

На президента авиаклуба края завели дело за гибель парашютистки

Читайте на стр. 2 ▶



**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Ставрополь 105,7 FM
Кавминводы 88,8 FM

Партийное чтение

Захар Прилепин о выборах, памятнике Дзержинскому и новой книге - 19:00 (мск)



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года



7 529 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки

Среда
10 февраля

Газета нашего региона ★ Северный Кавказ

№ 14 (27237) 2021 год

Ставропольский край получил еще 15 тысяч доз вакцины от COVID-19



Прививку
сделали
уже больше
32 тысяч
жителей.

Читайте на стр. 2 ▶



Как прищучить телефонных мошенников

Ульяна СКОЙБЕДА

Обозреватель «КП» (на фото) обсуждала с читателями, какие изменения в законодательстве и банковском деле помогут остановить масштабный обман.

Мое расследование о колл-центрах на зонах было посвящено борьбе между ведомствами, спихивавшими друг на друга ответственность за этот позор: среди бела дня у граждан массово тырят деньги с карточек, и никто не может это остановить.

Продолжение на стр. 8 ▶

На Ставрополье - самый доступный на Кавказе бензин

Ася АСРЯН

Но по сравнению с Москвой край - в аутсайдерах.

6 республик СКФО оказались на последних местах в списке регионов России по доступности бензина. Согласно исследованию РИА «Рейтинг», дело не только в инфляции топлива, а еще и в низких зарплатах населения.

На последнем, 85-м, месте рейтинга оказался Дагестан, где на среднюю зарплату можно купить 560 литров бензина АИ-92 по цене на январь 2021 года в 45,58 рубля.



Кабардино-Балкария - на 82-м месте: 584 литра 92-го по цене 43,9 рубля может позволить себе ее житель на среднюю зарплату. В Чечне (80-е место) водитель зальет в бак 594 литра АИ-92 по цене 42,9 рубля за литр, а в Северной Осетии (79-е место) - 598 литров по цене 43,84 руб. В Ставропольском крае (63-е место) на среднюю зарплату можно купить 653 литра АИ-92 по цене 44,56 рубля за литр. Хотя сравнения с Москвой, где горожанину доступно аж 1944 литра топлива в месяц, регион не выдерживает.

Обильный снег частично спас посевы на ставропольских полях

Сергей АНДРЕЕВ

Но риски потери урожая из-за аномально теплой зимы остаются.

Обильный снегопад, выпавший почти во всех районах Ставропольского края, обеспечил долгожданной влагой посевы озимых культур, которые из-за засухи могли погибнуть. Знойное лето, засушливая осень и теплая зима поставили под

угрозу урожай этого года. По данным минсельхоза Ставропольского края, в регионе проросло лишь 74% озимых. Из посеянных осенью 2 миллионов гектаров взошло только чуть больше 1,5 миллиона.

- Состояние посевов хуже, чем в прошлом году в то же время. Тогда взошедших посевов было 99%, - сообщили в министерстве сельского хозяйства Ставропольского края.

Но и та часть посевов, что взошла, оставляет же-

дать лучшего. В хорошем состоянии только 8% всходов. Удовлетворительным признано состояние 49% посевов. 43% озимых могут и вовсе погибнуть из-за нехватки влаги.

Напомним, в прошлом году из-за аномальной засухи регион потерял четверть продукции растениеводства. Всего в регионе собрали 5,8 миллиона тонн зерновых и зернобобовых, включая кукурузу, что на 31,1% меньше, чем годом раньше.

32 тысячи ставропольцев привились от ковида

Сергей АНДРЕЕВ

В Ставропольском крае работают 50 прививочных пунктов.

На Ставрополье продолжается вакцинация населения от коронавируса. Первым компонентом вакцины от COVID-19 к 9 февраля иммунизированы 31 948 человек.

- За минувшие сутки с 8 на 9 февраля прививку первым компонентом получили 1113 жителей Ставропольского края, - сообщили в региональном минздраве. - Вторым компонентом, то есть полностью, привиты 5668 ставропольцев. Пациенты старше 60 лет также имеют возможность вакцинироваться. Таких уже 13 102 человека, из них закончили вакцинацию 1155.

Напомним, сейчас жителей Ставрополья прививают вакциной «Гам-Ковид-Вак» (торговая марка «Спутник V») Центра имени Гамалеи. Препарат вводят двукратно, с интервалом в три недели.

- В России налажено широкое производство препарата «Спутник V», созданного на основе аденовируса, - рассказала заместитель министра здравоохранения Ставропольского края **Наталья Звягинцева**. - Он первым был зарегистрирован в августе прошлого года и прошел три фазы испытаний, показав высокую эффективность против

Жителей края прививают вакциной «Гам-Ковид-Вак».



Владимир ВЕЛЕНГУРИН

коронавируса (91,6%), а в возрастной группе старше 60 лет - 91,8%. Антитела к COVID-19 после вакцинации были обнаружены у 98% добровольцев. Препарат признан на международном уровне. Он оказался более эффективным, чем зарубежные аналоги, которые столкнулись с рядом трудностей, в том числе связанных с побочными эффектами.

Вакцина «ЭпиВакКорона» - тоже двухкомпонентная и вводится двукратно, через 2 - 3 недели после первого укола. Она создана на основе искусственно синтезированных белков коронавируса.

- В Ставропольском крае ожидают ее поступления. Данный препарат будет доступен населению наряду со «Спутником V»,

- сообщила Звягинцева. - Сейчас у нас работают 50 прививочных пунктов и три мобильных прививочных бригады, выезжающие для иммунизации в организации и предприятия края. Записаться на прививку можно с помощью регионального портала госуслуг, на краевом портале здравоохранения и по телефону регистратуры поликлиники по месту жительства. Поставка вакцины в край производится по графику, утвержденному Минздравом России.

За время пандемии в Ставропольском крае выздоровели от коронавируса 39 868 человек. За сутки с 8 на 9 февраля выявлено 220 новых случаев инфицирования, а за весь период пандемии - 44 515 заражений, в том

числе 4546 - среди детей, из которых 4431 уже выздоровел.

- Под медицинским наблюдением находятся 9807 человек, - уточнили в краевом минздраве. - Лечение в стационаре получают 1966 пациентов: 274 - в тяжелом состоянии, в том числе 28 поддерживаются аппаратами ИВЛ. 877 - в состоянии средней степени тяжести. Остальные чувствуют себя удовлетворительно. Пандемия унесла жизни 977 человек, у которых коронавирус вызвал тяжелые осложнения. В стационарах свободно 29% коек, развернутых для оказания медицинской помощи больным коронавирусом и внебольничными пневмониями. Места в реанимациях не заняты на 32%.

ГРОМКОЕ ДЕЛО

Президент авиаклуба на Ставрополье ответит за смерть парашютистки

Антон ШАПОВАЛОВ

У женщины не раскрылся парашют.

На Ставрополье возбуждено уголовное дело против президента «Авиационно-спортивного клуба Ставропольского края» Ивана Кожевникова. Его подозревают в оказании услуг, не отвечающих требованиям безопасности. По данным Южной транспортной прокуратуры, деятельность клуба, предоставлявшего за деньги услуги полетов и прыжков с парашютом, была запрещена судом.

Несчастный случай произошел 15 апреля 2020 года в Шпаковском районе недалеко от села Верхнегорлыкского. При выполнении прыжка с парашютом из вертолета Ми-8 с высоты 3 километров погибла женщина. Парашют раскрылся не полностью, и с высоты примерно 80 метров началось свободное падение. Парашютистка, которая была членом клуба и прыгала не впервые, получила травмы, не совместимые с жизнью.

По данным прокуратуры, во время проверки в «Авиационно-спортивном клубе Ставропольского края» были выявлены многочисленные нарушения. В частности, самолет, на котором летали парашютисты, не был зарегистрирован, а у владельца не было даже свидетельства эксплуатанта. Также экипаж самолета летал без летных сертификатов, а сами полеты не регистрировались в региональной диспетчерской службе.

ЦИФРА ДНЯ

514 000 детей

в возрасте до 8 лет получили единовременные выплаты в 5 тысяч рублей на Ставрополье в соответствии с указом президента. Об этом рассказали в краевом отделении Пенсионного фонда России. Те, кто не получил денег, могут подать заявление до 1 апреля. Выплаты можно получить на детей, родившихся до 31 марта 2021 года и зарегистрированных в органах ЗАГС. Оформить заявление можно на портале госуслуг.

ЗНАЙ НАШИХ!

Ставропольского школьника позвали на работу в Сколково

Сергей АНДРЕЕВ

Он спроектировал устройство приема данных со спутника.

Андрей Пронин учится в десятом классе, а дополнительно занимается в технопарке «Кванториум Ставрополь». Успехи парня заметила компания-резидент Сколково ООО «Лоретт», занимающаяся разработкой инновационного оборудования и технологий для приема данных с космических спутников.

- Познакомьтесь с «Лоретт» Андрею помог дистанционный формат учебы, - рассказал губернатор Ставрополья **Владимир Владимиров** на своей странице в Instagram. - Прошлым летом

многие организаторы олимпиад перешли на онлайн-платформы, а ребята получили возможность расширить географию своей активности. Тогда-то Андрей узнал о всероссийском конкурсе ИнТЭРА и успешно прошел его отборочный этап. В команде с другими ребятами он спроектировал устройство приема данных со спутника. Теперь его опыт - отличный пример, когда «Кванториум» помогает ставропольским ребятам сделать важный шаг в мир профессиональных инноваций.

Компания готова заключить с Андреем трудовой договор, как



Предложением мальчик сможет воспользоваться в течение трех лет после получения диплома.

только он получит высшее или среднее профессиональное образование. Предложением мальчик сможет воспользоваться в течение трех лет после получения диплома.

ДЕЛА СУДЕБНЫЕ

Уголовное дело против брата экс-мэра Пятигорска Травнева прекращено

Антон ШАПОВАЛОВ

Но прокурор обжаловал это решение суда.

В Пятигорске суд прекратил уголовное дело против брата экс-главы города Льва Травнева - Данила. Как сообщил источник «КП», знакомый с материалами дела, в отношении Травнева возбуждалось уголовное дело по статье «Злоупотребление полномочиями». Мужчина занимал должность исполнительного директора ОАО «Пятигорскгоргаз». Как следовало из материалов дела, в октябре 2010 года он назначил свою жену на пост инспектора по кадрам группы по работе с персоналом. Но женщина свои должностные обязанности не исполняла и

на работу не ходила. Ее зарплату, по указанию и. о. директора, расходовали сотрудники. В мае 2019 года женщину уволили, за это время на нее было начислено больше 2,5 млн рублей. Кроме того, по материалам следствия, в январе 2014 года Травнев решил использовать корпоративную банковскую карту для заправки своей машины. Он каждый месяц отдавал подчиненному кассовые чеки, чтобы их включали в отчетность. Таким образом Травнев потратил больше 700 тысяч рублей. - Уголовное дело прекратили из-за примирения сторон. Но решение обжаловано прокурором на том основании, что суд, по мнению прокуратуры, недостаточно оценил действия Данила Травнева, - сообщил источник «КП».

Карьера на вырост: продолжать работать и оставаться хорошей мамой

Александра БУДАЕВА
(«КП» - Самара)

Мама в декрете рассказала «КП», как они совмещают воспитание детей, саморазвитие и работу. А психолог дал совет, как не разорваться на части.

Когда мама попросит у начальства повышения зарплаты, тут же вползай в кадр и начинай громко плакать!

Растолстею, буду сидеть без денег, потеряю свое место, кому я потом как специалист нужна буду? Эти и другие стереотипы в последнее время все чаще разрушают современных женщин-матери, которые успешно совмещают воспитание детей и работу. Некоторые из них заранее продумывали план, как не пробить дыру в бюджете, другие выкручивались «по обстоятельствам». Женщины, у которых получилось совместить карьеру и воспитание детей, рассказали, как у них получается все успевать (или нет) и не чувствовать себя плохой матерью.

ВАРИАНТ 1:

ТРУДИМСЯ ОНЛАЙН

- Ох, работа - это мой большой вопрос, - признается мама двоих девочек Ирина. Ее старшей дочке 4 года, младшей - почти два. - Моя практика показывает, что, если мамочка хочет работать, у нее обязательно должны быть бабушки или няни, которые смогут посидеть с детьми. Потому что с одним-то ребенком сложно работать, а когда их стало двое, это просто катастрофа.

В первый раз она «вышла из декрета», когда ее старшей дочке исполнилось полгода. Ирина - учитель английского языка. До беременности преподавала в вузе, потом встретила свою любовь, переехала в другой город и почти сразу забеременела. Сначала работать пыталась репетитором: с дочкой сидел муж, она ездила к ученикам, но вскоре супруг «взбунтовался» и про подработку пришлось забыть. Вторую попытку выйти из декрета Ирина предприняла в этом году:

- Я помогаю мужу в бизнесе, занимаюсь документооборотом, оплатой счетов, - объясняет женщина. - Еще я занимаюсь с учениками онлайн, плюс записалась на курсы, чтобы вернуть свой уровень английского - годы в декрете не могли пройти бесследно. Пока мне сложно, потому что я не ощущаю поддержку от мужа, он не понимает, зачем мне работа. Но это часть моей жизни, и без работы я чувствовала, что деградирую.

ВАРИАНТ 2:

МЛАДЕНЦА - БАБУШКАМ ИЛИ НЯНЯМ

Елена тоже ждала второго ребенка, а первый опыт подсказывал - поблажек не будет, так что готовилась заранее.

- Моя работа связана с продажей продуктов питания: полдня в офисе, потом - разъезды. Почти сразу после рождения первого ребенка я неофициально вернулась на работу на полдня, но все свои обязанности



ТОП-5 ВАРИАНТОВ ЗАРАБОТКА В ИНТЕРНЕТЕ

- Интернет-профессии:** преподаватели, копирайтеры, дизайнеры, программисты и так далее.
- Работа руками:** бижутерия, торты, игрушки на заказ, скрапбукинг и др.
- Наведение красоты на дому:** маникюр, педикюр, парикмахер, бровист, стилист.
- Мастер здорового тела:** йога и фитнес онлайн, блог с советами по диетам и здоровому образу жизни.
- Торговля:** совместные покупки, продажа косметики и прочих товаров, «тайный покупатель».

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

выполняла из дома. На тот момент ребенок путал день с ночью. Так что про сон пришлось почти забыть. Если нужно было уехать, с малышом сидели бабушки. Если бы их не было, наняла бы няню, - вспоминает женщина.

Когда ребенку исполнилось 1,5 года, Елена нашла новую работу - более престижную и денежную. А в преддверии рождения второго ребенка составила план, как не потерять свою должность и даже повысить уровень дохода. Она написала заявление на уход в декрет (что предполагает, что работодатель будет платить 40% от зарплаты за последние 2 года). Через пару месяцев после родов написала второе заявление - о выходе на сокращенный рабочий день с сохранением пособия по рождению и уходу за ребенком до 1,5 года. Таким образом, Елена получала почти полную свою зарплату плюс декретные.

- В декрете я, можно сказать, вообще не сидела: до двух лет с малышами были бабушки, потом я отдала их в садик. При этом я никогда не считала себя плохой матерью: моя семья была обеспечена всем необходимым, мы могли позволить себе практически все. Плюс все время, свободное от работы - это

вечера и выходные - я проводила и провожу со своей семьей.

ВАРИАНТ 3:

БЕРЕМ РЕБЕНКА С СОБОЙ

Ольга по профессии хореограф, плюс уже три года занимается гимнастикой для мышц лица - фейсфитнесом. Для декрета ее умения и навыки оказались незаменимы: они позволили совместить приятное с полезным.

- Работать я начала через 8 месяцев после рождения первого ребенка и через полгода после рождения второго, - рассказала корреспонденту «КП» женщина. - Я очень творческий человек, так что работать начала не потому что нужно, а потому что я этого хотела: мне тяжело без общения, я уверена, что мамам всех возрастов полезны физические нагрузки, плюс в профессии хореографа важно не терять связь с новыми веяниями и быть все время в теме.

Оба ребенка Ольги всегда «работали» вместе с ней: клиенты были не против, а она всегда подбирала для занятий такое время, когда малыши либо спали, либо занимали себя чем-то сами. В итоге у мамы есть деньги, а дети социализированы.

ВАРИАНТ 4:

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ!

Подруги Вероники в декрете начали креативить: одна начала на продажу делать ловцы снов (*амулеты североамериканских индейцев из лозы, ниток и перышек, защищающие спящего от злых духов и болезней.* - *Ред.*), другая - украшения из бисера, третья - шить игрушки. Родив сына, Вероника решила делать то, что ей нравилось больше всего - печь торты.

- Сначала испекла



- А вместо мультivarки мне пришлось включить мультики...

Думаю, если и дальше развивать свои странички в соцсетях, то получать я смогу не меньше. Плюс ребенок всегда под присмотром - дочка даже регулярно «помогает» мне на кухне: пока что ее любимое занятие - дегустация, но, думаю, в будущем ее роль в готовке станет более существенной.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Обдумайте предел собственных возможностей:

Нина КОВАЛЮНАС,
психолог.

Нужна помощь? Так и скажите

сколько времени вы можете уделить ребенку, сколько - работе, при этом не забывайте про отдых.

● **Делегируйте полномочия:** на работе берите полставки, если у вас свой бизнес, переложите часть своих обязанностей на наемных сотрудников. **Помните: быть матерью - это тоже работа.**

● **Не бойтесь признаться, что вам нужна помощь:** если вы понимаете, что что-то не успеваете, наймите себе помощницу по хозяйству, заказывайте еду в кафе и ресторанах, если не успеваете готовить, клининговую контору, если на уборку нет времени. Обращайтесь к родственникам и друзьям. При необходимости можно нанять няню - в Европе это уже давно востребованная услуга.

● **Прощайте себя и собственное несовершенство:** фраза «я плохая мать» часто может говорить о некоем психологическом дискомфорте. Если не получается договориться с собой, обратитесь к психологу. При избыточном чувстве вины и в ситуации внутреннего конфликта между ролями матери, жены и социальной личности мои коллеги советуют повторять про себя, как мантру, фразы «Я достаточно хорошая мать», «Я делаю столько, сколько мне позволяют время и силы». **Верьте в это и помните: ваше душевное равновесие - залог успеха.**



Дина КАРПИЦКАЯ

Как Россия и Турция уживаются на совместной военной базе в Карабахе.

Россию долго пугали, что у нее под носом, в Азербайджане, откроется «турецкая военная база». А после войны в Нагорном Карабахе турки пытались пристроить сюда и своих миротворцев. Но все, на что согласилась Москва, - на Совместный российско-турецкий центр (СРТЦ) по контролю за прекращением огня в Карабахе.

Что это будет за центр, никто не знал. Слухи ходили разные.

Поэтому журналист «Комсомолки» отправился на открытие этой «базы»-центра - посмотреть на нее и на все, что вокруг.

ПАКИСТАНСКИЕ ФЛАГИ НА КAVKAZE? НУ-НУ...

Расположен российско-турецкий центр у маленького села с труднопроизносимым названием Киямаддинлли - это в Агдамском районе Азербайджана (все, кто успел пожить в СССР, должны помнить вино «Агдам» - да, это как раз тут). От Киямаддинлли до столицы Карабаха Степанакерта - всего 40 километров по ухабистой дороге через горы. Мы же ехали сюда из города Гянджа. Того самого, в который не раз прилетали бомбы во время войны в Карабахе.

Из окна автобуса уже было понятно - тут только что была война. Некоторые придорожные магазинчики так и стоят пустые. На витринах наклейки крестами - защита от ударной волны, чтобы стекла не бились. По дороге то тут, то там мелькают флаги Азербайджана, Турции и Пакистана (пакистанцы, как и турки, осенью 2020-го открыто выступили на стороне Азербайджана). Висят прямо рядом друг с другом.

Не доезжая до самого российско-турецкого центра - азербайджанская военная часть. Вся окружена свежими траншеями. Центр стоит обняком и от деревни, и

Военные на охране центра сражали журналистов своей экипировкой.



На входе в Совместный центр - надписи на русском и на турецком.

Душ - один на всех, но церковь и мечеть - у каждого свои

от военной части, и вообще как будто от всего окружающего.

- Прямо в чистом поле мы, - комментирует российский военный. - Еще месяц назад здесь ничего не было. Вообще.

А теперь свеженький асфальт, который очень бросается в глаза на фоне остального бездорожья. И ряд одинаковых домиков-контейнеров. Внутри, как выразились военные, уютно.

КАК В КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЕ

- Да мы как в отеле живем, - улыбается молодой российский офицер. - И питание хорошее, и душ с горячей водой.

- А столовая - общая с турками?

- Да. Но у нас тут - церковь. А у них - своя мечеть.

Сердце центра - командный пункт. Тоже совместный. Два кабинета для командиров - дверь в дверь. И экраны во всю стену.

При этом у каждой из сторон - России и Турции - тут и свои командные пункты поменьше.

Я зашла в российский. Огромные карты на столах! А на гигантском мониторе - картинка с беспилотника. Никогда ничего подобного не видела, но по ощущениям, как в компьютерной игре какой-то.

- Знаете, - говорю я офицеру. - Есть такое сообщество трансгума-



Российские офицеры обживают свою половину центра.

нистов, они считают, что лет через 20 все войны будет бескровными. Командиры будут выставлять макеты своих армий, и атаки будут онлайн. А все солдаты живы и здоровы в казармах.

- Почему через 20? Я бы сказал, через 5, - улыбается офицер.

Я так и не поняла, шутит он или правда так считает.

ТРИ БОЛЬШИЕ РАЗНИЦЫ

Решение создать вот такой российско-турецкий центр появилось 11 ноября на встрече Сергея Шойгу и его турецкого коллеги Хулуси Акара. А построил все Азербайджан. Быстро, за месяц. У военных вообще все быстро, без церемоний. Ленточку перерезали, не успела я еще из автобуса выйти. Брутальным мужчинам вообще не до этой гламурности, как мне показалось.

А вот на плацу пришлось задержаться - оркестр сыграл гимны Азербайджана, России и Турции. И выступили генералы от трех стран. Просто приведу цитаты из их речей. Потому что говорили генера-

лы вроде бы одно и то же, но... не совсем одно и то же.

- Товарищи офицеры, 44-дневная война закончилась полной победой Азербайджана, - чеканил азербайджанский министр обороны генерал Закир Гасанов. - Усилиями военно-политического руководства России и Турции был достигнут мир в регионе...

- Усилиями и волей руководителей трех государств - России, Азербайджана и Армении - был остановлен самый продолжительный конфликт на постсоветском пространстве, - сделал свои акценты замминистра обороны России генерал Александр Фомин. - Наши миротворцы разминируют территории, работают над обменом пленными, возвращением беженцев. Организовано и тесное взаимодействие с минобороны Турции. А Азербайджаном проделана колоссальная работа по созданию этого прекрасного центра.

Замминистра обороны Турции генерал Юнус Эмре Караосманоглу говорил дольше всех. Но если коротко:

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Совместный российско-турецкий центр ни в коем случае не надо путать с миротворцами. В Карабахе миротворцы только из России - их около 2000 человек. Они патрулируют территорию на легкой бронетехнике, разминируют дома и дороги, гарантируют безопасность беженцам.

А Совместный центр - на территории Азербайджана, в нем всего по 60 офицеров от России и от Турции. И они лишь следят за прекращением огня с воздуха с помощью беспилотников. Строго говоря, это не миротворцы, а миссия наблюдения и контроля.

- Глобальные события еще раз доказали значимость сотрудничества с Россией. Российско-турецкий центр имеет более важное значение, чем кажется на первый взгляд.

ОБЕД С ПРИСТРАСТИЕМ

За обедом в военной палатке встретились все - журналисты из России, Азербайджана и Турции. Ну и азербайджанский оркестр. И, конечно, военные. Мне даже показалось, что и местные жители пришли.

- Слава богу, война закончилась. Сколько погибло и у нас, и в Армении, - наконец произнес хоть что-то про Армению азербайджанский журналист Фардин Исазаде. - Но вот к чему некоторые заявляют, что азербайджанский и армянский народ несомненно генетически? Что это за бред?

- А на следующей неделе уже будет закладка нового международного аэропорта в Карабахском городе Физули. Он сейчас просто стерт с лица земли, - говорит мне другой азербайджанский журналист.

- А зачем международный? - Уже летом в Шуше (город, передачу которого Азербайджану оплакивала и оплакивает до сих пор вся Армения. - Ред.) будут фестивали. Туристы прилетят со всего мира! Мечети восстановим, там же все уничтожено.

И понеслось - про взаимные обиды армян и азербайджанцев и про то, какой народ старше... Все то же самое, только в отношении Азербайджана я слышала в Ереване осенью 2020-го. Даже удивительно, как два соседних народа одинаково говорят друг о друге.

- Конфликт закончен? - спрашиваю я азербайджанских журналистов.

- Да! У Армении вооружения почти нет. И экономика в упадке. И это наша земля.

- А будут ваши народы дружить?

- Куда деваться-то! Нас с места не сдвинешь - мы соседи. «А вот это чистая правда», - думала я, когда ехала обратно в аэропорт.



Видео из Совместного центра по контролю - на сайте

Евгений БЕЛЯКОВ

Как выживают предприниматели после отмены льготного налогового режима.

С 1 января этого года полностью ушел в прошлое единый налог на вмененный доход (сокращенно ЕНВД, или «вмененка»). Этим налоговым режимом пользовались многие самые маленькие предприниматели. Он был удобен сразу по двум причинам. Во-первых, платить приходилось немного. Во-вторых, бухгалтер был не нужен. Вот только эта «корова» не давала в бюджет молока. Поэтому в Минфине и Федеральной налоговой службе решили убить этот налоговый режим. Вместе с частью российского малого бизнеса...

ПОЧЕМУ ОТМЕНИЛИ

Объяснений несколько. Первое - этот налоговый режим морально устарел. Об этом заявлял летом прошлого года премьер Михаил Мишустин. ЕНВД вводили в конце девяностых, когда посчитать, сколько зарабатывает бизнес, было физически невозможно. Тогда власти решили: мол, пусть платят хотя бы что-то. Фиксированный взнос стали считать, исходя из площади помещения и числа сотрудников.

- Почему это было удобно? Я знаю параметры своего помещения и количество сотрудников, которые у меня работают. Отталкиваясь от этих показателей, я могу самостоятельно рассчитать величину налога и заплатить его в установленные сроки. Зная, что ко мне не будет никаких претензий. Поэтому мне не нужно было дополнительно тратить на бухгалтера, не нужно было с содроганием ждать неожиданной проверки, - говорит Дмитрий Ханин, индивидуальный предприниматель из Екатеринбурга.

Сейчас ситуация другая. Посчитать реальный доход предпринимателя стало гораздо проще после поголовного внедрения онлайн-касс. Это и стало катализатором для реформы. Выяснилось, что «вмененщики» платят в бюджет сущие копейки - всего 0,8% от оборота. К примеру, в 2019 году все предприниматели, работающие на «упрощенке», заплатили в бюджет 400 млрд рублей, а «вмененщики» - всего 65 млрд рублей. Притом что число и тех, и других было примерно равным - около двух миллионов.

Малый бизнес стал «невменяемым»



Катерина МАРТИНОВИЧ

Вторая проблема, о которой часто говорили в ФНС, - оптимизация налогов. К примеру, компании, занимающиеся импортом, создавали фиктивные цепочки перепродажи, в которых участвовали предприниматели на ЕНВД с минимальным фиксированным взносом. Именно у них оседала львиная доля прибыли, с которой в бюджет не платилось ни рубля. Остальные компании в цепочке якобы работали в ноль или даже в убыток.

РЕШЕНИЕ ПРИНЯЛИ, НО ДАЛИ ПОБЛАЖКИ

Вместо популярной «вмененки» предпринимателям дали отдельные поблажки.

Во-первых, увеличили число сфер деятельности, по которым можно офор-

мить патент (это очень похожий на ЕНВД налоговый режим). Во-вторых, регионам дали право самостоятельно снижать ставки налога по «упрощенке».

По сути, сейчас у малого бизнеса есть четыре варианта налоговых режимов: самозанятость (если нет работников), покупка патента или два вида «упрощенки» (6% с оборота или 15% с разницы между доходами и расходами). Что выгоднее лично для него, решает каждый конкретный предприниматель. Как в среднем вырастет нагрузка, сейчас определить сложно. Но, по предварительным расчетам, большинство предпринимателей, опрошенных «Комсомолкой» в разных регионах страны, станут платить в казну больше и... переложат новые траты на конечных потребителей. Или закроются.

ПАТЕНТ БЫВАЕТ РАЗНЫЙ

- Мы были на ЕНВД, сейчас перешли на патент. По расчетам бухгалтера, укладываемся примерно в ту же сумму, что и платили раньше. По «упрощенке» платили бы в 10 раз больше, - говорит Инна Викторова, индивидуальный предприниматель из Челябинска.

Но это один из немногих оптимистичных комментариев. Патент - не налоговая панацея для бизнеса. Условия этого режима

отличаются как от сферы деятельности, так и от региона.

- Почему-то если речь идет, например, о парикмахерских, то там на все существующие точки можно приобрести один патент. А если о печатных киосках, то на каждую точку нужен патент отдельно. Почему? Непонятно, - недоумевает Владимир Меньшов, председатель «Ассоциации малых предприятий Санкт-Петербурга».

- Переход на патент был выгоден предпринимателям, занимающимся только определенным видом деятельности, например, небольшой розничной торговлей. Остальным «повезло» меньше, - говорит Елена Александрова, ИП из Хабаровска. - Один мой знакомый занимался грузовыми перевозками. На ЕНВД они платили 20 тысяч в квартал, а на патенте у них выходит в 7 раз больше - 144 тысячи. Сейчас они в шоке и планируют приостановить деятельность.

Есть и другие нюансы. К примеру, патент действует только на территории одного региона. Для тех же грузоперевозчиков это выливается в дополнительные трудности с оформлением документов. И наконец, не все предприниматели в принципе могут перейти на патент. По последним данным ФНС, это сделали лишь 40% бывших «вмененщиков» (см. Наглядно).

- Проблем у малого бизнеса добавилось не только из-за увеличения налогового бремени. Нужно налаживать налоговый учет (а это время и новые затраты), меняется отчетность (а это ошибки на первых порах и тоже новые затраты). Если раньше можно было обойтись без бухгалтеров и консультантов, то теперь так не выйдет. А любые дополнительные затраты снижают эффективность бизнеса и повышают цены, - дополняет Аркадий Брызгалин, глава группы компаний «Налоги и финансовое право».

Тем более что в нынешних условиях никто из предпринимателей не жирует...

В подготовке материала участвовали: Петр МОЛОТОВ («КП» - Хабаровск), Алена МЫЗГИНА («КП» - Челябинск), Юлия СТАЛИНА («КП» - Екатеринбург), Николай КОЗИН («КП» - Санкт-Петербург).

■ ЗА ЧТО БОРОЛИСЬ

Несладкая жизнь

Евгений ПРОСКУРЯКОВ

Счетная палата опасается: из-за регулирования цен сахар и подсолнечное масло могут пропасть с прилавков.

Прошло два месяца с того момента, как правительство занялось регулированием цен. Напомним, в декабре Владимир Путин возмутился подорожанием продуктов. Сильнее всего выросли цены на сахар и подсолнечное масло (на 72,7% и 25,9% соответственно), заметно подорожали макароны и хлеб. И это при официальной инфляции в 4,91%.

Президент потребовал остановить рост цен, и правительство оперативно разработало нужные меры. Среди них - льготные кредиты, субсидии, повышение экспортных пошлин. С производителями и торговыми сетями подписали соглашения о «потолке» цен: сахар в магазинах должен стоить не больше 46 рублей за кило, подсолнечное масло - 110 рублей за литр. Соглашение действует до конца первого квартала.

И цены действительно снизились. «Сдерживание роста цен, начавшееся в декабре 2020 года, в настоящее время дает положительный результат», - пишут аудиторы Счетной палаты в свежем выпуске своего экономического мониторинга. Ключевая фраза - «в настоящее время». В отчете аудиторы делятся опасениями: у государственного регулирования цен на продукты могут быть два неприятных побочных эффекта.

Прокомментировать опасения аудиторов мы попросили Андрея Карпова, председателя правления Ассоциации экспертов рынка ритейла.

Опасение № 1

САХАР И ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО СТАНУТ ДЕФИЦИТОМ

«Производителям может быть невыгодно продавать свою продукцию по установленным ценам. Они будут перенаправлять товарные потоки на экспорт или на склад в ожидании отмены заморозки цен. Кроме того, существует вероятность ажиотажного спроса на товары по сниженным ценам, что спровоцирует дефицит», - пишет Счетная палата в своем отчете.

- Дефицит вполне возможен, - комментирует Андрей Карпов. - Регулирование цен, которые образуются рыночным путем, приводит к тому, что производить и поставлять на рынок эти товары становится невыгодно. Особенно это касается премиальных продуктов - например, дорогих наименований подсолнечного масла.

Опасение № 2

РЕЗКИЙ РОСТ ЦЕН

«После отмены ограничений есть риск, что цены вернуться к росту ускоренными темпами», - написано в отчете Счетной палаты.

- Я не вижу предпосылок для резкого роста цен, - говорит Андрей Карпов. - Спрос сейчас низкий, покупатели стараются экономить. Производители и поставщики это отлично понимают. Поэтому даже те компании, которые понесли убытки из-за заморозки цен, вряд ли будут компенсировать их за счет резкого повышения стоимости. В этом случае их продукцию просто не купят - конкуренция большая, аналогичных товаров много. Поэтому, на мой взгляд, после первого квартала цены на сахар и подсолнечное масло вернутся на тот уровень, который был до заморозки, но постепенно.



Продолжаем отвечать на простые вопросы, связанные с вакцинацией против ковида.

Анна ДОБРЮХА,
Оксана НАРАЛЕНКОВА

Москвичи активно прививаются от коронавируса. Но поток вопросов, связанных с особенностями вакцинации, в редакцию «КП» не уменьшается. Мы переадресовали самые типичные из них специалистам.

Какие ограничения после укола все-таки необходимо соблюдать

- Первое, что нужно понять про ограничения, связанные с вакцинацией от коронавируса, - все они носят рекомендательный характер, но имеют под собой веские причины, - говорит профессор, вирусолог, сотрудник Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи Анатолий Альтштейн.

Чего важно не делать в течение 2 - 3 дней до прививки и такой же срок после и с чем это связано:

✓ **Не употреблять спиртное.**

Алкоголь снижает иммунный ответ организма.

✓ **Не подвергаться стрессам.**

- Строго говоря, стрессы - это обычная часть жизни человека, однако вакцинологи рекомендуют постараться несколько дней до прививки и несколько дней после не нервничать слишком сильно, - комментирует эксперт. Борьба со стрессом «отвлекает» организм от основной задачи - создавать защиту от вируса.

✓ **Не подвергаться чрезмерным физическим нагрузкам.**

- Это не значит, что если вы попали в беду, то вам нельзя ни пошевелиться, ни вырваться! Но по возможности хотя бы за день до вакцинации и пару дней после нужно вести более спокойный образ жизни. У вас продолжается обычная жизнь, но без каких-то резких перегрузок и волнений, без ссор и драк, - говорит Анатолий Альтштейн.

✓ **Не расчесывать место укола.**

В расчес можно занести инфекцию, в этом месте может возникнуть воспаление.

✓ **Не воздействовать на место укола горячей водой - душ, ванна.**

- Это нужно для того, чтобы температура в месте укола не повышалась, - объясняет специалист. - Если говорить про вакцину «Спутник V», то она содержит аденовирус, который хоть и не может размножаться, но все же активен, ведь он должен попасть в клетки организма. И нужно не загубить его раньше времени.

- Вот выйдет в гражданский

После прививки от коронавируса запрещены алкоголь и баня



- А вы знаете, что скоро снимут «Иронию судьбы 2021»? Пива не пить, в баню не ходить, в Питер не летать - потому что пандемия...

Кадр из фильма

У кого-то после прививки поднимается температура, ломит мышцы. А у кого-то все проходит без неприятных ощущений. Значит ли это, что у тех, кто не температурит, иммунный ответ формируется более слабый и не будет у них крепкой защиты от коронавируса

- Такой закономерности нет. Выработка иммунитета происходит независимо от того, есть ли реакция организма на введение вакцины в виде повышения температуры, мышечных болей и т. п. Эти реакции не связаны с развитием иммунитета. После прививки иммунитет развивается в любом случае - температурит человек или нет, - объясняет вирусолог Анатолий Альтштейн.

Какие осложнения бывают после вакцинации «Спутником V»? Бабушке 84 года, можно ли ее привить

В памятке, которую выдают пациенту после укола «Спутником V», отмечается, что возможны такие поствакцинальные осложнения (ПВО):

✓ боль, зуд, отек и покраснение в месте введения вакцины - 4,7% получивших прививку;

✓ повышение температуры более 37 градусов, ломота в теле и мышцах, озноб или чувство жара, головная боль - около 6% случаев;

✓ заложенность носа, насморк или першение в горле - 1,5% пациентов.

Всех этих реакций пугаться не стоит - они не говорят о заражении

ковидом из-за прививки, подхватить инфекцию от самой вакцины «Спутник V» (равно как и от «ЭпиВакКороны») невозможно, поясняют разработчики.

- Как правило, поствакцинальные осложнения краткосрочны, быстро проходят, - рассказал «КП» иммунолог, кандидат медицинских наук Николай Крючков.

Если человеку тяжело переносить высокую температуру или беспокоят сильные боли, медики советуют принять парацетамол или ибупрофен (обязательно посмотрите противопоказания к тому или ино-

му лекарству в инструкции!).

Преклонный возраст сегодня не является противопоказанием к вакцинации «Спутником V».

Зачастую чем старше человек, тем реже и меньше у него бывает побочных реакций после укола.

В то же время официальных публикаций о видах и частоте осложнений после антиковидной прививки у широкого круга лиц в России пока не было. Специалисты с нетерпением ждут, когда будет обнародован такой документ.

«Комсомолка» рекомендует:



Простая и понятная книга про иммунитет, в которой легко и доступно, с минимальным количеством научных терминов разъясняется, как именно работает защитная система нашего организма, с какими сложностями она сталкивается и как мы можем ей помочь. Автор книги - дипломированный нутрициолог Екатерина Маслова - ответит на самые популярные вопросы про иммунитет: работает ли закаливание, уберегут ли от гриппа чеснок и эхинацея, защитит ли от вирусов крепкий алкоголь и многие другие. Приятный бонус: 30 рецептов полезных блюд и напитков для укрепления иммунной системы.

Приобретайте на labirint.ru и shop.kp.ru!

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



Все о коронавирусе
читайте
в специальном
разделе на сайте



Уважаемые читатели!

Если у вас остаются вопросы по вакцинации от коронавируса, присылайте их по электронной почте на адрес dobruhak@kp.ru с пометкой «Ковид-вакцинация».



**Вирус
только и ждет,
чтобы мы
запаниковали.**

Не надо внушать себе, что вы подхватили ковид!

Анна ДОБРЮХА

- 2020-й - самый необычный год за последние сто лет. По масштабу в охвате континентов с COVID-19 не сравнятся даже чума или испанка. Паника охватила весь земной шар, и мы получили коллективный эффект, который можно назвать пандемией страха, - говорит ученый-нейрофизиолог, кандидат биологических наук Юрий Корюкалов.

Особенно сильно страх сковал многих весной, когда враг, SARS-CoV-2, был еще совсем новым и неизвестным.

- Люди сами ставили себе «ковидный» диагноз даже при минимальном повышении температуры или сразу после встречи с COVID-больным. В панику впадали даже самые бронелобые из нас - те, кто понимает механизмы развития страха, - рассказывает исследователь. При этом уже доказано, что страх - враг иммунитета.

Юрий Корюкалов перечисляет такие последствия:



Sergen Sezgin/Anadolu Agency via Getty Images

- отрицательные эмоции неблагоприятно влияют на состояние слизистой и защитных систем организма;
- паника и страх приводят к сужению и спазму сосудов. Из-за этого у людей сводит живот, нарушается ритм сердца, холодеют конечности;

- у тревожного человека может возникнуть термоневроз. Так нейрофизиологи называют повышение температуры из-за нервного напряжения.
- Хотя инкубационный период коронавирусной инфекции составляет ми-

- Не сотвори себе ковида, ни подобия его!

нимум 3 дня, человек практически сразу после встречи с больным уже отмечает повышение температуры и убеждает себя в том, что заразился. Психосоматика в чистом виде, - разводит руками ученый.

Пофигисты заболевают первыми

Как и у всякой медали, у коронавирусной паники есть обратная сторона. С самого начала пандемии появились люди, которые сочли вирус мировым заговором и даже отмыванием денег китайцами.

- Вы ежедневно видите таких в транспорте и общественных местах - они не носят масок и перчаток, крутят пальцем у виска и возмущаются, когда их просят надеть средства защиты, - напоминает Юрий Корюкалов. - Они уходят в отрицание. Страшно ли этим людям? Да! Но гораздо проще не верить в проблему, чем признать ее. Человек забывает на правила безопасности, ходит по подпольным барам и концертам, рискуя заразиться и заразить своих близких. Некоторые же считают, что COVID-19 сродни обычной вирусной простуде - таких ослабляет надежда на врачей и лекарства, и в итоге они часто становятся «главными распространителями». Такие персоны и помогают распространению ковида.

Во время весенней волны пандемии такое недоверие еще оправдывали: человек мог сослаться, что лично в его окружении никто не заболел, а «слухам» об опасной инфекции он не верит.

- Сейчас же, когда в одной только Москве ежедневно фиксируют более 5 тысяч зараженных с выраженными симптомами, заявить такое не может никто. Но привычка отрицать осталась, - говорит нейрофизиолог.

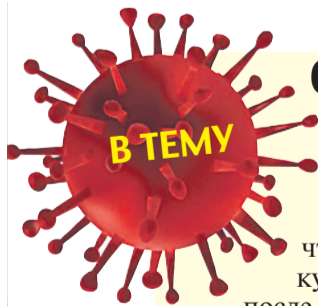
Как страх мешает борьбе с заразой

- Когда человек действительно заболевает, страх подавляет защитные силы, и справиться с вирусом становится тяжелее, - продолжает эксперт. - Большой переживает, плохо спит. На фоне усталости и недосыпа его общее состояние становится хуже, ведь во время сна организм восстанавливает свои силы.

Именно поэтому китайские медики так тяжело переносили вирус, считает ученый. Из-за страшных перегрузок они практически не спали и погибали не столько от COVID-19, сколько от ослабления иммунитета из-за переутомления и недосыпа. Организм не вытягивал, не успевал восстановиться. Кстати, есть данные, что люди, которые испытывают выраженные негативные эмоции, имеют более высокий биологический возраст по сравнению с паспортным. То есть фактически быстрее стареют и зарабатывают «возрастные» болезни: сердечно-сосудистые, онкологические, нейродегенеративные.

Виноваты ли мы в том, что накручиваем себя, мешая организму бороться с инфекцией? Не совсем так, считает Юрий Корюкалов:

- Те, кто заболел, в самом деле испытывали большую слабость, головные боли, интоксикацию и одышку. Люди давно вылечились, а «память» о симптомах врезалась в мозг. Избавиться от этих страхов тяжело. Даже у молодых после COVID-19 отмечают обострение проблем с суставами, неврологические осложнения, панические атаки.



Одышка на пустом месте

- Если вы приняли на веру, что COVID-19 вызывает одышку, будьте готовы испытывать ее после поездки в метро или посещения общественного места, - приводит пример нейрофизиолог. - Известны случаи, когда люди подхватывали ОРВИ, сами ставили себе диагноз «коронавирус» и испытывали одышку, в то время как их сатурация (насыщение крови кислородом) оказывалась в норме! Люди придумывали проблему, которой не было, - это психосоматика, которая маскируется под заболевание. Чем больше боишься, тем больший вред приносишь себе.

Быть начеку, но без паники

Наш эксперт дал советы, как избавиться от неконтролируемого страха.

1 Лучший способ защитить себя от чего-то - узнать об этом больше фактов. В «пандемию страха» нас подвела внушаемость, из-за которой мы постоянно ждали заражения. Рекомендую почитать Даниэля Шактера, выдающегося американского психолога, - именно он рассказывает про «грехи» памяти и говорит просто о сложном. Если кажется, что вы заболели, просто выполняйте необходимые процедуры - от промывания носа морской

водой каждые 2 часа и полоскания горла с антисептиком до приема назначенных врачом препаратов. Сконцентрируйтесь на этих простых, но необходимых действиях.

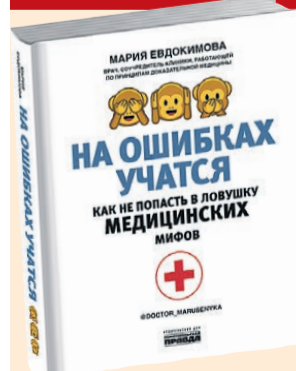
2 Начните заниматься дыхательной гимнастикой. Углубленное дыхание полезно и для расслабления, и для тех, кто переносит вирус. Каждому переболевшему ковидом нужна дыхательная гимнастика для улучшения работы легких. Она помогает остановить фиброзный процесс, улучшая функцию легких.

3 Учиться расслаблять свое тело. Например, с помощью теплой ванны перед сном, комплекса упражнений на растяжку или аппара-

тов, которые снимают спазм с мышц. Мышечная релаксация позволяет за 10-15 минут переключиться с негативных эмоций на позитивные.

4 Самый здоровый подход, который вы можете выбрать, - это изменить отношение к своему здоровью и заботиться о близких, оставаясь в максимально спокойном состоянии. Носите маски и перчатки, старайтесь не посещать места массового скопления людей. Слушайте любимую музыку, смотрите приятные фильмы и читайте интересные книги - это гораздо лучше, чем драматизировать ситуацию и портить себе настроение, напоминает Юрий Корюкалов.

«Комсомолка» рекомендует:



Не надо лечиться «на всякий случай» и попадать на удочку популярных медицинских мифов. В этом уверена Мария Евдокимова, потомственный врач, соучредитель первого в России медицинского центра, работающего по принципам доказательной медицины. Она развенчивает модные сегодня представления о том, как сохранить здоровье. Стоит ли верить всему, что пишут в интернете? Полагаться ли на инстадокторов и как найти на самом деле знающего врача? К чему может привести бездумное применение витаминных добавок? Так ли страшно глютен, как им пугают? Можно ли пить молоко взрослым? Все о том, как без вреда сделать так, чтобы жить долго и отлично себя чувствовать - профессионально, популярно, легко.

Приобретайте на labirint.ru и shop.kp.ru

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

390
ОТКЛИКОВОкончание.
Начало < стр. 1.

Но читателей заинтересовало совсем другое: как защититься от мошенников?

Буквально: я пишу, кто виноват, а мне в ответ: «Что делать?»

Ну хорошо, давайте разберемся и начнем от начала преступной цепочки: с банковских баз, которые свободно продают в любой подворотне (зачеркнуто) в даркнете.

ОСТАНОВИТЬ ПРОДАЖУ БАЗ

Серый, Москва: «Когда я послал такого мошенника, он мне ответил: «А такая-то машина такого-то года выпуска хорошо горит?» Данные о моей машине - в налоговой, на сайте Госуслуг, в Яндекс.Навигаторе... Откуда инфа, Карл?»

Инфа, разумеется, от корумпированных сотрудников налоговой и всех-всех-всех, включая банки - там тоже много клерков с маленькой зарплатой и нечистой совестью. Борьаться с ними трудно, как с тараканами, но реально, механизм называется «контрольная закупка»: сотрудники службы безопасности, к примеру, банка (бывшие оперативники МВД и ФСБ) заказывают в даркнете, пробив определенных лиц, клиентов, и потом смотрят, кто из сотрудников лез за этой информацией. Несколько показательных процессов с конфискацией - и клерки начнут бояться. Это раз.

Два: в статье я указала, что банк ЗАКОННО передает сведения о нас, клиентах, целому ряду партнеров: коллекторам, бюро кредитных историй, Центробанку и пр. Он делает это, потому что может: вписал согласие на передачу личных данных в типовой клиентский договор и вынуждает его подписывать. Придется запретить банку разглашать банковскую тайну отдельным законом. Абсурдно, а что делать?! Нам уже приходилось заставлять производить молоко из молока... Такая уж работа у Госдумы с частным бизнесом.

ПРЕСЕЧЬ ПРОНОСЫ



За мошенничество можно угодить в тюрьму. Беда в том, что и в тюрьме можно мошенничать...

ТЕЛЕФОНОВ НА ЗОНЫ

Кол-центры есть не на всех зонах, и по большей части они находятся не на зонах, но мошенников за решеткой все равно хватает.

Госслужащий, Москва: «Перешел со своими тремя сим-картами к другому оператору, после этого, видимо, предыдущий слил мои номера в черные базы, и теперь в день поступает до 50 звонков от заключенных с просьбой подогреть зону, кол-центров мед. организаций и т. д.»

Гость, Москва: «А мне звонили типа из прокуратуры. Сказали, что на меня открыто уголовное дело и можно утрясти. А я чувствую уголовника. Феня. Я его и послал по фене!»

Герои расследования, бывшие силовики, отсидевшие на зоне, но потом оправданные, объяснили, что телефоны на зонах - это бизнес сотрудников ФСИН, дающий им гигантский заработок, и точечными мерами - отловом дропов или арестом запалившихся надзирателей - ничего не сделать.

Пробовали ставить возле зон глушилки, но, увы: рядом почти всегда стоят жилые дома, уже был скандал в Угличе, где жители лишились связи.

Сейчас в Госдуме рассматривается закон Хинштейна, суть которого: начальник зоны, которому стало известно о работе в его учреждении таких-то телефонных номеров, имеет право обратиться к сотовому опе-

ратору с просьбой об их блокировке. Лучше, чем ничего, но если телефоны - системный заработок сотрудников ФСИН, разве они будут вредить сами себе?

И предложение у меня будет такое. На так любимом нашим либеральным руководством Западе есть порядок: все госслужащие обязаны подавать налоговую декларацию. Вот, к примеру, начальник колонии получает 100 тысяч рублей, очень достойно для провинции. Но ясно, что на эти деньги он не может отстроить коттедж с золотым унитазом (реальная история в Медыни), а если отстроил, то налоговая служба вызывает его и просит: «Обоснуй».

Не способен? Увольняйся с волчьим билетом.

Так можно прижать всех оперативников на «Майбах», паркующихся перед СИЗО, и всех конвойников, проводящих отпуск на Багамах. Это прямая копейка коррупции: нечестные госслужащие станут подпольными миллионерами Кореико, вынужденными складывать бабло в кубышку или выводить на Запад... который давно показал, что не любит русских и не хочет быть сливным бачком для их капиталов, а потому в любой момент готов забрать грязные деньги себе.

Дело за малым - создать спецслужбу, которая будет контролировать расходы. Это компетенция Совета безопасности.

ЗАПРЕТИТЬ ПОДМЕНУ НОМЕРА

Андрей из Омской области удивляется: «Почему сотовые операторы не заставят отменить подмену номера - кому эта функция нужна, кроме мошенников? Это ведь решенные проблемы! Почему банки как минимум не договорятся, что их номера из конкретного списка подменять нельзя? Создать номера, например, 8802, которые не подменишь?»

Андрей, это потрясающе, вы полностью угадали предложение эксперта «КП» **Игоря Бедерова**, одного из героев нашего расследования! Вот что он говорит: «Банки должны создать жесткий пул номеров и довести их с помощью социальной рекламы до каждого клиента, а сотовые операторы - отфильтровывать попытки подделки этих номеров с помощью СИП-телефонии, техническая возможность для этого у них есть».

Это предложение кибербезопасник высказывал на разных межбанковских площадках. Коммерсанты почему-то не услышали.

ЛОВИТЬ ДРОПОВ

Едем дальше. Допустим, зеки позвонили наобум, без всякой базы (продажа личной информации остановлена), фсиновцы стали честными, но родственники передали сидельцам трубку в колбасе, мошенники обошлись без запрещенной СИП-телефонии, просто на дурака развели клиента. И он

перевел деньги сообщникам зеков на воле.

Что мешает оперативникам уголовного розыска или ОБХСС (ныне - Главное управление экономической безопасности и противодействия коррупции) встать возле любого банкомата Сбера и задокументировать действия дропов (помощников телефонных мошенников, которые снимают чужие деньги)?

Одновременно запросить в банке все жалобы на мошенничество, выводящие на этот банкомат, свести информацию поминутно, узнать, кто в преступной группе старший, кому дропы сдают наличку, - и взять всех с поличным. А потом через детализацию или допросы выйти на звонил. Красивая комбинация!

«Ну-у», Московская область: «Все деньги оставляют электронный след, в банкоматах стоят камеры, есть закон Яровой, который хранит трафик. Опять же можно не брать преступников возле банкомата: камер в городах много, попытаться отследить путь, куда пошел, с кем встретился. Вопрос: не хотят или не могут?»

Ау, МВД, мы с ником «Ну-у» ждем. Нам очень не хочется верить Игорю Бедерову, который утверждает: «МВД прилагает невероятные усилия, чтобы не замечать взрывного роста преступлений в сфере информационных технологий (ИТ) и не заниматься ими. Даже официально ИТП совершается под миллион в год, а неофициально их количество с 2019 года выросло в 45 раз!»

На самом деле замечает. Правда, на уровне статистики (см. «Конкретно»).

НАВЕСТИ ПОРЯДОК С КАРТОЧКАМИ

Ник «Ну-у» зацепил еще одну важную дыру в системе: «Посмотреть, чья карточка (на которую зеки переводят деньги. - Ред.), посмотреть, сколько карточек у этого человека (а их должно быть подозрительно много. - Ред.). Найти человека, который эту карточку открывал, допросить. Посмотреть подобные карты у других людей, которые открыты, но по которым нет зарплатных зачислений, а нерегулярные снимаются в течение минут. Владельца карты можно внести в черный список,

На сайте kp.ru люди активно обсуждают опубликованные статьи и колонки. Заходите и вы высказать свое мнение.



Само расследование Ульяны Скойбеда можно прочитать на нашем сайте kp.ru и продолжить в откликах обсуждение темы.



телефонных мошенников



когда он захочет получить еще одну карту, а можно поставить на контроль. В Испании, например, человек с улицы просто так счет не откроет...»

А наша реальность такова: карты открывают по фальшивым сканам документов (Бедеров проверял, проводил целое расследование), к тому же у преступного мира есть целый пул серых карт, открытых на алкоголиков с покойниками. Полицейские находят владельцев, и те честно признаются: «За бутылку согласился, больше ни о чем ни сном ни духом!» - и предъявить им по нашему закону нечего.

То есть здесь снова много работы для Госдумы. Запретить заводить электронные

кошельки иначе чем при личном визите в офис платежной системы, по оригиналам документов (да, и Яндекс.Кошельки тоже, и Киви). Ввести ответственность для алкоголиков «за бутылку»: они соучастники, должны отвечать. Обязать и банки отвечать за каждую выданную мошенникам карту, чтобы думали, что делают. Вакханалия в этой сфере дорого обошлась гражданам, нужны ограничения.

Миша, Челябинская область: «Самое позорное, что сотрудники банков при общении пытаются развести на страховку в случае несанкционированного снятия денег с наших карт. То есть мы доверяем банку деньги, а он не отвечает за их сохранность - по сути, не исполняет главную свою функцию».

НЕ ОТВЕЧАТЬ НА ЗВОНКИ

Верите, что все это будет сделано?

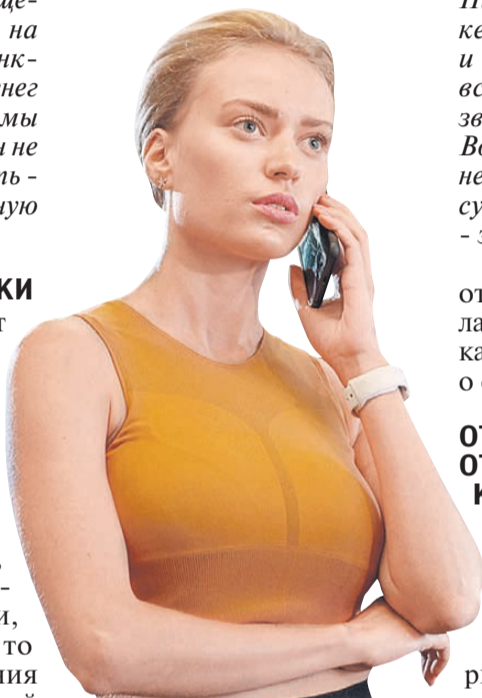
Я - нет, по одной причине: если государство всерьез лишит дохода подворывающих клерков, конвойников, дропов, алкоголиков, изготовителей серых карт, хакеров, пишущих программы СИП-телефонии, и самих мошенников, то огромный пласт населения рухнет в нищету. Настоящей высокооплачиваемой работы для них нет, вот они и присосались к обывателям. В серой экономике, по оцен-

кам экспертов, крутится второй бюджет России.

Я сразу написала в материале, что надо рассчитывать на себя, и расписала основы безопасного поведения: не брать трубку и уходить от карточек. Большинство читателей поддержали:

Гость, Москва: «Давно не отвечаю на неизвестные номера. Для интернет-магазинов, доставки есть отдельная сим-карта, когда нужно, включаю. Городской выключен».

Пупин, Республика Баш-



Аферисты действуют нахраписто, не давая жертвам времени подумать.

Shutterstock

кортостан: «Людам нужно привыкать обратно к наличке, пока не обезопасят безналом».

Елена, Нижегородская область: «Несколько лет назад я посмеивалась над своей мамой, она пенсию до сих пор по старинке получает и от банковской карты отказывается - к неудовольствию сотрудников Сбера (у них там планы есть). А теперь думаю: мудрая моя мамочка, дитя войны!»

Только так, Красноярский край: «Мне вот что-то ни разу не звонили, а почему? Ни копейки ни в каком банке, зарплату жду не дожусь и сразу снимаю с карточки всю. Значит, знают, кому звонить, и знают из банка! Вон родственница-пенсионерка чуть приколола энную сумму, и с недавнего времени - звонки».

Помните: данные карты открывает Apple-Pay и онлайн-банкинг, а защищает от кардеров СМС-уведомление о списании. Совет зека.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БЕСКОНТАКТНЫХ КАРТ

Читатели рассказали любопытное: деньги с карт воруют не только зеки, телефонные мошенники с Украины и кардеры, все еще смешнее.

ВВик, Мурманская область: «С карточки списали 500 рублей. Взял выписку в банке, предъявил в полицию, через три дня деньги вернули. Стало

интересно: кто шалит? Быстро снял пенсию, нарочно оставил 500 рублей 32 копейки. Картой не пользовался. Через месяц они снова сняли деньги, уже под ноль рублей! Два месяца ходил в полицию, получил ответ: «Суммы ниже 2500 рублей следствием не рассматриваются» (я же писал заявление по компьютерной безопасности). Добивался в банке, чтобы сообщили, кто списал. Через интернет узнал, что приставы Томска. Ни на одно письмо приставы не ответили. Наши приставы меня вообще отказались слушать! Пошел к адвокату, звонил в Томск... Месяцев за 6 - 8 в интернете прошла статья, что подобным образом сибирские приставы зарабатывают на свой отпуск».

Гость, Ульяновская область: «Навязали карты Альфа-банка. Работал до обеда, пешочком до дома, всего-то 5 минут. Вечером на карту приходит списание 20 рублей за общественный транспорт».

Понимаете, да? Люди бессильны перед госструктурой или не замечают копейки!

Во втором случае можно порекомендовать пойти в банк и перевыпустить навязанную карту, попросить заменить бесконтактную на обычную, с чипом. Моей картой, например, нельзя платить в транспорте, чему я рада безмерно. Потому что спокойна.

И да - не отвечаю на звонки с незнакомых номеров. Борюсь как могу.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Под видом следственного эксперимента у москвички отобрали 7,5 млн рублей

Андрей АБРАМОВ

Женщина думала, что помогает поймать аферистов, а в итоге угодила в ловушку.

13 января Оксана Патрова работала дома на удаленке. 37-летняя москвичка трудится в фирме, которая производит косметику. В полдень позвонили якобы из крупного банка и сообщили: ваша карта готова.

- Я ничего не заказывала. Они сделали вид, что уточняют, и сообщили, что произошла ошибка. Надо отменить заявку. Пришла SMS от банка - с кодом подтверждения операции. Я отказалась диктовать цифры. Они успокоили: «Вы назовете их роботу, мы ничего не услышим», - рассказала Оксана.

Женщина поверила, тем более что ей твердили: «Надо разобраться, иначе потом за обслуживание спишут». Тут же с ее карты улетело 150 тысяч рублей.

- Звонивший рассказал, что с моего счета пытаются украсть деньги. Причем сотрудники из банковского офиса. Мне предложили перевести накопле-

ния на безопасный счет и отправили к банкомату.

Психологический момент: все время мошенники держали Оксану на линии. Говорили не класть трубку, даже по пути до банкомата. Сработала классическая схема: москвичка думала, что переводит накопления - более 3 млн рублей - на резервный счет, а по факту скинула их аферистам.

Дальше история приобрела детективный оборот.

- Мне предложили разоблачить мошенников. Мол, это сотрудники банка. Уверили, что они подали от моего имени несколько кредитных заявок. Я должна пойти и взять кредит. Объяснили, что нужно попросить около миллиона рублей наличными и якобы после этого аферисты предложат мне больше. Так и случилось! - описывает схему пострадавшая.

На деле реальные работники банка просто отработали алгоритм. Оксана запросила чуть больше одного миллиона рублей. В отделении знали о ее платежеспособности и предложили больше - 3,2 млн.

Аферисты из телефона внушали, что к операции уже подключились опера-

тивники из МВД, группа захвата СОБР вот-вот будет брать мошенников. Деньги выдадут мечеными купюрами. Останется только положить их через банкомат на очередной «безопасный» счет.

ТЕПЕРЬ ТОЛЬКО БАНКРОТСТВО

Вся «спецоперация» закончилась только к восьми вечера. К этому моменту Оксана перевела на счет мошенников 7,5 млн - кредитные и свои сбережения. И только тогда поняла: ее обманули.

В полиции приняли заявление, за мошенничество в особо крупном раз- мере аферистам грозит до 10 лет колонии. В банке посочувствовали, но сказали, что ничем помочь не могут...

Есть надежда на процедуру банкротства: она не вернет деньги, но, возможно, скотит кредит. Однако у пострадавшей ипотечная квартира - при банкротстве ее могут забрать.

Проверить эту аферу было бы невозможно, если бы у преступников не было номера карты и паспорта москвички. Где они их могли получить - уже выяснила Ульяна Скойбеда в своем расследовании (см. текст выше и на kp.ru).

СЛОВО ЮРИСТУ

«Шансов вернуть деньги мало»

Комментирует управляющий партнер юридической компании «Старт» Руслан АВДЕЕВ:

- Шансов выиграть дело в суде, отменить выдачу кредита и перечисление денежных средств у героини крайне мало. Платежные поручения содержат все необходимые реквизиты, клиентом успешно пройдена аутентификация, при входе в систему введены корректные пароль, логин и, главное - код из SMS. На момент исполнения банком платежных поручений от клиента не поступало уведомлений о несанкционированных действиях.

Тем не менее Оксана действует правильно, обращаясь и в банк, и в правоохранительные органы. Кредитная организация проведет собственное расследование, возможно, выявив причастных среди сотрудников самого банка. Увы, вернуть деньги шансов мало. Такие преступные группировки используют счета подставных лиц и множественные переводы. Не удивлюсь, если окажется, что суммы уже обналичены где-нибудь на Украине или в других сопредельных государствах.

Как Горбачев объяснял Рейгану, что значит «кричать на всю Ивановскую»

Мария БЕРК

Опубликованы мемуары Павла Палажченко, главного переводчика Горбачева и Шеварднадзе.

Павел Палажченко - один из самых знаменитых советских дипломатов-переводчиков. Его карьера пришлась на довольно трудный и неоднозначный период советской истории - разрядка, окончание холодной войны, война в Афганистане, перестройка и развал СССР.

После окончания Московского лингвистического университета в середине 1970-х годов Палажченко начал работать переводчиком в ООН, затем в МИД СССР. Сопровождал на международных переговорах министра иностранных дел Эдуарда Шеварднадзе и генсека Михаила Горбачева.

В издательстве «Новая газета» вышла книга мемуаров Павла Палажченко «Профессия и время. Записки переводчика-дипломата».

«КП» приводит фрагменты книги, представленные в открытом доступе.

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Переводить на высшем уровне - ответственность особая. Для меня это было впервые. Готовился визит в СССР молодого индийского премьера Раджива Ганди, и я сразу предположил, что от того, как пройдет мой «дебют», зависит, буду ли «работать на визите». Я был бы неискренен, если бы сказал, что был к этому безразличен. Но особого волнения не было. Я был уверен, что справлюсь.

Первое, что бросилось в глаза, когда на следующий день я вошел в кабинет Горбачева вместе со слегка обалдевшим индийским журналистом, - насколько отличался Горбачев от своих предшественников. Все они - Брежнев в последние годы жизни, Андропов, Черненко - были тяжело больны. Горбачев, помимо того, что был здоров и бодр, вел себя очень естественно, доброжелательно,



На переговорах с американским президентом Палажченко (крайний справа) приходилось трудиться по несколько часов подряд в огромном напряжении.

без напыщенности и напускной серьезности.

МИНИСТР ШЕВАРДНАДЗЕ

Первая встреча с госсекретарем США Шульцем прошла хорошо. Шеварднадзе выглядел вполне уверенно, не рисковал - «шел по разговорнику», строго придерживаясь подготовленных для него тезисов. Наверное, для начала так было лучше. (Потом, работая в управлении США и Канады, я участвовал в подготовке этих материалов и во

Горбачев, Рейган, Шеварднадзе и Шульц. Я не так часто переводил на «протокольных мероприятиях» и всегда считал перевод на них довольно каверзным делом. Сидишь на каком-то приственном стульчике, вокруг снуют официанты, которые могут и опрокинуть что-нибудь на тебя (такое случалось), не все слышно, да и тематика и лексика могут оказаться самыми неожиданными.

Главное здесь - атмосфера, «химия», как говорят американцы. О переговорных вопросах на этом обеде речи не было. Темы возникали разные.

Нэнси (Рейган, жена президента США. - Ред.) поведала, что после покушения на Рейгана в 1981 году ему пришлось заниматься лечебной физкультурой для укрепления грудной клетки и «его грудь и плечи стали такими большими, что пришлось покупать новые костюмы». Еще она рассказывала о кампании «Просто скажи нет (наркотикам. - Ред.)».

Спросила, насколько эта проблема присутствует в СССР. Разговор неизбежно перешел на антиалкогольную кампанию в Советском Союзе, и кто-то, кажется, Шеварднадзе, ответил, что, как бы то ни было, водка на столе есть и пить в меру не запрещается, особенно за мир между СССР и США.

ИМПЕРИЯ ЗЛА

Главным событием визита (президента США Рональда Рейгана в СССР. - Ред.) стали переговоры, не обмен ратификационными грамотами по Договору РСМД

(ракет средней и меньшей дальности. - Ред.) и даже не речь Рейгана в МГУ (которая, надо сказать, ему очень удалась - такие выступления были его коньком), а прогулка Горбачева и Рейгана по Красной площади и Кремлю.

Не знаю, была ли прогулка заранее обговорена с американцами, но, когда Михаил Сергеевич предложил это Рейгану, тот с удовольствием согласился.

Сначала постояли на Ивановской площади, где Горбачев рассказал о происхождении словосочетания «кричать во всю Ивановскую», потом вышли из Спасских ворот на Красную площадь, где несколько раз говорили с группами гулявших там людей (вполне возможно, специально отобранных). У Рейгана была заготовлена, видимо, для такого случая, очень удачная фраза: We must talk to each other rather than about each other («Надо говорить друг с другом, а не друг о друге»).

Потом вернулись в Кремль через вход Никольской башни и остановились у Царь-пушки, где лидеров поджидала группа журналистов. Вопросы были разные, как обычно, довольно бледные у наших корреспондентов и очень по делу - у американцев. И тут произошло событие. Один из журналистов спросил у Рейгана, считает ли он по-прежнему Советский Союз империей зла. Рейган не стал уклоняться от ответа.

- Нет, - сказал он, - то было другое время, другая эра.

■ СПРОСИТЕ АВТОРА

«Мне приходилось переводить по три часа кряду»

«Комсомолка» попросила Павла Палажченко рассказать о работе переводчика при высших лицах государства.

- Павел Русланович, а умение переводить - это талант или способность, которой можно овладеть?

- Способности нужны. Не у всех людей есть способности к переводу, даже у тех, у кого есть способности к языкам. Они прекрасно говорят и порой на нескольких языках. Но если речь заходит об устном переводе, то многие впадают в ступор.

- Говорят, еще нужен особый склад ума, который позволит во время перевода отключить свой мозг и погрузиться в поток чужого сознания...

- Мозг не отключается. Отключается то, что не относится к переводу. Нежелательно думать о том, что где-то оставил ключи на столе, забыл что-то сделать дома. Отвлекаться нельзя. А вот мозг работает, работает логическая память, механизм прогнозирования того, что скажет оратор, работает то, что закреплено в сознании: огромное количество однозначных эквивалентов, терминов, реалий.

- Сколько в среднем может работать переводчик-синхронист?

- Если переводчик-синхронист работает в кабине, то обычно полчаса. Мне приходилось переводить и два, и три часа, и в одну, и в другую сторону. Но, как правило, у другой стороны тоже есть переводчик. А вообще переводчик должен быть готов к большим нагрузкам.

- Какие переговоры у вас были самыми длительными?

- Периода подготовки Договора о ракетах средней и меньшей дальности и войны в Персидском заливе. Тогда были и телефонные разговоры с госсекретарем и президентом США. Некоторые беседы затягивались довольно сильно.

- А как обстояли дела с русским языком у иностранных переводчиков, например, у американцев? Их уровень соответствовал тому, на каком владели английским их советские коллеги?

- У них так сложилось, что большинство из тех, кто от них работает в англо-русской комбинации, это люди русского происхождения. Дети иммигрантов или сами иммигранты. Но есть и люди, которые не имеют русских корней, но при этом хорошо переводят.

- Наши политики и дипломаты до сих пор славятся своей любовью использовать в речи пословицы и поговорки, которые подчас не имеют эквивалента в других языках и поэтому не всегда понятны «той стороне»...

- Да. Но хороший переводчик обычно к таким вещам готов, хотя могут быть ситуации, когда какое-нибудь выражение ставит его в тупик. И тут надо все-таки попытаться выйти из положения, может быть, дав не 100% попадания, а слова, которые обеспечивают понимание и поддержание разговора. Ведь главная наша задача - это обеспечение коммуникации.

- Вот уже 34 года вы работаете рядом с Михаилом Горбачевым. Для нашей страны его личность неоднозначная. Вы сознательно выбрали такой путь или это стечение обстоятельств?

- Я работал с Михаилом Сергеевичем в разных качествах. С 1985 по 1991 год работал с ним, как это называется, на высшем уровне. Затем ушел с госслужбы и сейчас продолжаю ему помогать. Я работаю в Горбачев-Фонде. Для меня фигура Горбачева - однозначная, именно поэтому я выбрал этот путь.



В своих мемуарах автор рассказал о работе с последним генсеком ЦК КПСС.

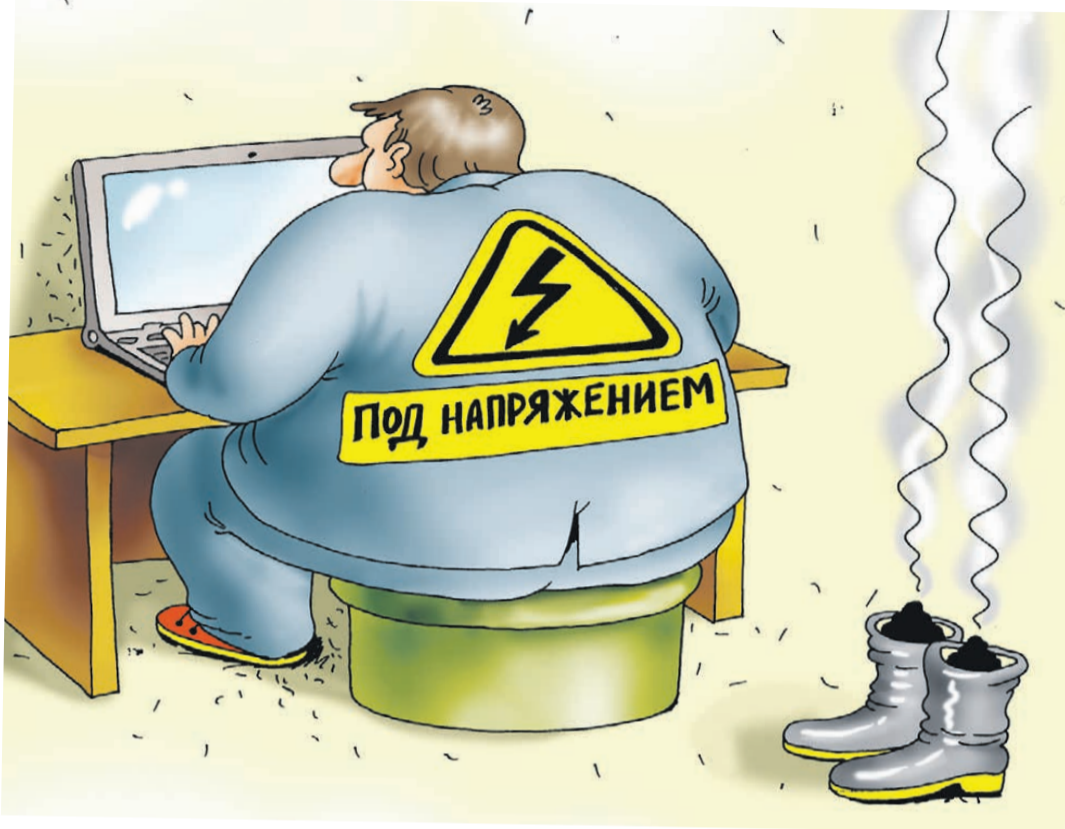
Советуют врачи, психологи и поэт Иосиф Бродский - мы выбрали для вас эффективные рецепты.

Самые простые и действенные способы борьбы со стрессом:

Улыбнуться через силу, пропустить стаканчик и помнить, что все пройдет

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Хронический стресс - это зло. Особенно зимний (темно, холодно, коронавирус, моря нет, грустно...). Согласно исследованиям, в которых были проанализированы более 300 статей о его воздействии на организм, долговременные стрессы подавляют как клеточный, так и гуморальный иммунитет. То есть снижают способность противостоять инфекциям как прямо сейчас, так и в перспективе. Как же нам в условиях пандемии сделать так, чтобы не стресс управлял нами, а мы управляли стрессом? «Комсомолка» собрала лучшие советы стресс-менеджмента от Иосифа Бродского, экспертов ООН, врача-эндокринолога и декана факультета психологии МГУ.



Катерина МАРТИНОВИЧ

ТЫ - НЕ ЖЕРТВА!

«Каким бы отвратительным ни было ваше положение, старайтесь не винить в этом внешние силы: историю, государство, начальство, расу, родителей, фазу луны, детство, несвоевременную высадку на горшок - меню обширное и скучное», - сказал поэт Иосиф Бродский, выступая перед выпускниками Мичиганского университета в 1988 году.

Такое принятие позиции безвольной жертвы обстоятельств или каких-то внешних сил лишает человека силы воли и собственной решимости действовать.

«Вообще старайтесь уважать жизнь не только за ее прелести, но и за ее трудности», - отметил Бродский, обращаясь к молодой аудитории.

УМЕНЬШИТЬ РЕЙТИНГ НЕДРУГОВ

То, что делают наши неприятели, приобретает свое значение или важность лишь в зависимости от того, как мы на это реагируем, - еще одна максима Иосифа Бродского. Поэтому «промчитесь сквозь или мимо них, как если бы они были желтым, а не красным светом. Так вы избавите клетки вашего мозга от бесполезно-

го возбуждения», - говорил поэт и сравнивал гул недоброжелателей с вещанием радиосети, переключив канал которой мы сами в силах «понизить их рейтинг».

ЛЮБИТЕ РОДИТЕЛЕЙ

«Родители - слишком близкая мишень (так же, впрочем, как братья, сестры, жены или мужья). Дистанция такова, что вы не можете промахнуться», - это тоже сказал Иосиф Бродский.

Плохие отношения с близкими родственниками подспудно подтачивают защиту от внешнего мира.

КАК ВЫРАСТИТЬ УСТОЙЧИВОГО РЕБЕНКА?

Совсем недавно, в начале 2021 года, эксперты ООН выпустили руководство, в котором обозначили главные правила по борьбе с подростковой наркоманией и преступностью. Они обратили внимание читателей: чтобы дети росли без тяги к дурному, их важно хвалить.

Когда мы хвалим ребенка, это дает ему чувство защищенности, уверенности в себе, развивает целеустремленность. Главное, чтобы похвала была



Бросают курить, но плохо питаются: про масштабное исследование о здоровье россиян читайте на сайте kp.ru



искренней и конкретной. Поощрять нужно за то, что подросток сделал, к чему приложил усилия, а не за его способности или внешность.

ПОПЛАКАТЬ, ПРОЙТИСЬ, ГЛОТНУТЬ ВОДЫ

Вот как борются со стрессом сами врачи:

«В моей жизни стресса больше, чем хотелось бы, - пишет в своем блоге врач-эндокринолог, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник факультета фундаментальной медицины МГУ, автор канала DoctorPavlova Зухра Павлова. - Но я знаю, что гормоны стресса покидают наш организм двумя способами - со слезами или через мышечную активность. «Поплачь - полегчает» - на самом деле очень мудрая формулировка, которая имеет научное обоснование.

Но самый лучший способ подавить стресс - это физическая активность.

«Образно выражаясь, работающие мышцы, как органический шредер, пропускают через себя наши неприятности и перерабатывают их в энергию. Не зря человек, когда нервничает, ходит из угла в угол, - напоминает Зухра Павлова. - Пару лет назад у меня был дикий стресс, и, чтобы не сойти с ума, я встала и пошла. И прошла столько, что обратно возвращалась на такси, так как вернуться на своих ногах не было никакой возможности».

Если вы любите прогулки, то по-



3

РЕЦЕПТА ОТ ДЕКАНА ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ МГУ

- Тяжелее всего переносить стресс в одиночестве, когда начинает казаться, что выхода нет и ситуация действительно катастрофическая. Находясь внутри ситуации, мы не можем объективно оценивать происходящее и часто накручиваем себя еще больше. Наши близкие и родные, друзья могут помочь нам посмотреть на ситуацию с разных сторон и найти опорные точки для выхода, - рассказал «Комсомолке» декан факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова и эксперт всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России» Юрий Зинченко. Иногда сам факт того, что мы делимся переживаниями, проговариваем ситуацию, помогает снизить уровень напряжения. И становится легче искать пути решения.

1 «И ЭТО ПРОЙДЕТ».

- В любой стрессовой ситуации важно повторять себе, что она конечна, - продолжает доктор психологических наук Юрий Зинченко. - Когда-нибудь этот период или событие закончится.

2 СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТО ЗАВИСИТ ОТ НАС.

Помните: ни один человек не обязан всегда и все делать лучше всех! Иногда важно оценить свои возможности, ситуацию, обстоятельства и принять реальность исходя из того, что мы сделали все, что могли. Но обстоятельства бывают разные, и результат не всегда зависит только от нас самих.

3 ПОМОЖЕТ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ.

- В состоянии стресса очень важно осознать, что, скорее всего, в данную секунду мы не совсем правильно оцениваем ситуацию, наши эмоции просто не дают нам такой возможности, - считает Юрий Зинченко. - Как только мы это принимаем, наша психика переходит в более конструктивное русло и настраивается на то, чтобы искать пути эффективного выхода из ситуации, на то, чтобы найти точки роста, источники поддержки.

пробуйте увеличивать шаг, специально напрягать какие-то мышцы, ступать то на пятки, то на носки. Все это - доступная физкультура.

И еще: стресс можно прервать, выпив стакан воды, рекомендует врач-эндокринолог Зухра Павлова. Поступление воды в организм прерывает синтез главных гормонов стресса: адреноркотрикопного гормона и кортизола.

НАУЧНЫЙ ЛАЙФХАК:

От улыбки станет всем светлей

Самый быстрый способ побороть стресс - это улыбнуться. Даже если не хочется. Сработает так называемая мышечная память, и ваше настроение моментально улучшится, это научно подтвержденный факт. Экспериментальное исследование провела международная группа ученых.

Австралийский доктор Фернандо Мармолехо-Рамос из Университета города Аделаида утверждает: когда мы улыбаемся, работающие мышцы лица стимулируют миндалевидное тело головного мозга. А это область, отвечающая за память, принятие решений и, что важно, за эмоциональные реакции. Поэтому, даже имитируя улыбку, человек может обмануть свой мозг и тем самым улучшить эмоциональное состояние, а значит, и физическое самочувствие.

Константин МИХАЛЬЧЕВСКИЙ/РИА Новости



Надувной бублик разгоняется до 40 км в час, и управлять им невозможно.

Ватрушка или жизнь

Корреспондент «Комсомолки» выясняла, как правильно кататься с горок.

Юлия СТАЛИНА
(«КП» - Екатеринбург)

Старые добрые санки или ледянка уже не в почете у современных детей. На смену им пришел тюбинг. За непонятным словом скрывается простая надувная камера для катания, которую в народе называют ватрушкой или

бубликом. Новая забава пользуется популярностью среди детей и взрослых. И многие даже не догадываются, сколько опасностей она таит... «Комсомолка» решила провести свой краш-тест. Вместе с профессиональным инструктором мы покатались на горке и узнали, что безопаснее: ледянка, надувной бублик или снежокат.

Самый опасный вид отдыха

Горки бывают двух видов: оборудованные и необорудованные. Например, горка во дворе - это необорудованное место для катания. Инструкторы по сноутюбингу называют такие места небезопасными.

- Сноутюбинг - самый опасный из всех видов зимнего отдыха. Камера разгоняется до 40 километров в час и становится неуправляемой. Поэтому, выезжая на горку на таких надувных санках, вы это делаете на свой страх и риск, - объясняет Александр Чуб, заместитель управляющего горы «Лиственная» в Екатеринбурге. - На оборудованных горках, то есть на тех, где за катание на тубах берут деньги, за безопасностью, как правило, следят. Инструкторы не допустят столкновения с другими участниками катания, и вы не улетите за ограждения.

Оборудованные места для катания есть на горнолыжных склонах. Перед тем как пустить туда посетителей, трассу укатывают специальной снегоуплотнительной машиной - ратраком. А значит, никаких съездов с трассы быть там уже не должно. Для подстраховки предлагают надеть шлем для катания.

Специалисты утверждают, что сгруппироваться и правильно упасть с тюбинга не получится, особенно на большой скорости. Если на вашем пути появится дерево, то вы не сможете от него увернуться. Поэтому самый верный способ, следовать правилам безопасности.

ЧТО ЛУЧШЕ - ВАТРУШКА, СНЕЖОКАТ ИЛИ ЛЕДЯНКА

Мы протестировали все три вида приспособления для катания с горок.



Самая примитивная и знакомая каждому с детства - ледянка. Но на то пластиковая «картонка» так и называется, чтобы кататься на ней с горок, покрытых льдом. На снежной трассе с ледянкой делать нечего. В лучшем случае вам удастся проехать десять метров.

- В управлении она легче, чем сноутюбинг. С нее можно запросто прыгнуть, перевернувшись на бок, - говорит Александр Чуб.

Снежокат, правильно подобранный по размеру, оказался самым удобным. Сидишь не на земле, есть руль и тормоза, которые оставляют ощущение безопасности. Снежокат развивает хорошую скорость, а за счет управления позволяет объезжать препятствия.



Напоследок наша ватрушка. Сидеть на ней мягко и не холодно, в общем, по удобству на твердую пятерку. Но в управлении уступает всем предыдущим. При скатывании начинает раскручиваться, что добавляет адреналина, но и риска тоже.



Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда

ПОСТУПОК

«Уже потерял сознание и посинел»

Ирина ШВЫРКАЕВА
(«КП» - Нижний Новгород)

Электрик спас ребенка, который, катаясь на ватрушке, угодил в реку.

37-летний Иван Жирков из деревни Болтино Нижегородской области возился в своем дворе по хозяйству, когда к нему подбежал соседский мальчишка в

слезах: «Помогите, у меня брат в воду упал!»

От дома до реки метров сто. Пока бежали, мальчик сбивчиво объяснил, что они с шестилетним братишкой решили покатасться с крутого склона на ватрушках, и младший угодил в воду. Река Вадок здесь не замерзает даже зимой - такое быстрое течение.

- Мальчик лежал лицом вниз, его крутило в заводи, - вспоминает Иван. - Достал его - он был

без сознания, посинел. Я начал оказывать первую помощь: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Усилия оказались напрасными: спустя семь минут ребенок приоткрыл глаза и начал дышать.

- Я закутал его в сухую одежду и понес в ближайший дом, вызвали скорую, - говорит Иван.

Прибывшие медики доставили мальчика в больницу. Сейчас с ребенком все хорошо, он дома.

По склону - с ветерком!

Прежде чем скатиться с горы или толкнуть ватрушку с ребенком, пройдите склон пешком. Визуально определите, есть ли на пути ухабы, деревья или столбы.

Если выбирается ледяное, а не снежное покрытие, то тюбинг должен иметь пластиковое дно. Но эта модель подойдет только для ледяных горок, на снегу скользить не будет.

На оборудованной трассе есть бортики, которые не позволят тюбингу вылететь за пределы зоны катания. Если же вы выбрали неподготовленную трассу, проверьте ее: уклон горы должен быть не более 20 градусов, иначе ватрушка наберет слишком большую скорость. В конце должно быть достаточно места для торможения.

На склоне не должно быть трамплинов. Тюбинг неуправляемый, а иногда может крутиться. Даже небольшая кочка на большой скорости будет представлять опасность.

Используйте надувные санки подходящего размера. Специалисты советуют круг, в котором комфортно сидеть, - расстояние от земли до ног должно быть около 10 сантиметров. Обращайте внимание на допустимый вес. Стандартный тюбинг, который сделан из камеры от колеса грузовика, рассчитан на вес до 100 килограммов.

Для безопасного катания необходимо хорошо устроиться в посадочном

месте, именно поэтому оно должно быть достаточно широким. При скольжении ноги не должны касаться земли, а голову лучше чуть наклонить вперед. Руками нужно крепко держаться за ручки, чтобы не вылететь из тюбинга.

Не спускайтесь паровозиком, не связывайте тюбинги друг с другом. Если одна из ватрушек перевернется, остальные перевернутся следом за ней. В такой куче вам вряд ли удастся избежать травм.

Опасно кататься вдвоем вместе с ребенком на одном тюбинге.

Следите, чтобы во время скатывания на горе не было других людей. В противном случае вы собьете кого-нибудь и травмируетесь сами.

Запрещено привязывать ватрушки к автомобилю или снегоходу. В первых, стандартный трос тюбинга не рассчитан на такую нагрузку и может порваться, а катающийся улетит под колеса. Такой же исход возможен на любом повороте или кочке.

Катайтесь только сидя. Лежа на животе, на коленях и в других позах катание опасно. В подобных позах вы едва ли сможете крепко держаться за ручки тюбинга, что может привести к падению. Помните, что торможение руками, ногами и вообще касание земли на скорости запрещено.

Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения!

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

- Зима - всегда сезон травм: от легких ушибов до переломов и черепно-мозговых, - говорит врач-травматолог, заведующий детским травмпунктом Гарник Давтян. - Поступали дети и с компрессионным переломом нескольких позвонков. Причем родители не сразу могут заметить у своего ребенка травму. Кости детей ломаются не так, как у взрослых, а болевой синдром у них ниже или совсем отсутствует. А ведь, если вовремя не обратиться к врачу, в дальнейшем могут быть неправильно сросшиеся кости, деформации, которые требуют оперативного вмешательства. Поэтому после катания на ватрушке осмотрите ребенка в тот же день, обратите внимание на синяки. Не должно быть никаких искривлений или отеков!



Все самые интересные места родной страны - в проекте «Отдых в России» на сайте



Архив героя публикации

Иван скромно не считает себя героем.

Чехи показали «гвоздь с распятия Христа»



Гвоздь, который, возможно, нашла святая Елена спустя примерно 300 лет после распятия Иисуса Христа. А шкатулка с ним была украшена золотой бляхой, что на фото внизу.



Владимир ЛАГОВСКИЙ

Его нашли в тайнике Милевско монастыря, но археологи не исключают, что артефакт может быть «тем самым».

ШКАТУЛКА ИЗ ПОДЗЕМЬЯ

Чешские археологи показали гвоздь, который они нашли, обследуя подземелья Милевского монастыря, - сообщило чешское информационное агентство СТК. Милевский монастырь, который был основан в конце XII века, изобилует тайными комнатами. В одной из них и был спрятан ржавый гвоздь. Он лежал в деревянной шкатулке, крышку которой украшала золотая бляшка с крестом и буквами I и R.

Буквы, очевидно, можно расшифровать как Jesus Rex, что, в свою очередь, означает «Царь Иисус». Так в Средние века

было принято «маркировать» наиболее ценные христианские святыни.

Возраст дуба, из которого изготовлена часть шкатулки, оценен почти в 2 тысячи лет.

Шкатулку кто-то припрятал - скорее всего, от гуситов*, которые захватили и сожгли монастырь в 1420 году. С тех пор она находилась в потайной комнате.

Чешские археологи полагают, что для монахов, владевших в то время монастырем, гвоздь из ценной и столь бережно хранимой шкатулки и сам представлял огромную ценность. То есть был реликвией. И весьма высокая вероятность того, что гвоздь этот - и в самом деле с распятия Иисуса Христа.

Полной уверенности в том, что гвоздь «тот самый», конечно, быть не может. Но и совсем уж исключить такое тоже нельзя. Ведь, по легенде, святая Елена, предприняв паломничество в Иерусалим спустя примерно 300 лет после распятия Иисуса,

обнаружила там не только Гроб Господень - пещеру, в которой был погребен Христос, но и остатки креста, на котором он был распят, и какие-то четыре гвоздя.

Елена привезла реликвии сыну - императору Константину. А тот, упаковав часть их в шкатулки, раздал уважаемым людям. Один из гвоздей вполне мог попасть в Милевский монастырь. Если монахам в итоге не подсунили подделку.

ТАЙНА КАИАФЫ

Куда больше истории еще за двумя гвоздями - тоже, предположительно, с распятия Иисуса Христа, которые были обнаружены вместе с останками первосвященника Каиафы (*подробности - на сайте kp.ru*).

Гвозди - с когда-то округлыми шляпками, длиной около 8 сантиметров - нашли в 1990 году в могиле, вскрытой в районе Абу-Тор Иерусалима. В могиле - в пещере, устроенной в горе, как выяснилось уже в XXI в., и в самом деле был похоронен первосвященник Каиафа, тот самый, который отправил на смерть Сына Божьего.

Ученые из Израиля и Швейцарии, обосновывая ценность реликвии, решили, что уж кто-кто, а первосвященник вполне мог хранить у себя гвозди с распятия, а потом забрать их с собой в могилу.

СПРАВКА «КП»

***Гуситы** - чешское реформаторское религиозное движение, названное по имени Яна Гуса и принявшее в 1419 году революционные формы.

Ян Гус - проповедник, идеолог чешской реформации, национальный герой чешского народа, ректор Пражского университета - в 1415 году был сожжен на костре вместе со своими трудами. Его казнь и повлекла за собой Гуситские войны (с 1419 по 1434 г.).

ДОЧКИ-МАТЕРИ

Чудо 2020 года:

Американка родила ребенка, зачатого 28 лет назад

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Девочка появилась на свет из замороженного эмбриона.

Молли Эверетт родилась 26 октября 2020 года, а зачата была в октябре 1992-го. То есть 28 лет назад. Все это время она провела в замороженном виде в клинике криоконсервации Национального центра донорских эмбрионов (NEDC), расположенной в городе Ноксвилл штата Теннесси.

В феврале 2020 года эмбрион достали из жидкого азота - по сути, из небытия, разморозили и пересадили 28-летней Тине Гибсон, жительнице штата Теннесси. Та успешно выносила плод и в итоге родила здоровую девочку, о чем в декабре 2020 года сообщили тысячи средств массовой информации по всему миру. Потому что рождение Молли Эверетт стало мировым рекордом: еще никто на земле не появлялся на свет спустя 28 лет после зачатия.

Но это еще не все чудеса семьи Гибсон. В 2017 году та же мать - Тина Гибсон - родила другую девочку, которую назвали Эмма Рен. Родила опять же из эмбриона, который был

заморожен в том же 1992 году. То есть Эмма появилась на свет спустя 25 лет после зачатия, что на тот момент тоже стало мировым рекордом. И вот спустя три года новое достижение.

Однако самое удивительное (любое индийское кино отдыхает!) в другом. Молли и Эмма - генетические сестры-близнецы. Они вырастут абсолютно похожими. Только одна девочка всегда будет на три года старше своей сестры-близняшки. Эмме сейчас как раз три года.

Тина, учительница, и ее муж Бен, 36-летний эксперт по компьютерной безопасности, воспользовались донорскими эмбрионами, потому что свои у них никак не получались. Пять лет пытались - безрезультатно. Мешало хроническое заболевание мужа.

Девочки, которые родились, генетически не связаны с Тиной и Беном - только между собой. У них другие биологические родители, имена которых служащие NEDC держат в тайне. По согласованию с нынешними папой и мамой.

Как рассказывает Тина, обратиться за донорскими эмбрионами ее надумили родители, отчаявшиеся увидеть внуков или внучек.



Молли и Эмма (девочка с верхнего снимка) - близняшки, несмотря на разницу в три года. Вырастут и станут похожими.

Донорскими эмбрионами безвозмездно делятся здоровые пары, которые хотели бы помочь бесплодным. Такая вот социальная благотворительность.

Сколько вообще может сохранять жизнеспособность замороженный эмбрион? Никто толком не знает. Принципиальных ограничений нет. Поэтому совсем не исключено, что каждый год будет приносить новые рекорды. И когда-нибудь на свет появится ребенок, зачатый 100 лет назад.



У Бузовой проблемы с выпивкой, а с Моргенштерна требуют миллион

Алена МАРТЫНОВА

«КП» узнала, какие громкие дела с участием знаменитостей скоро будут разбирать в суде.

Пока артисты тянут карантинную лямку без гастролей да корпоративов, встреч с ними ждут не только зрители. В судах скопился ворох звездных дел: сразу несколькими известными персонам в ближайшее время придется выступить не на сцене, а у трибуны.



Лариса КУДРЯВЦЕВА/Экспресс газета

Представители Стаса Михайлова уверяют, что вины артиста в инциденте нет.



Вино с запахом освежителя

В войне с Ольгой Бузовой ее противники дошли аж до Верховного суда. Против звезды подали иск ростовские виноделы. Год назад компания Global Wine Distribution договорилась выпустить игристый напиток Vuzwine с изображением поющей ведущей на этикетке. Несколько первых партий вина по цене 599 рублей за бутылку отгрузили в магазины, а дальше что-то пошло не так. Компания «Арчер Мьюзик Продакшнс», представляющая интересы Бузовой, разорвала договор и отказалась рекламировать именной алкоголь. Говорят, Оля пришла в ужас от отзывов на напиток, которому подарила свое лицо.

- «Vuzwine мускат» пахнет бананом, жвачкой и освежителем воздуха, - писали покупатели.

Уже полгода виноделы судятся с Бузовой, пытаются заставить ее продвигать Vuzwine в своем 23-миллионном Инстаграме, сниматься для рекламной кампании, а также зазывать гостей к



Ольга пока еще не знает, что «Дом-2», возможно, снова откроют (см. стр. 20).

стенду импортера на винных выставках. Но пока коммерсантам так и не удалось покататься с Бузовой: все предыдущие суды в иске отказывали.

Официально: Кассационная жалоба в ВС РФ подана 30 декабря, заседание еще не назначено.



Тамада против рэперов

Под гнев партнеров попал и Стас Михайлов: с него организатор концерта в Татарстане требует 1,1 млн рублей, выплаченных в качестве аванса за выступление. Шоу в Казани должно было состояться еще в марте прошлого года, из-за пандемии его перенесли на сентябрь, потом на февраль, а там и вовсе отменили. Деньги артист не вернул, и прокатчик подал в суд. Для самого Михайлова такой иск оказался сюрпризом.

- Певец готовился ко встрече с казанским зрителем 14 февраля, - объяснили в пресс-службе Стаса Михайлова. - Прокатчик аннулировал афишу и приостановил продажу билетов в одностороннем порядке, при этом артиста ни о чем не предупредили.

Привет из Казани получили и рэперы: местный шоумен и тамада Олег Лихачев подал в суд сразу на двух исполнителей - Моргенштерна и Егора Криду. Несколько лет назад Лихачев написал песню «Владимир Путин - молодец», которая в 2020-м неожиданно выстрелила и стала вирус-



Моргенштерн и не думает расстраиваться из-за иска.

ним хитом ТикТока. Перепели его и звезды шоу-бизнеса, за что получили иски с требованием компенсации за нарушение авторских прав. Моргенштерну предъявлен счет на 300 тыс. рублей, Криду - на миллион.

- Моим творчеством пользуются, даже не спросив разрешения. А я езжу на «Ладе Калина» - обидно! - возмущается тамада. - Алименты, квартплата - все это стоит денег, тем более, что я сейчас снимаю квартиру в Москве и пытаюсь раскрутиться в шоу-

бизнесе.

Автор готов отказаться от иска при условии, что Моргенштерн запишет с ним дуэт. Но пока предложение тамады остается без ответа.

Официально: Дело Стаса Михайлова будет слушаться в Арбитражном суде Москвы 25 января. Иск казанского шоумена зарегистрирован в Кунцевском районном суде Москвы 30 декабря, заседание еще не назначено.



Миллионы за клевету

Продюсер «Ласкового мая» Андрей Разин в январе - феврале выступит в суде и как истец, и как ответчик. Первый процесс Разин инициировал против своего бывшего подопечного Юры Шатунова.

- Он запрещает мне исполнять старые хиты, да еще и выступает сам под мои фонограммы! - пожаловался Шатунов Малахову в эфире шоу «Привет, Андрей!» «За ложь и оскорбление» продюсер требует от певца 10 тысяч рублей (мол, важны не деньги,

а правда), а от телерадиокомпаний - опровержения.

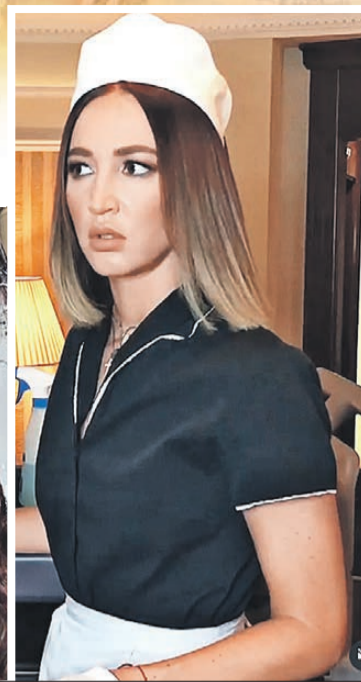
Самому же Разину придется отвечать за оскорбление Леры Кудрявцевой, которая много лет назад была замужем за барабанщиком «Ласкового мая» Сергеем Леноксом. Продюсер чего только не рассказывал о «фанатке, испортившей его музыканта»: уверял, что она зарабатывала на жизнь проституцией, бросила сына в детдоме и т.п. Терпение телеведущей лопнуло, и она пошла в суд. Одно из дел Кудрявцевой уже выиграла.

Официально: Дело Разина против Шатунова рассмат-



У Андрея Разина накопились обиды на шоу-бизнес, лицом которого он раньше был сам.

рит Нагатинский районный суд Москвы 28 января. Иск Кудрявцевой против Разина - Тверской районный суд Москвы 8 февраля.



instagram.com/buzova86

Был случай

У Примадонны отобрали «Крестину»

Летом прошлого года кондитер из Нового Уренгоя частично лишила Аллу Пугачеву прав на бренд «Кристина», который певица зарегистрировала еще в 1997 году в честь своей дочери. Предпринимательница Кристина Мартиросян, чей кондитерский дом с одноименным названием появился в 2006 году, заявила, что певица не использует товарный знак для приготовления сладостей, и Роспатент встал на ее сторону. При этом Алла Борисовна может выпускать еще 18 видов товаров под именем дочери: стиральный порошок, детское и диетическое питание, ткани, игрушки, ювелирные изделия и многое другое.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Понаровская судится из-за мизерной пенсии

Одна из самых стильных и голосистых певиц, которая сияла на эстраде не одно десятилетие, получает копеечную пенсию. Ирина Понаровская призналась, что ее ежемесячные выплаты составляют всего... 5 тысяч рублей, хотя на самом деле пенсия не может быть ниже прожиточного минимума (в Москве - около 14 тысяч).

Так или иначе, звезда требует от Пенсионного фонда пересчитать положенную ей сумму: мол, в ПФР не учли период ее работы в Краснодарской филармонии в начале 80-х.

Иск Понаровской Басманный суд рассмотрит 8 февраля.



Певица считает, что государство ей платит лишь 5 тыс. в месяц.



Читайте на сайте «Что на самом деле скрывала Элина Быстрицкая»

Александр БУЛАТОВ/«КП» - Екатеринбург



Юрий Шатунов уже давно не тот бесправный детдомовец.

МОЖЖЕВЕЛОВОЕ БРЕНДИ У ЧЕХОВ

ГРАФСТВО ИЗ МУЗЫКА «БИЛЛИ ЭЛЛИОТ»

«ЕСЛИ ВЫ С ПЯТОГО РАЗА НЕ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ЧИТАЕТЕ, ЗНАЧИТ, ЭТО НАПИСАЛ ...»

ХЛЕБНАЯ «ПОДЖАРКА»

СОЦИАЛЬНЫЙ

«ЛЮБИМОЕ ...»

ПОКРОВ СИЛ ЗЛА

КИНООПЕРАТОР, СНИМАВШИЙ ВМЕСТЕ С АНДРЕЕМ ТАРКОВСКИМ ФИЛЬМ «АНДРЕЙ РУБЛЕВ»

МАНЕРА ДЕЙСТВИЯ

ПОШЛОЕ ВЫСОКОМЕРИЕ

«ВСЕ ... ВСЕГДА ПРИХОДИТ СЛИШКОМ РАНО»

МЕРТВАЯ ...

СТАРШИНА С ЛИЦОМ ПЕВИЦЫ РИАННЫ ИЗ ФАНТАСТИЧЕСКОГО БОЕВИКА «МОРСКОЙ БОЙ»

ЧТО «УКСОМ РАЗЛИВАЕТСЯ ПО ДУШЕ»?

ПИТЕРСКАЯ БЕЛАЯ ...

ГЕРОЙСКИЙ КОМДИВ С ЛИЦОМ НИКИТЫ МИХАЛКОВА ИЗ ФИЛЬМА «УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ»

«КУРОРТНАЯ ЗОНА» В ПУСТЫНЕ

ЯРОВАЯ СЕМГА

ТРЕСКУЧИЙ ...

ПРЕДМЕТ ОСОБОЙ ГОРДОСТИ ДЛЯ ВЕПИКАНА

ТИБЕТСКИЙ ТАНЕЦ «НА ВСЮ НОЧЬ»

СМОТРИТЕ ФОТО

«ПОСАДОЧНАЯ ПОЛОСА» В ОГОРОДЕ

ИГРОВОЙ ОПУС АЛЕКСЕЯ ПАЖИТНОВА

ПЕРУАНСКАЯ ВЫПИВКА

КАКАЯ СТРАНА ИМЕЕТ САМОЕ БОЛЬШОЕ В МИРЕ ЧИСЛО ГОСУДАРСТВЕННЫХ ГРАНИЦ?

ДЕКОРАТИВНЫЙ ФРОНТОН

СУЛТАН КАК СУПРУГ

В КАКОМ СЕЛЕ МЦЫРИ РОДИЛСЯ?

ЧТО ПОМОГАЕТ ОБУЗДАЕТ СТРАСТИ?

«НО, КОГДА В НОЧИ ТУМАННОЙ, МИЛЫЙ, СПЯТ ВСЕ СТОРОЖА, СВЯТАЯ ГРЕШНАЯ, КАК ПТИЦА ВЕШНЯЯ, ЛЕТИТ К ТЕБЕ ...»

«СВЕТУ НЕ ПОДРУГА?»

ПАПКА, ЧТОБЫ ПРЫГАТЬ

ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ

«OLEG»

ВЕНГЕРСКИЙ ТАНЕЦ ИЗ ОПЕРЕТТЫ «ПРИНЦЕССА ЦИРКА» ИМРЕ КАЛЬМАНА

ДОРОГИЕ ПРОЦЕДУРЫ КРАСОТЫ РАДИ

ЧТО КОРОВА В МОЛОКО ПЕРЕРАБАТЫВАЕТ?

ГОЛОВНОЙ УБОР НИЩЕГО СТАРИКА ИЗ РАССКАЗА «ПИРАТКА» АЛЕКСАНДРА КУПРИНА

КТО ПРИНИМАЛ ПАРАД ПОБЕДЫ НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ 24 ИЮНЯ 1945 ГОДА?

«БЕССМЕРТНЫЙ ... УМИРАЕТ В СВОИХ ПОДРАЖАТЕЛЬЯХ»

СЕРДЦЕЦ ИЗ ДАМОЧЕК

«... СОБСТВЕННОГО НЕБЫТИЯ»

КТО «ЗА ТОБОЙ ПОЙДЕТ НА ПЛАХУ»?

«ДОВОЛЬНО БИТВЫ МЧАЛСЯ ... ТУПИЛСЯ МЕЧ ОКРОВАЛЕННЫЙ»

КАКОЕ НАСЕКОМОЕ «ПОМОГАЕТ ОТ ХРОНИЧЕСКОЙ БЕССОННИЦЫ»?

«ВСЕМУ СВОЙ СРОК И СВОЙ ... А ВСЕТАКИ МЕНЯ ЛЮБИЛИ»

СУШНЯК ДЛЯ СЛАДКОЙ ВЫПЕЧКИ

КАКАЯ АКТРИСА СТАЛА ПЕРВЫМ ЛАУРЕАТОМ ПРЕСТИЖНОЙ В ГЕРМАНИИ ТЕЛЕВИЗИОННОЙ ПРЕМИИ «БЭМБИ»?

НАЗНАЧЕНИЕ БУТЫЛКИ

ЗАГОТОВКА ПОД ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

СЛУЖАЩИЙ ИЗ РУССКОГО ПРИКАЗА

ГДЕ СВЯТО ВЕРЯТ, ЧТО «ЧЕМ ТРУДНЕЙ ДОРОГА, ТЕМ ГЛУБЖЕ ОЧИЩЕНИЕ»?

ДЕТЕКТИВНЫЙ РАССКАЗ «ПОСЛЕДНИЙ ...» АНГЛИЧАНИНА ГИЛБЕРТА ЧЕСТЕРТОНА

ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ИЗ ДЕТЕКТИВНОГО ФИЛЬМА «ПРОТИВОСТОЯНИЕ»

КТО ЛЮБИТ САЧКОВАТЬ?

ОСОБАЯ ПРИМЕТА СВЯТОГО

«СОУС ДЛЯ «ОЛИВЬЕ»



Дарья ИСАЕВА

Гром - Масато - Замашка - Лентри - Шассе - Рост - Нимб - Занайство - Каргуз.
 ПО ВЕРТИКАЛИ: Многоженец - Боровичка - Конец - Павлашвили - Детише - Душа - Градка - Вамп - Мрак - Рекк - Юсов - Болъ - Дьяк - Тост - Тетрис - Ночъ - Китай - Тьма - Воя - Шест - Аул - Сна - Гусарда - Смоленск - Жуков - Автор - Друт - Емкость - Тибет - Изюм - Янцо - Цеце - Плакалышк - Майнонез.
 ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Дарем - Юрист - Закас - Плохое - Райкс - Обида - Точка - Оазис - Мороз - Луюкси - Котов - Тинда - Вимперт -

ВАНИЛЬНАЯ БАБА ИЗ АВСТРИИ

У КАКОГО ПИДЖАКА «ЛАСТОЧКИН ХВОСТ»?

ДЕЛА ЗА ЗАРПЛАТУ

КТО СТОРОЖИТ ЗАМОК ПРИНЦЕССЫ ФИОНЫ ИЗ МУЛЬТИКА ПРО ШРЕКА?

«КОГДА ТВОЙ ДРУГ НА ... ТВОИХ РЕЧЕЙ ОТВЕТСТВУЕТ ЯЗВИТЕЛЬНЫМ МОЛЧАНЬЕМ»

ЧТО СТОРОЖА ЗИМОЙ СОГРЕВАЕТ?

ИГРА, СТАВШАЯ «ОЛИМПИЙСКОЙ» В 1900 ГОДУ

У КОГО ИЗБЫТОЧНАЯ НЕПОСЕДИВОСТЬ?

ЛЮБИМАЯ ЧЕХОВСКАЯ ТАКСА

В ЧЕМ ОРИЕНТИРУЮТСЯ ПО ЗВУКУ?

«МНЕ ... КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВПОКАЗАН РАЙОННЫМ ТЕРАПЕВТОМ!»

КУДА ХОДЯТ ПОСТРЕЛЯТЬ?

СМОТРИТЕ ФОТО

ЦИРЮЛЬНИК У БОМАРШЕ

ЕДОГОЛИЗМ

ДОПУСТИМЫЙ ПРЕДЕЛ ДОБЫЧИ

ЧТО ФРАНТОВ «ИЗ ОБЪЯТИЙ НЕ ВЫПУСКАЕТ»?

ЛЕЧЕБНАЯ ПОВЯЗКА

В КАКОЕ ВРЕМЯ НУЖНО УЛОЖИТЬСЯ?

«ОТЕЦ АНТИЧНОЙ АСТРОНОМИИ»

ИЗ-ЗА ЧЕГО ПОЛУЧАЕТ ОЖОГИ ГЕРОИНЯ ФИЛЬМА «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ»?

СВЯЩЕННАЯ ПТИЦА НА ГЕРБЕ УЛАН-БАТОРА

ДЕТАЛЬ РЫБОЛОВНОГО КРЮЧКА

ЧТО МОЛОКО В КЕФИР ПРЕВРАЩАЕТ?

«КУЛЬТУРНОЕ ... ПРОШЛОГО»

ПОПРИЩЕ ГЕРОЯ ЮРИЯ КОЛОКОЛЬНИКОВА ИЗ ДЕТЕКТИВНОГО ФИЛЬМА «ШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ»

ПРЕОДОЛЕНИЕ РАСТОНАНИИ «НА КОЛЕСАХ»

ЧУГУННЫЙ ДОКА

КАК ЗВАЛИ ОТЦА ДЖУЛЬЕТТЫ МАЗИНЫ?

ЖЕНСКОЕ ИМЯ С МЕСЯЦЕМ ВНУТРИ

«КАКОЙ ... ОТ ШИРОТЫ ВЗГЛЯДОВ, ЕСЛИ ДЕМОНИСТРИРОВАТЬ ЕЕ МОЖНО ТОЛЬКО УЗКОМУ КРУГУ»

«OLEG»

ПОВАР НА ЛАЙНЕРЕ

АНТОНИМ СКРЯГИ

РИТУАЛЬНЫЙ КИНЖАЛ ДЛЯ ВЕДЬМЫ

ЗАЛПЫ ПОБЕДЫ

КОГО В ЛОЖУ ПРИНЯЛИ?

ЧЬИМ СОКОМ ТУЗЕМЦЫ КОГДА-ТО НАТИРАЛИ КОЖУ, СПАСАЯ ЕЕ ОТ ЗНОЯ И ГОРЯЧЕГО ВЕТРА?

КТО МОГ СЫГРАТЬ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ФИЛЬМЕ «ГРАВИТАЦИЯ» ВМЕСТО САНДРЫ БУЛЛОК?

БЕЗ ЧЕГО ХИЩНИК ГОЛОДАЕТ?

САМЫЙ ТЕПЛЫЙ СЕЗОН

ЧЕМ ЯРМАРКА СЛАВНА?

ЧТО НА КОМПЬЮТЕР «ПОРЧУ НАВОДИТ»?

ТУЗЕЦ АЛЯСКИ

ЖАН В ФАВОРИТАХ ЛЮКА БЕССОНА

КТО УКРАЛ ИДЕИ НИКОЛАЯ МАНЦЕВА, ЧТОБЫ ПОПЫТАТЬСЯ «СТАТЬ ВЛАСТЕЛИНОМ МИРА»?

ЗАПРЕТ С ПАФСОМ

ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ В ЯПОНИИ

КАКОЙ СЫР ПРИШЕЛ К НАМ ИЗ КИТАЯ?

НИМФА СРЕДИ СПУТНИКОВ ЮПИТЕРА

ЧЬЮ ЯДЕРНУЮ ПРОГРАММУ ВСЕ ОБСУЖДАЮТ?

КОЛЛЕКТИВНОЕ ПИРОЖНОЕ

ТЯСКА В ЛОДКЕ

«ПЛОХИЕ НОВОСТИ»

ГАЗ, ПРИНОСИМЫЙ ГРОЗОЙ



Лариса КУДРЯВЦЕВА/Экспресс-газета

кон - Прок - Иран - Срок - Лайм - Тир - Актерство - Евдокс - Кок - Глас - Езда - Остин.
 ПО ВЕРТИКАЛИ: Тулуп - Металлург - Голф - Жетано - Гаруда - Масон - Ероза - Майя - Салют - Обжорство - Хина - Тофу - Фрак - Глюк - Тьма - Этна - Дра - Ушко - Мот - Закаваска - Атамес - Политика - Алоэ - Масо - Рено - Торт - Эскимос - Уотс - Лето - Лазрт - Лазрт - Фурю - Негатив - Гарин - Тагу - Качка - Озон.
 ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Гурьхульф - Труд - Руть - Расстрел - Толстоганова - Мода - Квота - Компресс - Фигаро - Наследие - Пожар -

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Ольга БЕЛЕНКОВА, 33 года, Челябинск:

- Работаю генеральным директором торговой фирмы. Люблю путешествовать. Интересуюсь психологией и эзотерикой. Замужем. Увлечена воспитанием своих двоих прекрасных детей.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Спасибо Ольге за напоминание о таком модном явлении, как чулки с рисунком. Они не появлялись на олимпе так давно, что успели забыться, а между тем это очень интересный аксессуар, если использовать его с нежностью и мерой. Мне нравится, как волшебю Ольга отнеслась к стилизации образа, как подобрала перекликающиеся узоры, как изысканно смотрятся цветочные эпoletы с белыми локонами. Все очень свежо и приятно.

Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, Москва, 127287. На конверте напишите: «Будь стильной с «КП».

Или на e-mail: miss@kp.ru



Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте kp.ru в разделе «Будь стильной с «КП»!»

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Несмотря на падение цен на нефть, падения цен на бензин удалось избежать.

Если смотреть фильмы с Джеки Чаном в обратной перемотке, то получится кино о человеке, который в драке собирает мебель ногами.

Кто рано встает, тот жрать подает.

Народная кошачья мудрость.

- Ну как, обратился в контору по списанию долгов, которую я тебе предлагал?

- Обратился.

- И что, долгов меньше стало?

- Нет. Но теперь я должен еще и им.

Самые воспитанные и вежливые люди при встрече - это грибки. Каждый понимает: вокруг лес, у оппонента - нож!

Ты молод, пока ребенок не отдал тебе свой старый телефон.

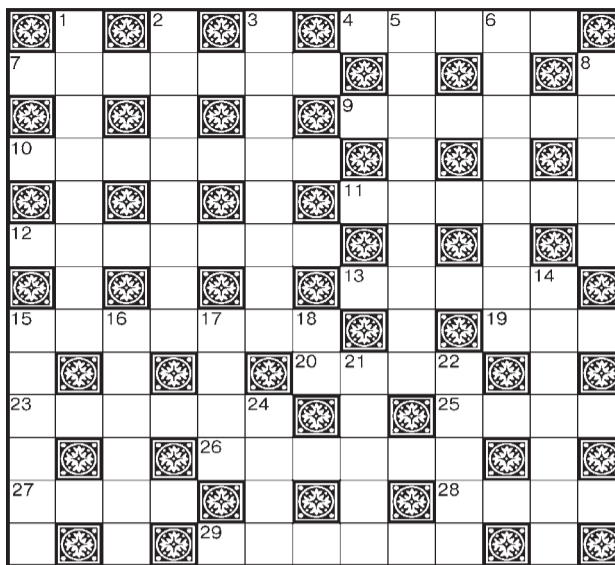
Мужчины потому и любят глазами, что слушать это невозможно!

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. Выгодное дельце для мошенника. **7.** Кому из мировых гениев часто приписывают изобретение гидростатических весов? **9.** Что расположено ниже голени? **10.** Какой музыкальный инструмент ввел в состав симфонического оркестра Ференц Эркель? **11.** Смауг из легендариума Джона Толкина. **12.** Афродита в пушкинских стихах. **13.** «Тяжкое бремя», которое «легко пробивает брешь в человеке». **15.** «Вольтеровская опера» у Джоаккино Россини. **19.** Русская балерина ... Рубинштейн. **20.** Американский певец ... Поп прослыл «дедушкой панк-рока». **23.** Уголовный, но не розыск. **25.** Российское фэнтези о Тьмутараканском княжестве. **26.** Соус для гамбургера. **27.** ... высоты у самолетов. **28.** Приполярный ... **29.** «Всегда приятно

не прийти туда, где тебя ждут» (литературный лорд).

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Гражданская. **2.** Где родился русский писатель Иван Гончаров? **3.** Недостаток в хорошем обществе. **5.** «Ясновидец» будущего. **6.** Из какого гранита высечена Александровская колонна в Санкт-Петербурге? **8.** Повод нести вещь в химчистку. **14.** Какой хоккейный клуб тренируется на стадионе «Фетисов Арена»? **15.** Заводская профессия Станислава Сададьского. **16.** Время празднования Масленицы. **17.** Мифическая птица, ставшая гербовым двуглавым орлом. **18.** Судья из детективных повестей Роберта ван Гулика. **21.** Кто открыл первый итальянский люксовый магазин моды в США? **22.** Причина оцепенения. **24.** Корм в коровнике.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Афера. **7.** Вертикали: **1.** Пятигорск. **2.** Симбирск. **3.** Безножье. **5.** Фуд. **6.** Гранит. **8.** Пятигорск. **9.** Голеностоп. **10.** Тромбон. **11.** Тромбон. **12.** Психика. **13.** Бремя. **14.** Тряпка. **15.** Сила. **16.** Масленица. **17.** Феникс. **18.** Роберт ван Гулик. **19.** Анна Павлова. **20.** Билли Холидей. **21.** Роберт ван Гулик. **22.** Роберт ван Гулик. **23.** Уголовный. **24.** Корм. **25.** Фэнтези. **26.** Соус. **27.** Высота. **28.** Приполярный. **29.** Приятно.

Прогноз погоды на завтра, 11 февраля

	ночь		день		
Ставрополь	+3 ... +5	☀	+11 ... +13	☀	В Ставрополе:
Пятигорск	+7 ... +9	☀	+14 ... +16	☀	Давление - 723 мм рт. ст.
Владикавказ	+5 ... +7	☀	+12 ... +14	☀	Ветер
Нальчик	+7 ... +9	☀	+13 ... +15	☀	восточный 3 - 6 м/с
ясно	☀	☁	пасмурно	☁	Восход - 07.19
дождь	☁	☁	снег	☁	Заход - 17.35
					Луна - новолуние

Использована информация gismeteo.ru, mojgorod.ru, meteonoova.ru

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

- ТЕМА** для публикации
- ОТКЛИКИ** на статьи
- ЖАЛОБЫ** на доставку
- на качество печати

Звоните нам!

8 (800) 500-45-77
Ваше мнение для нас важно!

Для быстрого доступа на сайт просканируйте QR-код с помощью смартфона



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: О. НОСОВА (первый зам. главного редактора), А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), П. САДКОВ (зам. главного редактора), А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора), А. СЕДОВ (редактор отдела политики)

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, 6-й этаж, Москва, 127287. 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 50057, 31470, 32353 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-2021», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 169 815 экз.

Рекомендуемая цена - 16 руб.

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



Учредитель, редакция и издатель газеты - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

АО ИД «Комсомольская правда», 2021. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН СТАВРОПОЛЬСКИМ ФИЛИАЛОМ АО «ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - А. Р. БГАТЦЕВА.
Главный редактор - Р. С. ЛАВРУХИН.
E-mail: kp.stv@phkp.ru
www.kp.ru

355000 г. Ставрополь, ул. Доваторцев, 30 Б, 3-й этаж.
ТЕЛЕФОНЫ: приемная - (8652) 95-11-95,
редакция - (8652) 95-11-99,
отдел рекламы - (8652) 95-11-90,
отдел распространения - (8652) 95-11-96.

Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс», 355000, г. Ставрополь, пр-д Трудовой, 14. Заказ № 113.