого, - смеется Рая.

Другой пригород - огромный мебельный центр. Здесь даже не квартал магазинов, а район. Я чуть не купила себе зачем-то диван из кожи (26 000 рублей) и стол из оникса (43 000). Остановили сомнения: вдруг не натуральное? Слишком дешево.

- Кому китайцы все это делают? Россия столько не переварит. Европе? Америке?

- Себе! У них внутренний рынок - гигантский.

## ДУБАЙ - ДЕРЕВНЯ РЯДОМ С ГУАНЧЖОУ

Конечно, уже интересно, как живут сами китайцы. Прекрасно! Правда, на русский вкус - специфично.

В Китае своя мода. Я не только про одежду. Машины на улицах сплошь китайские, что за марки, не спрашивайте, трудно выговорить...

- Нормальные китайские машины, - рассказывает Анна, живущая в Гуанчжоу 9 лет. - Я на такой езжу уже лет 6. Не ломается. Но хочу поменять на электрокар. На бензине в город можно заезжать только по нечетным дням. А на электро - всегда.

Все такси, кстати, электрокары.

А цифровизация?

Даже бабушка, торгующая на рынке кукурузой, пожарной на мангале из пивной бочки, принимает оплату по QR-коду. Камеры на каждом столбе, никто никого не обсчитывает. За наркотики - смертная казнь, за коррупцию - тоже. Небоскребы, развязки. Все люди при деле.

## РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ УВИДЕННОМ

Я, конечно, читала про бешеные темпы индустриализации Китая. Что фабрик на душу населения тут больше всего в мире (за последние 50 лет построено больше 400 тысяч).

Но!

Когда увидела все своими глазами, то осознала истинный масштаб «бедствия». До этого Китай я видела 30 лет назад, в детстве. Серыми, невзрачными хибарами он смотрел на меня с другой стороны реки-границы Амур, которая разделяет Россию (город Благовещенск) и Китай (город Хэйхэ). И рынок товаров из Поднебесной тех лет помню,

в основном второсортные вещи, линяющие после первой стирки.

Прошло каких-то 30 лет и... Теперь с другой стороны реки от Благовещенска - сияющие неонами небоскребы. Китайцы поставили шах и мат всему миру. Берут и ценой, и размахом, и уже качеством.

Хочется верить, что на земле воцарит футуристическая идея - все со всеми помирятся и разделят сферы влияния. Одна страна станет всемирным курортом, другая - садом-огородом, третья - центром инноваций.

Что станет всемирной фабрикой, кажется, понятно.



«Фридрих-шоу!» В главной роли: Надана Фридрихсон.

При участии: агентов Кремля и других хороших людей.

Автор сценария: здоровый смысл.

Режиссер: увы, не Михалков.

С понедельника по среду в 18.00 на Радио «КП»

**Алексей ВАРЕНОВ,**  
собкор «КП»  
в Хельсинки

**А финны сетуют, что больше не могут ездить в Россию за бензином.**

Микко несет все продукты из морозилки на холодную веранду. Аккумулятор Микко предусмотрительно зарядил ночью - когда электричество дешевле. От него работают ноут и мобильник. Ну а еду можно разогреть в камине, чтобы зря не тратить газ... Типичный день финна из городка Керава под Хельсинки, когда грянули морозы, описала газета Iltä-Sanomat.

До конфликта вокруг Украины Финляндия импортировала треть электричества из России. Руководитель департамента энергетики министерства экономического развития и труда Финляндии Рикку Хуттунен заявил: «Благодаря решительным действиям эта доля сократилась почти до нуля». Но, обтекаемо добавил чиновник, «энергетическое противостояние не могло не отразиться на ценах».

Ставшая членом НАТО Финляндия в целом сводит отношения с Россией «почти до нуля». Финское правительство закрыло сначала частично, а затем полностью границу с Россией. Пострадали десятки тысяч людей. Разорваны семьи.

### ОТЕЦ БОИТСЯ, ЧТО БОЛЬШЕ НЕ УВИДИТ ДОЧЬ

В советское время в Карелии каждый год отмечали месячник советско-финляндской дружбы. Обе страны строили друг другу заводы и корабли, едва ли не каждый финский город был побратимом советского. После распада СССР пришло время еще более тесных контактов, построенных на здоровом прагматизме.

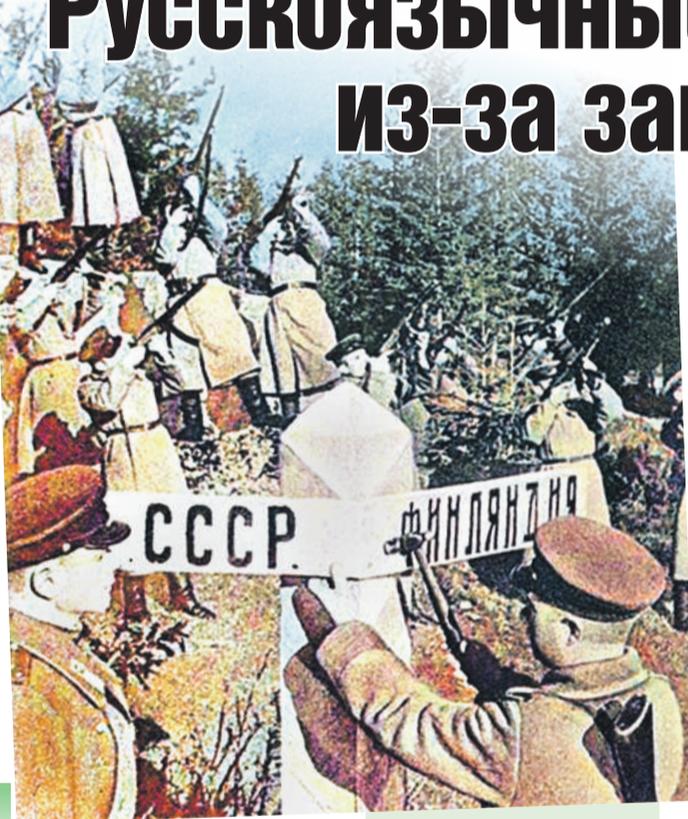
Алена в Финляндии уже шесть лет, приехала на работу в исследовательский центр технологической компании. Все эти годы, кроме кошмарных, по ее словам, двух лет пандемии, она раз в месяц ездила к родителям в предместье Петрозаводска. Как обычно, под Новый год собиралась приехать на недельку повидаться,



Финляндия начала строить на границе с Россией забор за 380 млрд евро длиной 200 км.

globallookpress.com

## Русскоязычные подали в суд из-за закрытия границ



РИА Новости

Так выглядела советско-финская граница в сентябре 1944 года, когда финны подписали Договор о перемирии с СССР.

но... Даже более критично относящиеся к РФ западные соседи границе наглухо не закрывали, а тут вдруг - Финляндия!

Когда границу приоткрыли, Алена тут же купила билеты на автобус в Россию. Их пришлось сдать на следующий день, потому что рубеж опять захлопнулся. Семья по обе стороны границы впала в депрессию. Особенно отец, который боится, что дочь больше никогда не увидит...

### КОНЕЦ «ЦАРСКОЙ ДЕРЕВНИ»

К традиционным погранпереходам в 1994 году добавились пара десятков ПУПов - пунктов упрощенного пропуска. Только для своих, финнов и россиян. И к

соседям стали ездить по любому поводу.

С 1995 года почти 1300-километровая граница с РФ стала восточной границей Евросоюза, но для местных это мало что изменило - визы жителям российской Северо-Запада финны раздавали щедро, до миллиона в год.

Торговля в приграничье процветала. Но наступил ковид, и сухопутная граница захлопнулась в первый раз - более чем на два года.

Памятником несбывшимся надеждам стала деревня-аутлет «Царь»

рядом с погранпереходом Торфяновка - Валаимаа. Построенный в 2018 году комплекс на 60 магазинов пятью годами позже был продан за гроши - 70 тысяч евро.

Когда граница открылась вновь, уже вовсю шла специальная военная операция на Украине. Визовые санкции, к которым присоединилась Финляндия, жестче коронавируса отсекали туристов, любителей шопинга, сократили круг въезжавших по визам родственников. Поезда не ходят, самолеты не летают, почта не работает.

Но и со всеми ограничениями еще осенью 2023 года через российско-финскую границу ежедневно переходило свыше трех с половиной тысяч человек.

### РУССКИЙ БЕНЗИН ДЕШЕВЛЕ

Самый массовый повод - дела семейные. По данным на конец 2022 года, русский был родным языком для 88 тысяч жителей страны, из них 30 тысяч имели российское гражданство. С местными членами семей это почти два процента населения Финляндии. У большинства в России остались родные, друзья, деловые проекты...

С сентября 2022-го въехать в страну могли

лишь граждане и обладатели вида на жительство, а также их родственники. Многие на границе оказались транзитными путешественниками.

Впрочем, россиян на границе была примерно половина, остальные - финны, привыкшие курсировать туда-обратно по хозяйственным делам. Прежде всего за бензином: в России он втрое дешевле. Ездили к нашим врачам, парикмахерам. Сделать у русских маникюрш «ноготочки» было недорого и престижно. Финнов манил Петербург и, наконец, что греха таить, «недорогие и качественные» спиртные напитки.

В Финляндии немало «патриотов», которые в соцсетях называют таких любящих ездить в Россию финнов предателями родины. Но, когда в середине декабря приоткрыли было закрытую наглухо границу, на ней сразу выстроилась очередь из финских машин.

### НА ВСЕХ СВЕТОФОРАХ - КРАСНЫЙ

Илья из Москвы учится в финском университете на эколога. Обучение для иностранцев платное. Раньше раз в три месяца Илья приезжал домой - повидаться и за финансированием. В университете он поступил уже после ввода

европейских санкций, поэтому речи о переводе из России в финский банк не шло.

Приходилось тратить выходные на поездку в автобусе и на «Сапсане», чтобы, повидав папу с мамой, заодно привезти наличные. Да не просто привезти - предъявить банку кипу переведенных документов из множества контор, чтобы тот милостиво согласился принять их на счет.

Что делать теперь, Илья и его родные не очень понимают. Надежда лишь на то, что снова приоткроется пограничное окно.

На декабрь - январь обычно приходился пик пересечений границы, но в этом году шлагбаумы опущены, на всех светофорах горит красный, подъездные пути завалены снегом...

Появление беженцев с Ближнего Востока, из Африки на финских рубежах осенью 2023 года финны назвали «инструментом давления России на Финляндию». Российский МИД расценил это как провокационные действия. Несмотря на небольшое количество искателей убежища, финские власти решили отреагировать жестко, закрыв границу с 18 ноября. Пока до 14 января, но уже очевидно, что граница будет на замке и впредь - пока в Финляндии не примут закон, позволяющий отказывать в убежище прямо на границе...

Группа русскоязычных жителей страны подала жалобу в Верховный административный суд Финляндии на решение правительства закрыть все КПП с Россией. Решение, считают истцы, нарушает базовые права человека.

А житель приграничной провинции Кюменлааксо, волонтер Хейкки, между тем перестал чистить парковки для соседей и ближайших магазинов. Теперь чистит только дорогу, чтобы не лишать в снежные месяцы хуторян связи с цивилизацией.

Раньше он регулярно ездил за дизелем в Россию - до первой бензоколонки и обратно. По сравнению с финскими двумя евро за литр российская солярка была почти дармовой. Теперь от благотворительности на парковках пришлось отказаться - она больше не по карману.

**Народная мудрость  
была права: эта  
традиционная  
российская  
ягода продлевает  
жизнь и исцеляет  
от простуды.**

# Клюква - не развесистая, а целебная!

Окончание.

Начало < стр. 1;

## ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА СОСУДОВ

Ежедневное употребление клюквы способно снизить риск смерти на 31%, отмечает в своем канале «Доктор Павлова» врач-эндокринолог, доктор медицинских наук и старший научный сотрудник факультета фундаментальной медицины МГУ Зухра Павлова, разбирая научную статью. В деле продления жизни клюква уверенно обошла такие ягоды, как черника (снижает риск смерти на 21%) и клубника - на 14%. Остальные ягоды, вместе взятые, эффективны «против смерти» в среднем на 21%, однако из-за их низкой популярности среди американцев влияние разных видов на оздоровление организма по отдельности не замеряли.

Самый сильный эффект клюква возымела против смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений обмена веществ. Риск смертности от такого рода болезней клюква сни-

жает аж на 51%. Для лучшего эффекта ягоды должны быть в рационе круглогодично, считают авторы исследования.

- В сезон - это, конечно, свежие ягоды, в остальное время - сушеные, моченые, замороженные, любые, кроме варений и засахаренных компотов, - отмечает Зухра Павлова. - Ученые рекомендуют съедать по горсточке любых ягод ежедневно, но самая полезная из них клюква.

Как же с помощью кислой болотной ягоды бороться с простудой?

- Можно есть сушеную - многие любят, им нравятся. Хорошо подойдет вариант морса, только не стоит добавлять туда сахар, лучше взять сахарозаменитель стевиозид. В таком напитке будет много витамина С, который позволит противостоять окислительному стрессу при простуде.

Только не стоит заливать ягоды кипятком - часть витаминов при этом разрушится. Настаивайте толченую

клюкву просто на горячей воде.

- Клюквенный напиток даст и хороший мочегонный эффект, хоть и менее выраженный, чем у брусники, - объясняет врач. - А это значит, что организм вновь потребует пить, токсины будут разводиться и выводиться быстрее. Интоксикация будет проходить легче. Стоит помнить, что сейчас все вирусные заболевания тут же осложняются тонзиллитом и ангиной, поэтому морс должен быть теплым, а не ледяным. Ну а если вам больше нравятся ягоды, а не напиток, то их стоит разморозить и есть комнатной температуры, - говорит Зухра Павлова.

Собранная в сезон клюква в сухом невымытом виде прекрасно хранится в прохладном месте, например, в погребе на даче.

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА, БРАТ?

Свежие ягоды содержат много питательных веществ, богаты витаминами, минералами и клетчаткой, которые полезны для здоровья.

Это кладезь флавоноидов - веществ, которые обладают желчегонным, бактерицидным, спазмолитическим и защитным для сердечно-сосудистой системы действием, уменьшают ломкость и проницаемость сосудов. Флавоноиды обычно обладают и мощными антиокислительными и противовоспалительными



Юлия Пыхалова - КП - Иркутск

**Мощную оздоравливающую силу клюквы на Руси подметили издревле.**

свойствами, а окислительный стресс и воспаление признаны важными факторами, способствующими развитию хронических заболеваний, преждевременному старению и смерти.

- Таким образом, увели-

чение потребления ягод и флавоноидов может стать возможной стратегией снижения смертности среди взрослых, - заключают авторы статьи.

Подготовила  
**Оксана НАРАЛЕНКОВА.**

**ВАЖНО**

**ПРИ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СТОИТ ИЗБЕГАТЬ:**

- язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты с повышенной кислотностью.

**С ОСТОРОЖНОСТЬЮ:**

- диабетикам и людям с заболеваниями печени и истонченной эмалью зубов.

**Сколько клюквы можно съесть за день?**

Взрослому человеку - не больше 100 г свежих ягод или две столовые ложки сушеных.

**Злоупотребление может привести к неприятностям со стороны ЖКТ: газообразованию, вздутию, диарее.**

Дмитрий ПОЛУЖИХИНСКИЙ/Комсомольская правда

## ■ ДОКАЗАНО

# Никотин в вейпе убивает сердце

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Ученые в очередной раз подтвердили, что курить вообще вредно.

Переход на электронные сигареты - не лучший выход для тех, кто решил бросить курить. Новые исследования показывают, что никотин в гаджетах может быть особенно вредным для здоровья. Он увеличивает риск перебоев в работе сердца, нерегулярного сердцебиения или сердечной аритмии. Особенно вредны оказались те «начинки» для электронных сигарет, где никотин содержится в капсуле и в форме солей.

Покурить вейп, заправленный различными типами никотина, ученые предложили лабораторным мышам. Грызуны вдыхали образовавшиеся никотиновые аэрозоли в течение 9 минут, а ученые замеряли, как работает их сердце.

Аэрозоли содержали либо свободную форму никотина, как в старых типах электронных сигарет; либо соли никотина, который применяют для капсульных электронных сига-

рет; или вещество, имитирующее недавно ставший популярным синтетический никотин. Эффекты для сердцебиения грызунов сравнивали с безникотиновыми аэрозолями электронных сигарет и с воздухом.

Оказалось, что «капсульный никотин» вейпов с **большим «успехом» приводит к аритмии, чем другие формы никотина (которые тоже бьют по сердцу), и перебои в работе сердца увеличиваются по мере роста концентрации соли никотина во вдыхаемой аэрозоли.**

- Это говорит о том, что никотин вреден для сердца, и противоречит популярным утверждениям, что в сигаретах вредны только смолы и побочные продукты горения, вдыхаемые при курении, - считает **руководитель исследования Алекс Карлл, доцент кафедры физиологии Университета Луисвилла (США).**

Работа также показала, что более высокие уровни солей никотина активируют реакцию «бей или беги». То есть приводит в боевое положение нервы, мышцы и сосуды. А это может сказаться повышенной тревожностью, затяжным стрессом. Орга-



Александр ВИЛЬФ/РИА Новости

**Для молодежи вейпинг - модная забава. Но на самом деле это совсем не игрушки.**

низм начинает считать «угрозы отовсюду», не может расслабиться - и привет, высокое артериальное давление.

Более ранние исследования той же команды установили, что схожую неадекватную нагрузку на сердце, сосуды и работу нервной системы вызывают и ароматизаторы, и другие дополнительные химические соединения, которые используются в жидкостях для курения. И все же больше всего страдает сердце. Возникают желудочковые аритмии и другие нарушения в работе одного из наших главных органов.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Время от времени в новостях появляются сообщения о смертях подростков якобы из-за вейпов. Может, дело как раз в отравлении никотином, разными его соединениями, в жидкостях для курения? Этот вопрос «Комсомолка» задала **врачу-терапевту, токсикологу, популяризатору науки Алексею Водовозову:**

- Тут односложно не ответишь. Нужно разбираться в каждом конкретном случае смерти подробно и только тогда строить предположения. Но никотин - это точно токсичное вещество для организма. Плюс к этому - в вейпах содержится масса сопровождающих никотин веществ, токсичность некоторых при вдыхании до сих пор толком не изучена. Мало кто вообще предполагал, что тот же витамин Е или глицерин будут вдыхать в промышленных масштабах! Это все еще изучать и изучать. Жаль только, что некоторые ставят опасные эксперименты на себе, а не на мышах.

**Чем удивляет российских туристов Лаос.**

**Алексей ОСИПОВ**

Географию в советских школах преподавали основательно. Особенно те разделы учебника, что были посвящены странам социалистического лагеря. Любимый троичник знал почти все о ГДР, Кубе, Чехословакии... Последним же в списке стран значился Лаос, но на него было отведено всего несколько абзацев. Не так уж и много о Лаосе знают и в современной России. А ведь это государство, по мнению бывалых путешественников, является средоточием едва ли не самых красивых мест во всей Азии, а уж в Юго-Восточной - наверняка. Плюс еще все сходится во мнении, что лаосцы - одни из самых добродушных и гостеприимных людей на планете.

### БУДДА, СЕРП И МОЛОТ

Сами они говорят, что для счастья им нужны всего лишь три составляющие - Будда, рис и манго. И, судя по всему, лаосцы действительно счастливы. И готовы своим счастьем делиться со всеми.

Обилие красных флагов (кумачовый стяг с серпом и молотом - официальный символ правящей с 1975 года Народно-революционной партии) и русская речь сопровождают наших туристов с первых шагов по лаосской земле: на русском говорят чуть ли не каждый второй взрослый. Пограничник, ставивший штамп в мой паспорт, учился во Владивостоке, таксист - в Уссурийске, гостиничная консьержка - в Пятигорске. На русском говорит и президент Лаоса Тхонглун Сисулит. Встретившийся с ним недавно глава российского государства Владимир Путин подсчитал, что они в одни и те же годы учились в Ленинграде. Многие лаосские госслужащие и военные являются выпускниками российских вузов и военных училищ.

### СТОЛИЧНЫЕ СЕКРЕТЫ

Вьентьян - уникальный город. Необычных достоинств у него несколько. Во-первых, международный аэропорт Ваттай находится в городской черте, и до большинства отелей из него можно добраться пешком; во-вторых, - это чуть ли не единственная столица в мире, являющаяся пограничным пунктом: Вьентьян стоит на реке Меконг, другой берег которой является территорией Таиланда. Город немаленький: в нем проживает



# Одна абсолютно счастливая страна

Даже Будда прилег погреться под ласковым солнцем Лаоса.

ни, хозяйка которого Елена живет в Лаосе уже десять лет. Благодаря ее усилиям «Привет» стал мегапопулярным в среде местной элиты, многие представители которой не только учились в Советском Союзе и России, но и привезли оттуда русских жен. Площадь, на которой стоит памятник советским летчикам, лаосцы называют Русской. Монумент работы известного **русского скульптора Виталия Шанова** появился в самом центре лаосской столицы в конце позапрошлого года.

В Лаосе нет морей, но есть мирового класса курорт. Так что обязательно стоит запланировать поездку в Луангпхабанг (его раньше называли



Дмитрий ПОЛУХИН/  
Комсомольская правда

Луанг-Прабангом). Одних храмов здесь более 30. А еще есть Королевский дворец, в котором сейчас находится национальный музей, водопад Куанг Си и пещеры Пак У. В эти пещеры жители окрестных деревень приносили статуи Будды, которым по разным причинам не нашлось места в доме, и теперь порядка четырех тысяч Будд молча взирают на воды Меконга.



**Елена открыла во Вьентьяне русское кафе «Привет».**

Денис Водопьянов

каждый седьмой гражданин Лаоса, без малого миллион жителей.

На улицах - много школьников, все они в красных галстуках. А проходя мимо школы, можно увидеть, что в начале дня они выстраиваются на линейку. Ровно так, как это было в советских школах...

Своеобразный центр Вьентьяна - Тхат-Луанг («Великая ступа»), позолоченное сооружение, являющееся наиболее значимым архитектурным памятником лаосской столицы, религиозным строением и национальным символом страны. Вечер - лучшее время для того, чтобы отправиться на столичную набережную: закаты на берегу Меконга невероятно красивы. А с наступлением темноты можно попробовать всю экзотику местной кухни на ночном рынке.

### РУССКОЕ ПРИСУТВИЕ

В настоящее время прорабатывается открытие во Вьентьяне православного прихода. Ну а если уже сейчас захочется чего-то сугубо русского, то во Вьентьяне с этим нет никаких проблем: в лаосской столице есть «Привет» - ресторан русской кух-

**На фестивале слонов, который проходит в Лаосе ежегодно в феврале, можно увидеть такой необычный баскетбол.**



**СПРАВКА «КП»**  
• Виза для граждан РФ не нужна.

• Способы добраться: прямые авиарейсы из Владивостока, Шанхая, Сеула, Ханоя, Бангкока; автобусы из Таиланда и Вьетнама.

• Валюта: лаосский кип; почти везде принимают тайские баты и доллары США.  
• Двухместный номер в гостинице - от \$25 (2300 рублей).

Дмитрий ПОЛУХИН/  
Комсомольская правда

### БЕЗ ОФИЦИОЗА

Посол Российской Федерации в Лаосе Владимир Калинин признался «КП»: «Волею судеб значительную часть своей дипломатической жизни я провел в странах Юго-Восточной Азии, бездельно практически весь регион, но именно Лаос стал для меня настоящим открытием. С первых минут пребывания на лаосской земле вы неизбежно проникаетесь огромной симпатией к этим искренним, доброжелательным и отзывчивым людям, по своему характеру во многом похожим на россиян. У народа этой страны особая ментальность: буддистская философия учит спокойно и с достоинством принимать все, что преподносит жизнь, и с пониманием относиться к слабостям других, а присущее лаосцам чувство юмора заставляет посмотреть под иным углом на многие жизненные ситуации и найти в каждой что-то позитивное».

Очаровал Лаос и **супругу посла: Татьяна Калинина (Басманова)** написала цикл стихотворений «Очарованная Лаосом».

- В Лаос возвращается русский язык, расширяется туристический поток, в Лаосе гастролируют российские артисты, на улицах Вьентьяна скоро появятся отечественные минивэны. У лаосцев есть поговорка: «Хочешь знать, что впереди, - посмотри назад». У наших стран богатая история отношений, и сейчас мы переживаем своего рода их ренессанс, - уверен российский посол в Лаосе.



**Сколько стоят туры и авиабилеты в теплые страны этой зимой - подробнее на сайте**

Ярослав КОРОБАТОВ

Главные научные события года.

# Уколы стройности, чтение мыслей и непорочное зачатие крокодилицы

## Убийца лишнего веса

Ожирение превращается в эпидемию. В России избыточный вес имеют 60% населения, в США - 70%. Что с этим делать, не понимал никто. Но в этом году появился препарат, который, кажется, не только совершил революцию в медицине и поп-культуре, но даже повлиял на мировые фондовые рынки.

**Семаглутид** - это аналог гормона GLP-1 (глюкагоноподобный пептид-1), участвующий в обмене глюкозы и регулирующий аппетит. Изначально был разработан для лечения диабета, но выяснилось, что он эффективно снижает лишний вес. Клинические исследования показали, что пациенты теряли в среднем 15% массы за 16 месяцев наблюдений. То есть 100-килограммовый гражданин спустя год с небольшим весил уже 85 кило! Люди, принимавшие препарат, утверждали, что избавились от постоянных мыслей о еде, быстрее наелись и не испытывали чувства голода.

Хороший пиар семаглутиду (на рынке это действующее вещество известно под несколькими брендами) организовали знаменитости: **Ким Кардашьян, Илон Маск** и множество голливудских звезд стали ходячей рекламой GLP-1. В мире воцарился такой ажиотаж, что стоимость датской компании Novo Nordisk, разработавшей семаглутид, превысила ВВП всей Дании.

Впрочем, научные издания называют препарат «Прорывом года» в первую очередь за вклад в улучшение работы сердца, снижение риска инсультов и инфарктов. И лишь во вторую очередь речь идет о борьбе с лишним весом. И тут не обходится без ложки дегтя. После отмены семаглутида две трети потерянного веса возвращается, это данные клинических испытаний. А принимать его постоянно не всем по карману, придется тратить около \$1000 в месяц.

## Доктор Нейросеть

**Технологии искусственного интеллекта (ИИ)** стали главным хитом 2023 года. Достаточно сказать, что в России, по версии Института русского языка имени А. С. Пушкина, словом года стала «нейросеть». Британский словарь Collins Dictionary признал словом года AI - сокращение от Artificial Intelligence («искусственный интеллект»). А по версии Cambridge Dictionary, словом года стал глагол «галлюцинировать» - так называется явление, когда искусственный интеллект начинает фантазировать и выдает ложный ответ. С этим неожиданным свойством ИИ

пользователи столкнулись в ходе массового использования **сенсационного чат-бота ChatGPT**.

С его появлением технологии нейросетей, что называется, ушли в народ. Алгоритмы глубинного обучения генерируют удивительно красивые картинки, пишут музыку, готовят «под ключ» университетские дипломы, сдают экзамены. И даже выступают в суде в роли адвокатов. Технологическая компания DoNotPay представила первого робота-юриста, который бесплатно помогает защищать интересы пользователей. Например, он в режиме реального времени подсказывает

обвиняемым в превышении скорости, что нужно говорить судье. Для этого надо только надеть наушник.

А еще чат-боты - и это уже куда серьезнее - на основании анализа медицинских карт научились предсказывать риски развития рака поджелудочной железы у людей за три года до того, как этот диагноз будет им поставлен врачами.

Еще один инструмент на основе нейросетей возвращает дар речи людям, пострадавшим от инсультов и травм головного мозга. Анализируя данные мозговой активности таких пациентов, алгоритм преобразует эти сигналы в слова, а затем система вслух произносит то, о чем думал парализованный человек. Нейросеть расшифровывает мысли с точностью около 75% и позволяет произносить 78 слов в минуту (скорость разговорной речи в среднем около 160 слов в минуту). Это на порядок лучше, чем возможности технологий предыдущего поколения.

## ГЛОБАЛЬНАЯ ПАРИЛКА

**2023 год наверняка станет самым жарким за все время метеонаблюдений.** Погода устанавливала один температурный рекорд за другим. Сначала синоптики сообщили, что самый жаркий день на планете случился 3 июля. Средняя температура по больнице... Простите, по земному шару впервые превысила 17 градусов по Цельсию и составила 17,01°C. Однако уже на следующий день, 4 июля, этот рекорд был побит. А еще спустя день природа повторила пиковый результат.

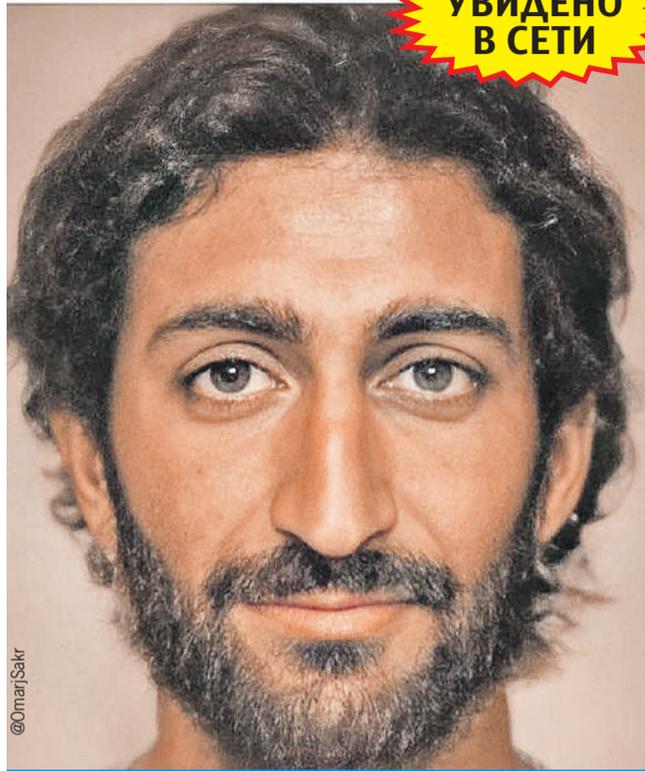
В ноябре ученые заявили, что последние 12 месяцев оказались самыми жаркими за всю историю метеонаблюдений. С ноября 2022 года по октябрь 2023 года средняя температура воздуха на планете поднялась на 1,32 градуса Цельсия выше доиндустриального уровня. Это на 0,03

градуса выше, чем предыдущий рекорд (октябрь 2015-го - сентябрь 2016-го).

К сожалению, в средней полосе России скорость потепления климата составляет 0,45 градуса Цельсия за 10 лет. Это почти в 2,5 раза выше в среднем по планете. А в Арктике рост температуры достигает 0,60 градуса за 10 лет. Теперь уже нет сомнений в том, что глобальное потепление - это реальность, а человеческий фактор вносит весомый вклад в изменение погоды. Чтобы избежать климатической катастрофы, на климатическом саммите ООН COP28 в Дубае было принято историческое решение о постепенном отказе от использования ископаемого топлива к 2050 году.

Подготовил Ярослав КОРОБАТОВ.

УВИДЕНО В СЕТИ



По интернету гуляет фото Иисуса, созданное искусственным интеллектом «по описанию Христа в Библии». Но есть одна тонкость: описания Иисуса в Библии нет. Вообще. Ни роста, ни прически, ни общего облика.

## Аллигатор клонировала сама себя

Удивительный случай в коста-риканском зоопарке «Рептилландия»: **самка американского крокодила произвела потомство без участия самца.**

Дама 16 лет жила в гордом одиночестве, но однажды служители зоопарка заметили, что она стала вести себя очень агрессивно. Оказалось, что гордая узница охраняла кладку с яйцами.

Случается, что и куры несутся без петуха - в этом нет никакого чуда. Однако биологи обнаружили, что 7 из 14 яиц оплодотворены. Спустя 3 месяца в одном из них ученые обнаружили полностью сформированного крокодиленка, к сожалению, мертворожденного. Расшифровка генома показала, что дочка на 99,9% была точной генетической копией своей мамы. Получается, крокодилица клонировала сама себя?

Ученые нашли объяснение этому чуду: непорочное зачатие произошло в результате естественного процесса, который называется факультативный партеногенез. Это способ бесполого размножения у некоторых существ в условиях неволи. Так могут плодиться ящерицы, змеи, рыбы и акулы. В очень редких случаях - птицы. За крокодилами такой способности раньше не замечали.

## ДНК-компьютеры загрузят знания прямо в мозг

Невероятные перспективы маячили перед человечеством после того, как **доктор физико-математических наук Максим Никитин, заведующий лабораторией нанобиотехнологий МФТИ, открыл новый механизм обработки и хранения информации в ДНК.**

Это исследование поможет ответить на вопросы: почему человек болеет и стареет? Какие процессы лежат в основе развития онкологических заболеваний - вполне возможно, что это результат ошибки

в общении молекул друг с другом? И тогда медицина получит эффективную терапию рака.

Есть гипотеза, что открытый механизм лежит в основе работы нейронов мозга - это поможет ответить на вопрос, как возникла разумная жизнь на Земле.

А кроме того, на этой основе могут работать ДНК-компьютеры. Преимущество ДНК-компьютеров не только в способности к вычислениям: эта технология в перспективе позволяет переносить знание напрямую в мозг. Прямо как в фильме «Матрица».



Читайте на сайте «На Марсе нашли обломки инопланетного корабля»



СОЗДАНО ИИ

Искусственный интеллект уже помогает писать законы, дипломные работы и предсказывать погоду.

# Мороз и вирус, бобик грустен...

**Эксперты рассказали,  
может ли домашний питомец  
словить вашу бациллу  
и чем ему помочь.**

**Александра БУДАЕВА**

Зимой с домашними питомцами, которые приучены к выгулу, нередко возникают проблемы. Тем более в такие холода. Мы побеседовали со специалистами о том, чем грозят усатым-полосатым зимние погоды.

## БЫВАЕТ ЛИ У ЖИВОТНЫХ ПРОСТУДА?

Нет, в привычном понимании «простуды» у собак и кошек не бывает, им не страшны ОРВИ и грипп, - отвечает на вопрос президент Российской кинологической федерации Владимир Голубев. - Но переохладиться и застудиться могут.

Однако и тут не все так просто. Как говорят специалисты, в основе любой болезни у братьев наших меньших лежат вирусы или бактерии. И лишь во вторую очередь - переохладжение:

- «Подзамерз» приводит к снижению иммунитета, и если подключается какая-то вирусная или бактериальная инфекция, то в зависимости от силы этих двух факторов могут возникнуть симптомы того, что в простона-

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕТВЕРНОГИЙ ЗАБОЛЕЛ

- Если вам кажется, что с собакой или кошкой что-то не так, то вам, скорее всего, не кажется, - говорит Алина Карулина. - Тут как с маленькими детьми: они не могут сказать, что и где у них болит. Поэтому лучше перестраховаться и показаться доктору.

Болезни у животных развиваются гораздо быстрее, чем у людей. - Когда животное плохо себя чувствует, то ищет темноты и уединения, не хочет кушать. Слезотечение, чихание могут проявиться, а могут и нет. Но если вы видите, что кошка тяжело дышит, бросайте все и мчитесь с ней к ветеринару, - советует Ангелина Сиротина. - Счет может идти даже не на дни, а на часы.



Марина ВОЛОСЕВИЧ

**Вирусы у людей  
и питомцев  
разные.  
Но к их лечению  
нужно подходить  
с таким же вниманием.**

роде называется простудой, хотя такого медицинского термина нет, - объясняет ветеринарный врач, терапевт, дерматолог, врач поведенческой медицины Алина Карулина.

Симптомы «простуды» у кошек могут выдать такие заболевания, как ринотрахеит, герпесвирус, кальцивироз и даже хламидиоз, некоторые штаммы микоплазмоза. У собак - инфекционный трахеобронхит, многим известный как «питомниковый» или «вольерный» кашель. При этом переохлажде-

ние - не единственный фактор, который вкуче с вирусами и бактериями может привести к болезни. Эксперты в этом случае говорят о стрессе в его широком понимании:

- К стресс-факторам можно отнести температурные изменения, перемену погоды, пищевой стресс (смена корма, резкая смена рациона), стресс от смены обстановки или хозяина и тому подобное, - рассказывает ветеринарный врач-фелинолог, зоопсихолог Ангелина Сиротина.

**КОНКРЕТНО**

### Как защитить себя и ушастых

Что же делать? Запереть любимых ваську да барбоса в другой комнате на время болезни? Собрали для вас советы разных специалистов в один список.

- Вкусно ешьте, хорошо спите, не переохлаждайтесь и гуляйте столько же, сколько вам комфортно. Это касается и вас, и питомца.
- Соблюдайте гигиену: пришли с улицы - сперва помойте руки, переоденьтесь, а потом уже тискайте домашнего любимца.
- Не чихайте и не кашляйте прицельно на животных и родных, не делитесь с ними своими вирусами и бактериями.
- Если хотите пропить витамины и накормить ими питомца - проконсультируйтесь с врачами (и человеческими, и звериными).

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## ВЕСТИ ЛИ К ДОКТОРУ

Железное правило - никакого самолечения!

- Забудьте все «дедовские методы» и народную медицину. А то некоторые ими даже животных пытаются лечить! - твердо говорит Алина Карулина. - У меня был случай, когда собаку лечили от парвовируса (заболевание ЖКТ. - Авт.) водкой с яйцом. Представьте себе, какой это шок для организма. Больному животному нужен ветеринар. Не пытайтесь ничего давать ему до визита к врачу. Категорически нельзя «скармливать» кошке парацетамол - она может погибнуть. То же правило действует в отношении детских сиропов и лекарств: что человеку - лечение, для животного может быть токсичным.

Только ветеринар сможет понять, что именно вызвало симптомы простуды у вашей мурки или бобика. Назначит лечение и объяснит, какие препараты и в какой дозировке применять. Для зверей, как и для людей, придумали и таблетки, и капли, и спреи... И это не считая антибиотиков и иммуномодуляторов.

## ОТОЙДИ, ЗАРАЗНЫЙ!

Вопрос - ребром: можно ли заразиться от зверушки? Или заразить ее? В период увеличения больных гриппом, ОРВИ и коронавирусом это особенно интересно.

- Инфекции у нас разные, от животных к человеку они не передаются, как и от вида к виду, - озвучивает «официальную» версию Алина Карулина. А потом добавляет: - Существует множество исследований по поводу того, можно ли заразиться от кошки коронавирусом. Именно респираторным - тем, что опасен для людей. Насколько мне известно, можно им заразиться только в лабораторных условиях.

Как обычно, есть свои нюансы: да, по идее между разными видами (даже от кошки к собаке) вирусы не передаются. Однако, по словам Ангелины Сиротиной, теоретически тот же парвовирус настолько заразен, что если кошка попадет на территорию, где им

недавно болели собаки, то может заразиться.

- Также нет научных обоснований передачи вирусов, которые вызывают симптомы простуды, от человека к животному. Но есть наблюдения: если хозяин болеет, то и его питомцы могут «выдавать» похожую симптоматику, - рассказывает Сиротина. - На мой взгляд, дело тут в том, что большой человек щедро «делится» через чихание и кашель с окружающим бактериями - это кокки, (пневмококки, стрептококки. - Авт.). Животные тоже их «получают», но обычно не болеют или переносят болезнь легко.



**Куда  
пристроить  
питомца, если уезжаете  
на праздники**



Олег ЧИГУРА

На этом снимке еще совсем детеныш - самка овцебыка Алана. Несмотря на вес в 117 килограммов, ей нет и года. Здесь она, уже здоровая и счастливая, ластится к своей наставнице, которая выходила ее и спасла от смерти. Когда Алану в апреле привезли в Красноярский зоопарк, она была совсем истощена и напугана, весила всего 18 кг. Нашли ее совсем крохой якутские вахтовики-геологи, работавшие на самом севере Таймыра. Увидели перепуганную малышку рядом с погибшей матерью, а неподалеку кружили волки. В условиях тундры она была обречена.

## ТРИ НАИВНЫХ ВОПРОСА



### 1 Сухой нос - это признак болезни?

- Нет, сухой нос бывает у животных во время сна, сразу после пробуждения и когда в квартире сухой воздух. А у французских бульдогов в принципе нос сухой.



### 2 У животных может болеть горло?

- Да, но они, разумеется, не могут об этом сказать и не всегда даются посмотреть, что у них там внутри. Бывает, что кошка делает движения, будто ее тошнит или будто у нее кость застряла в горле и она пытается ее лапой достать. На самом деле никакой кости там нет, это болит горло.



### 3 Какая температура для них - норма?

- От 37,5 до 39,5 градуса - это норма. Для животных колебания температуры в этом диапазоне естественны. Любое отклонение от нормы - повод обратиться к врачу. Температуру животным измеряют только ректально электронным градусником.

Николай ДОЛГОПОЛОВ:

## Любовь Маяковского говорила:

«У вас плохой почерк, как и у вашего папы!»

Павел САДКОВ

Николай Михайлович умеет рассказывать. Так, что забываешь о времени и даже о том, с чего началась беседа. Он пришел в «Комсомолку» в 1975

году, потом много лет был спецкором во Франции, написал десятки книг о наших разведчиках, много лет руководил Федерацией спортивных журналистов России... И обо всех периодах своей жизни у него есть истории, наблюдения, живописные рассказы.

11 января Николаю Михайловичу, который сейчас работает заместителем главного редактора «Российской газеты», исполнилось 75 лет. Отличный повод поговорить!

Знаменитому журналисту «Комсомольской правды» и «Российской газеты» исполнилось 75 лет.



Николай Долгополов не только знаменитый журналист, но и автор бестселлеров о знаменитых разведчиках.

## ПОЭТ И МАШБЮРО

- Нашей газете скоро столет! Как отмечали первые 50, помните?

- Отлично помню. За каждым приглашенным на торжественный вечер в Колонном зале Дома союзов был закреплен свой куратор, опекун. Ира Роднина с Сашей Зайцевым должны были выносить знамя. И я страшно боялся, потому что Ира... ну не самый легкий человек. Но они все сделали как надо.

Приглашали ветеранов газеты, и мой отец немножко волновался, вспомнил его или нет (Михаил Долгополов работал в «Комсомолке» с 1927 по 1938 год, а потом до конца жизни - в «Известиях». - Авт.). Но меня попросили передать ему билет, и он был счастлив!

Отец сидел в одном из первых рядов вместе со своим корешем Евгением Рябичиковым, великим репортером, который писал и про Карачупу, и еще много громких материалов.

- С ума сойти!

- Потом уже в редакции проходила наша традиционная «Землянка» (на 9 Мая, когда чествовали солдат Великой Отечественной войны. - Ред.), и мы пошли к одной женщине в машбюро, она все передавала через меня приветы моему отцу. И все время говорила: «У вас такой же плохой почерк, как у вашего папы».

Отец перед ней чуть ли не на колени бросился, целовал ей руку, она его по голове гладила. Очень трогательная сцена. Потом мой довольно суровый отец разоткровенничался: «А ты знаешь, кто

эта женщина? Это была любовь Маяковского».

«Но там же Лиля Брик была». - «Лилия была шлюха, вместе с Йоськой (Бриком. - Ред.) они обобрали Владимира Владимировича, довели до самоубийства. Если бы он женился на этой женщине, все было бы по-другому...»

Скоро эта женщина ушла из жизни. Отец не хотел бы, чтобы ее фамилию называли публично. Ну и я не буду...

## ОЛЬГА КОРБУТ И ЛИСЬЯ ШУБА

- А какой была «Комсомолка», когда вы пришли в редакцию?

- Мне казалось, что это сборище настоящих талантов. Люди, которые опережали время, по крайней мере журналистское. Много говорят о том, какое влияние оказывали на всех Василий Песков, Ярослав Голованов, чуть позже Геннадий Бочаров, Леонид Репин.

На меня огромное влияние оказал Владимир Снегирев и не меньше - Александр Шумский. Я начал печататься, ездить в командировки, мне казалось, что у меня все хорошо. Но однажды, в конце 1975 года, меня вызвал к себе редактор отдела спорта Михаил Блатин: «Знаешь, у тебя нет никакого прогресса. Да, ты трудолюбивый па-

рень, но не растешь. И не особенно нам подходишь». Приговор! Говорит: «В общем, ты смотри, думай, решай. Или резко продвигайся, или... тебя в любую газету теперь возьмут, навык у тебя есть, ты непьющий, работающий».

- Жестко.

- Ужасно жестко. Но это была черта «Комсомольской правды». Для того чтобы стать журналистом «Комсомолки», надо было доказать, что ты имеешь право оставаться в газете. И тут Бог мне помог. Тогда спортсменкой номер один была гимнастка Ольга Корбут.

Чтобы взять у нее интервью, я поехал в Гродно. Заранее договорился с тренером Ренальдом Кнышем, прихожу к Ольге домой, а она мне: «Нет, не хочу с вами говорить». «Я же договорился с тренером». - «С Кнышем? Ну, вы с ним и разговаривайте». Прихожу на тренировку. Она не хочет работать при мне. Это вообще ЧП. Она на массаж, я за ней. Тоже не говорит ничего путного.

Тогда я предложил: «Давайте я вас провожу». Мы прошлись, и я пригласил ее в ресторан. Она удивилась, но согласилась. И вот она приходит в ресторан в красивом платье и в лисьей шубе. А надо понимать, что

значит для того времени лисья шуба!

В ресторане все ее знают, подходит к ней сам Махмуд Эсамбаев, знаменитый танцор, балетмейстер. Спрашиваю его: «Вы меня помните? Вы же бывали у нас дома. Моя фамилия Долгополов». Он вспомнил, конечно. И Ольга на меня с удивлением смотрит. Короче говоря, мы с ней все-таки разговорились, тем более что выпито было немало сухого вина.

А в итоге получился отличный материал. Шум сказал: «Ну, ты всех сделал. Ты с ней пьянствовал? Она только в пьяном виде и могла разговариваться». После этого от меня отстали все, признали.

## «ТЫ ЖЕ ПИСАТЕЛЬ - ПИШИ!»

- В конце 1980-х вы стали собкором «КП» в Париже, с кем-то из эмигрантов подружились близко?

- С Эдиком Лимоновым. Мы дружили, ходили-бродили вместе, честно говоря, иногда и выпивали. Эдик был непростой, но мне с ним было хорошо. Иногда он ночевал у нас, если Наташи Медведевой, его жены, не было дома. Потом он меня и с женой познакомил. Но она была другим человеком, уже совсем иного склада. Смешно было читать в газетах, что Лимонов живет в роскошной квартире в центральном районе Парижа. У него была маленькая даже не квартира, а студия в каком-то дерьмовом, далеком парижском районе.

Я говорил: «Эдик, как ты вообще можешь, у тебя санузел, туалет, все это совмещено и даже нет ванной? А Наташа как?» «Как Наташа? Вот так живем. Откуда у меня столько денег?» Жизнь эмигрантская тяжелая, он был совсем небогатым человеком.

Эдик просил помочь ему с получением советского паспорта, и я помог, за что в первый раз получил по шее от посольских: пошел через их голову, прямо к послу. Зато Эдик был очень благодарен и обязательно говорил об этом на всех пресс-конференциях и встречах.

А потом мы с ним полностью разошлись из-за его idiotских политических взглядов. Говорил ему: «Слушай, зачем тебе это? Ты писатель, ты пиши». «Я буду против всего этого бороться». Мы не разругались даже, просто перестали встречаться. По идейным соображениям.

## ИСТОРИЯ РАЗВЕДКИ

## «Везло в профессии»

- Вы написали несколько книг о разведке и о разведчиках. Откуда такой интерес к спецслужбам?

- Когда я вернулся из Франции в конце 1992-го - начале 1993-го, страна уже была совсем другой. Владислав Фронин, который был главным редактором «Комсомолки», а сейчас главный редактор «Российской газеты», очень быстро сделал меня своим замом, а потом выбрали тайным голосованием первым замом. Он вызвал меня и говорит: «Звонил академик Примаков и попросил выделить человека, который бы отвечал таким вот его критериям». Нужен был журналист, который бывал за границей, знал хотя бы один язык, а лучше два. И еще никогда не был связан со Службой внешней разведки России, которой руководил Примаков. Всем критериям я соответствовал.

- За какую тему взялись?

- Мне предложили написать про Абея к его 90-летию. В пресс-бюро вынесли мне целые килограммы пыльных папок с тесемочками. Читал их всю ночь, интересно, но... быстро понял, что все это полная чушь, абсолютное вранье. Сказал, что писать по этим материалам не хочу. Времена были довольно свободные, весна 1993 года, и меня попросили сформулировать свои просьбы и подготовить записку на имя директора Службы. И буквально через два дня позвонили: «Академик (там Евгения Максимова называли именно так) все утвердил, кроме двух самых безумных пунктов». После выхода материала со мной связался полковник Владимир Борисович Барковский, легенда разведки. Говорит: «Знаете, у вас хорошо для непрофессионалов, а для профессионалов все-таки есть ошибки». Он сначала пришел ко мне в редакцию, мы с ним начали работать. Вышла одна книга, за ней вторая, третья.

- На самом деле невероятное везение!

- Знаете, не отношу себя к везучим людям в жизни. Мне только с женой повезло, а в обыденной жизни нет ни в деньгах, ни в здоровье. А вот в профессии мне точно везло. И сейчас вот работаю в «Российской газете», где меня прекрасно понимают.

Я успел на кончике их жизни познакомиться с великими разведчиками. И это заслуга Службы, которая мне дала такую возможность. Люди уже уходили, и я был единственный, кто встречался с Коэнами. С Морисом Коэном мы общались четыре часа у него дома. Он же американец и за все годы, что он у нас жил, русский не выучил. Я со многими его коллегами говорил: абсолютно все записывал. И все это потом вошло в книги и статьи.

Как  
российские  
знаменитости  
провели  
январские  
каникулы.

# Катя Лель загорела в Дубае, а Евгений Петросян подмерз в Костроме

Отработав декабрьские съемки и корпоративы, звездная публика по традиции отправилась на отдых.



Личная страница в социальной сети Татьяны Брухуновой



Личная страница в социальной сети Евгения Петросяна

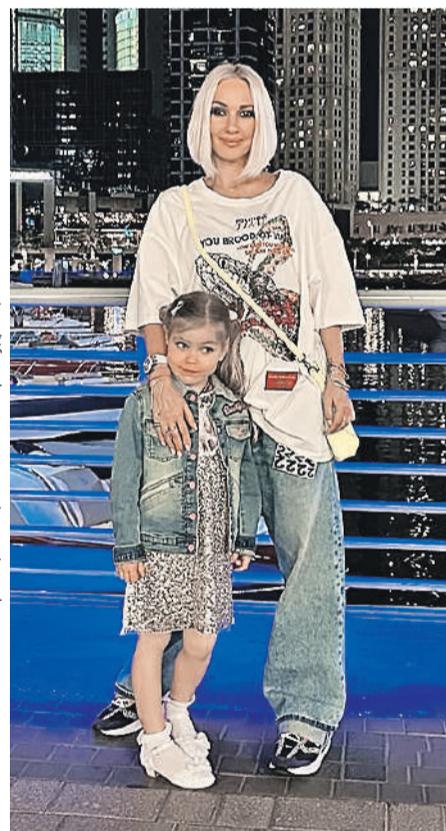
**Кострома**

Молодая жена **Евгения Петросяна** не любит сидеть дома. Каждый свободный от работы день **Татьяна Брухунова** (она еще и директор народного артиста) наполняет спектаклями, выставками, а на каникулах - однодневными поездками по близлежащим городам.

Из-за морозов на экскурсию супруги отправились без сына. Позавтракали в кафе, затем посетили Ипатьевский монастырь.

«Романовский музей-заповедник оставил самое приятное впечатление, - пишет Татьяна. - Удобно расположившись в зоне пешеходного центра, два этажа с просторными залами не только согрели наши озябшие конечности, но и подарили встречу с полотнами Шишкина, Кустодиева, Маковского, Айвазовского. После - непродолжительная прогулка по набережной (куда же без беседки из «Жестокое романса») и обед в «Сыроваре».

«...А дальше нас ждала долгая дорога домой - вместо положенных четырех часов мы провели в «Ласточке» (название электрички. - Ред.) шесть. Невзирая на все трудности, которые сопровождают путешественника в мороз, поездка получилась на славу», - написала в соцсетях жена Евгения Петросяна Татьяна Брухунова.



Личная страница в социальной сети Леры Кудрявцевой

**Дубай (ОАЭ)**

Многие эстрадные артисты совмещают выступления и пляжный отдых. Так, **Катя Лель** с дочкой раньше летала на зимние каникулы в Сочи, а теперь загорает в Дубае - после мирового успеха хита «Мой мармеладный» ее пригласили сюда петь на фестивале. Организаторы оплатили перелет, проживание. Теперь Лель может себе позволить отдых на дорогом курорте в самый сезон. Аренда номера на двух человек в самом простом пятизвездочном отеле на неделю начинается от 300 тыс. руб.

Здесь же отдыхают **Лера Кудрявцева** (на фото справа) с семьей, **Давид Манукян** с девушкой, **Ани Лорак** с женихом, **Федор Смолов** с женой и новорожденной дочкой, **Павел Прилучный** с женой и детьми и многие другие артисты.



Самые скандальные  
расставания  
и красивые свадьбы  
звезд - 2023 - на сайте KP.RU

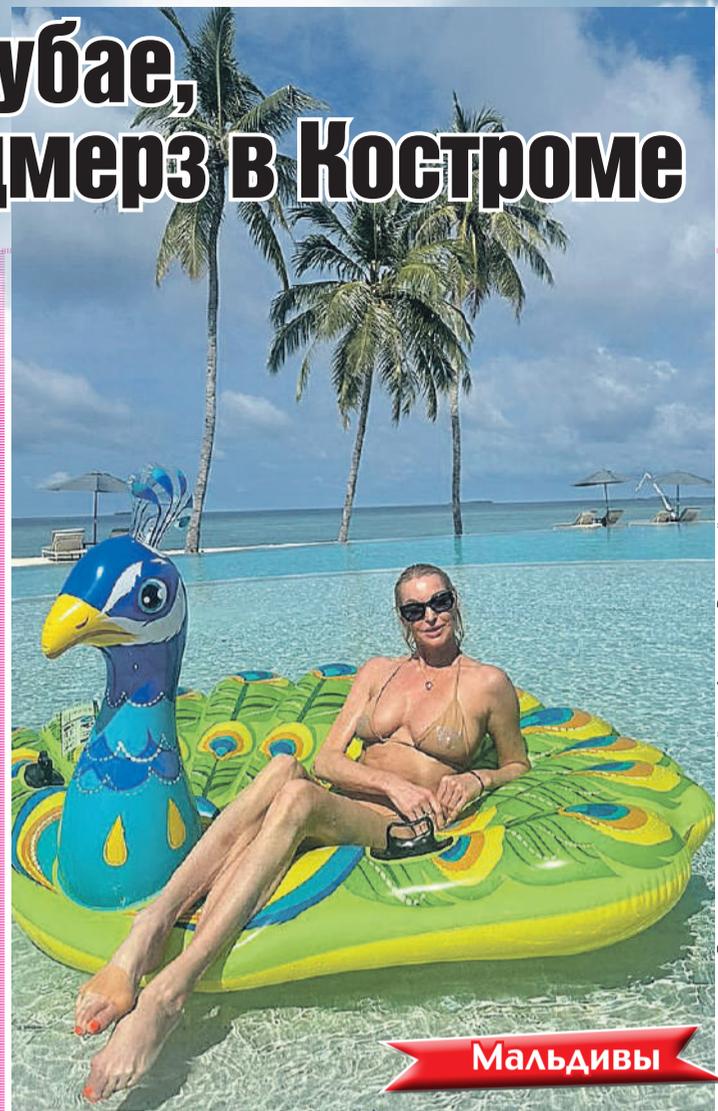


**Кейптаун (ЮАР)**

Певица **Клава Кока** рванула в Африку с женихом - блогером, режиссером, моделью, победителем телепроекта «Сердце Клавы» **Александром Повериным**. Влюбленная парочка публикует в соцсетях живописные кадры из Кейптауна. Клаве нравится такой отдых: «В планах взять тачку и объездить все нетуристические и даже дикие места». Певица с женихом уже загорели и искупались в прохладном Атлантическом океане, где вода всего +16.



Личная страница в социальной сети Клавы Коки



Личная страница в социальной сети Анастасии Волочковой

**Мальдивы**

Домработница **Анастасии Волочковой** Лола (по совместительству еще и PR-директор балерины) на Мальдивы с хозяйкой не полетела. Поэтому в нужный момент отобрать телефон у балерины некому. Вот народ в соцсетях и веселится над бахнувшей просеккой Настей, которая по традиции хвастается возможностью отдыха на дорогом курорте и изобличает «завистников», обильно сдобривая речь матерком. Заплетающимся языком (может, от бури эмоций) балерина выдает: «Вы вообще радуетесь за меня? Я стройная, худая такая...» Фотографии с парой-другой шпагатов в разных местах острова, естественно, в наличии.

Отдых на Мальдивах - удовольствие недешевое: аренда приличной виллы на неделю в начале месяца стоит от 1 млн руб. Рядом на других островах отдыхают **Михаил Шуфутинский** с женой и друзьями, **Лариса Долина** с дочкой и внучкой. Погода там сейчас подходящая: температура воздуха и воды +28.

**Таиланд**



Личная страница в социальной сети Ольги Орловой

Ведущая «Дома-2» **Ольга Орлова** улетела в Таиланд с мужем и дочкой, которой через месяц исполнится годик. «Первый полет, мать в стрессе - дочь не хотела никак спать, капризничала. Рановато летать ей, конечно», - пожаловалась Орлова. Но на месте малышка быстро акклиматизировалась - хорошо ест и спит: «Анютка великолепно вошла в режим, несмотря на разницу во времени. Мать выдохнула».

На соседней вилле отдыхает подруга Орловой - блогер и телеведущая **Ксения Бородина** с двумя дочками. Компания много плавает, загорает, ходит по ресторанам, смотрит сериалы.

Также в Таиланде с семьей отдыхает телеведущая **Елена Николаева** (жена бывшего гражданского мужа Волочковой, бизнесмена **Игоря Вдовина**).

Дорога до рая вышла непростой, но по Ольге Орловой понятно, что это стоило того.

Подготовила Ирина ВИКТОРОВА.

Анна КУКАРЦЕВА

# Аэробика для мозга и другие способы запомнить всё

Наша память - одна из важнейших способностей мозга, и тренировать ее следует всю жизнь, а не только во время учебы. Доказано, что такие упражнения помогают бороться с возрастными изменениями (болезнью Альцгеймера). Регулярная умственная нагрузка на мозг, как показывают исследования, улучшает когнитивные (познавательные) функции.

Как нескучно и эффективно развивать память у детей и зачем для этого ходить в школу разными дорогами, рассказал **Василий КОВАЛЕВ**, педагог, старший методист образовательной платформы Учи.ру.

## НА НЕЙРОГИМНАСТИКУ СТАНОВИСЬ!

Для того, чтобы мозг работал на полную мощность, был всегда активен, его нужно упражнять. В этом ему помогает нейробика - набор техник, которые работают как аэробика для нейронов - нервных клеток. Отцом этой методики считается профессор нейробиологии **Лоуренс Кац**.

Нейробика - это комплекс простых упражнений, ко-

Простые приемы, которые помогут укрепить и развить память у ребенка и взрослого.



- Я еще и одной-то рукой держать не научилась, а тут двумя приходится!

которые строятся на одном принципе: удивлять мозг необычными для него задачами, стараться задейство-

вать одновременно больше одного органа чувств. Рутинные вещи человек часто выполняет на автомате. А как только мы сталкиваемся с чем-то новым, мозгу приходится активно работать, чтобы с этим справиться. Так и происходит его тренировка.

Упражнений нейробики масса. Например, открывать дверь левой рукой (если вы правша). Или ходить в школу/магазин разными маршрутами, пробовать писать одной рукой и параллельно чистить зубы другой. Еще можно выполнять привычные действия с закрытыми глазами - одеться, вынуть что-то из сумки. Можно попробовать воспринимать разные источники информации одновременно: слушать музыку и читать.

«Подобные действия - это вызов себе и своему мышлению: они приводят к активизации работы мозга и выстраиванию новых нейронных связей», - объясняет педагог Василий Ковалев.

### АССОЦИИРУЙ ЭТО

Установка или придумывание ассоциаций - это преобразование информации в визуальные образы, удобные для запоминания. Особенно это актуально при необходимости выучить иностранные слова, формулы, таблицу Менделеева, столицы и страны. При работе над ассоциативным мышлением тренируется не только память, но и аб-

страктное мышление, воображение, последовательное восприятие и мышление.

Суть методики простая: сначала ребенку нужно показать несколько образов - они могут быть абсолютно разными: 2D-картинки, 3D-фигуры, абстрактные объекты, действия (анимация или эффект), звук, цвета. Из всего этого он в голове собирает некую картинку.

А потом ему показывают несколько карточек с изображениями - как в игре Имаджинариум. Задача ребенка - угадать, какая из них больше всего соответствует сформированной у него ассоциации от всех последовательно показанных объектов.



Советы по воспитанию, здоровью и развитию ребенка дают опытные психологи, педагоги и врачи в «Родительском вопросе» по воскресеньям в 11.00



### КСТАТИ

## Для малышей - игра

С детьми дошкольного и младшего школьного возраста тренировать память лучше в игровом формате.

- 1 Дети закрывают глаза, а родитель или учитель просит назвать 5 вещей конкретного цвета. Более сложный вариант - 5 вещей конкретного цвета, которые есть сейчас в комнате.
- 2 Разложите перед ребенком картинки или предметы. Попросите внимательно посмотреть и все запомнить. Затем малыш должен зажмуриться, а взрослый перемешивает предметы на столе: «Что теперь лежит не так?»
- 3 Для тренировки малышовой памяти тоже есть специальные приложения или курсы на онлайн-образовательных платформах. А можно купить ребенку настольную игру, к примеру, «Мемо» (в ней нужно запоминать одинаковые картинки на карточках).
- 4 Но главное - использовать все перечисленные методы комплексно и регулярно, хотя бы по 5 - 10 минут в день. Тогда от них действительно будет ощутимый результат, отмечает Василий Ковалев.

7	10	4	13	8
12	19	16	25	15
14	9	2	5	6
22	17	11	18	23
1	20	3	21	24

## Таблицы Шульте

Эта методика применяется в первую очередь для тренировки скорочтения, но также она развивает и визуальную память. Таблицы Шульте - это квадраты разных размеров: 3\*3, 5\*5 клеток и так далее. Внутри каждой клетки есть цифра или буква, расположенные в случайном порядке. Например, в таблице 3\*3 верхний ряд может выглядеть как «5-8-2», средний «1-7-9», нижний «4-6-3».

Задача ребенка - не отрывая глаз от таблицы, быстро найти всю последовательность чисел. То есть сначала он увидел цифру «1» и ищет «2». Нашел - переходит к следующей, но при этом в голове держит путь «1-2-3», и так далее. Чем выше уровень натренированности, тем сложнее таблица. Она может стать не только крупнее: в ней также, например, могут сочетаться римские и арабские цифры.

Также можно тренироваться на время. Поизучать таблицу 15 секунд, а потом закрыть ее и попробовать восстановить по памяти на листочке, записывая цифры в правильном порядке. Закончив, нужно сверить то, что запомнил мозг, с исходной таблицей. Если все получилось, можно постепенно уменьшать время запоминания до 10 или даже до 5 секунд. Кроме того, есть программы и приложения с таблицами Шульте для компьютера или смартфона.

### ДЕЛО ТЕХНИКИ

ВОТ ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ РАЗВИТЬ СПОСОБНОСТИ К ЗАПОМИНИНИЮ:



#### Мнемотехника

Это приемы запоминания информации с помощью ассоциаций, аббревиатур, числовых кодов, рифм и других техник. Например, запомнить список того, что нужно купить в магазине, можно через аббревиатуру из первых букв продуктов. Допустим, «ХМЯО» напомним, что нужно купить хлеб, молоко, яйца, овощи. Сложность мнемотехники в том, что нужно придумать, какая именно ассоциация или аббревиатура будут максимально точно отражать конкретную информацию. А потом, когда придет время обратиться к этой аббревиатуре, вспомнить, что за ней скрывалось. Первое время можно в качестве подсказки записывать себе расшифровку в телефоне, блокноте.



#### Составление ментальных карт

Это структурирование и оформление информации с использованием тезисов, схематичных рисунков, смайликов. Особенно эффективны ментальные карты для запоминания сложных процессов, явлений или больших объемов информации.



#### Выразительное чтение вслух

При экспрессивном чтении включается еще и эмоциональная память. Принцип действия этой техники в том, что дольше всего в голове задерживается та информация, у которой была яркая эмоциональная окраска: не важно, положительная или отрицательная. Если что-то удивило, испугало, восхитило, рассмешило и так далее, оно запомнится именно благодаря сильной эмоции. Но эмоциональное чтение должно быть с обязательным пониманием прочитанного, иначе оно превращается в бесполезную зубрежку.



Если непонятны какие-то слова или выражения, обязательно нужно найти их значение. Особенно это актуально при заучивании стихотворений.

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

## МИСС СТИЛЬ «КП»



**Евгения ГРОМОВА, Самара:**

- Я жена и мать 4 мальчишек, работаю в симфоническом оркестре Самарской филармонии, скрипачка. Увлекаюсь моделингом и модой.

**Лилия ТАЛАЛАЕВА, дизайнер:**

- Прекрасная фигура и суперножки. Туфли хорошо сочетаются с платьем, но ему, на мой взгляд, не хватает длины. Легкий макияж и красная помада подходят идеально и притягивают взгляд. Полную завершенность придала бы образу прическа с элегантной укладкой.



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

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

## АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Согласно статистике чаще всего распадаются браки между подлецами, отнимающими лучшие годы, и святыми женщинами.

\* \* \*

**Прораб Петрович не может достроить себе дачу, потому что ворует у себя кирпич и строит из него баню.**

\* \* \*

- Ну, с одной стороны ты урод, конечно.

- А с другой?

- А с другой стороны у тебя спина.

\* \* \*

**- Рабинович, это правда, что когда вам дали по морде, вы даже не прореагировали?**

**- Я не прореагировал? Хорошее дело, а кто же упал?!**

\* \* \*

Девиз на клубе веганов: «Вместе мы - силос!»

\* \* \*

**У некоторых людей отпуск и работа отличаются только тем, с какого компьютера они сидят в интернете.**

\* \* \*

- Обязательно отдайте своего ребенка в детсад хотя бы на пару недель!

- А зачем?

- Тогда вы сможете объяснить гостям, где он выучил все ЭТИ слова.

\* \* \*

**В принципе женщина может и промолчать.**

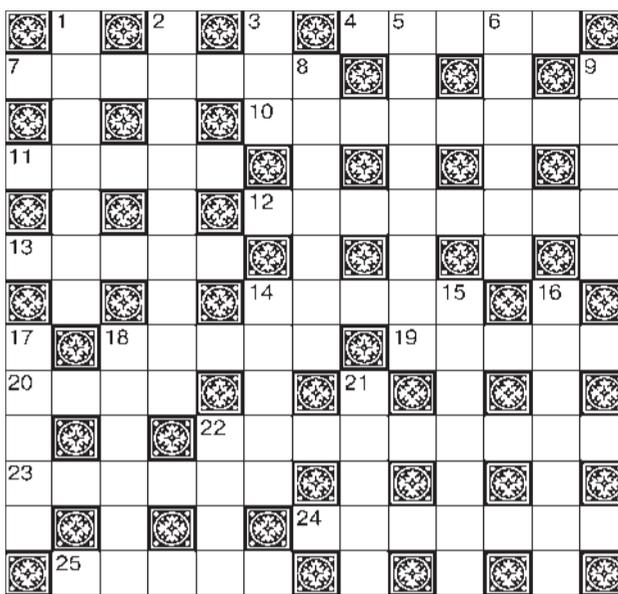
**Но дело в том, что у нее нет такого принципа.**

Оставьте свой анекдот на сайте **KP.RU** в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на **KP.RU**



## КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



### ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4.

Добыча того, «кто раньше встал». 7. Монастырский будильник. 10. «Все меньше глупостей мы делаем с годами, но ... при этом их растет». 11. Разовая книжонка. 12. Прогулки в пижаме. 13. Кто своими победами положил конец войне Севера и Юга? 14. Пустое место. 18. Похититель Голубого щенка. 19. Какой плавающей травой народные медики лечат боли в суставах? 20. «А значит, пьянство не порок, а высшей благодати ...». 22. С кем из великих авантюристов связан сюжет пьесы Екатерины Великой «Обманщик»? 23. Какое оружие обычно пускает в ход клеветник? 24. Без кого свадьбе не бывать? 25. Для какого мультяшного

громилы послужил прообразом Донки Конг?

### ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.

Реакция поклонников на своего кумира. 2. Кому удалось трижды стать чемпионом мира по шахматам? 3. Состояние с оторопью. 5. Материал на основе гипса. 6. Остров с Кронштадтом. 8. Минерал в основе ультрамарина. 9. Подrostковый курьез. 14. Толк от гешефта. 15. Кто заставил Пенелопу ждать себя? 16. Что бритве подобает? 17. Патриарх нашего кино, много лет собиравший самовары и амбарные замки. 18. «Кормилица» синоптика. 21. Через что общаются дневное и ночное Я героя Энсела Эльгорты из фантастической драмы «Дубликат»? 22. Кого распрягают?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Дуров. 18. Порода. 21. Видео. 22. Конг. Хохма. 14. Навар. 15. Одиссей. 16. Острога. 17. ник. 3. Шок. 5. Анекдот. 6. Котлин. 8. Лазурит. 9. Ральф. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Восторг. 2. Ботвин-25. Урок. 22. Калиостро. 23. Оговор. 24. Невеста. 20. Урок. 13. Грант. 14. Ничто. 18. Пират. 19. Раст. Тапки. 7. Колокол. 10. Качество. 11. Чтиво. 12. Лу-

## Погода на завтра, 18 января

по данным [pogoda.mail.ru](http://pogoda.mail.ru)

	день	ночь	
Краснодар	+6...+8	+5...+7	ясно ☀️
Майкоп	+4...+6	+0...+2	облачно ☁️
Ейск	+1...+3	+4...+6	пасмурно ☁️
Сочи	+10...+12	+8...+10	дождь 🌧️

Давление - 763 мм рт. ст. (норма - 771 мм рт. ст.)  
Относительная влажность воздуха - 63%  
Ветер - 3 м/с, западный  
Восход - 07:57  
Заход - 17:10  
Растущая Луна 🌙

## СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

**(495) 777-02-82**

Ваше мнение для нас важно!

### ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».

Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Тип. №

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30 ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 170 566 экз.

АО ИД «Комсомольская правда», 2023. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита - www.press-abc.ru



Директор филиала - Д. Г. МИХЕЕВ  
Главный редактор - О. В. СУХОВА  
kuban@phkp.ru www.kp.ru  
Служба рекламы:  
reklama.krasnodar@phkp.ru

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

350000 г. Краснодар, ул. Октябрьская, 72.  
Телефон многоканальный - 8 (861) 992-7-992.  
WhatsApp, Viber, Telegram - 8 (961) 590-70-90.

Отпечатано:  
НАО «Печатный двор Кубани»,  
350072 г. Краснодар,  
ул. Тополияна, 19.  
Заказ № заказа 82.  
Цена свободная.