

# Сибирячка лишилась 800 тысяч рублей из-за старой сим-карты

Читайте на стр. 2 ▶



Юлия Пыхалова

**РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА** FM.KP.RU  
Иркутск 91,5 FM | Братск 99,5 FM

«ТЕМА ДНЯ»  
Обсуждаем главные новости четверга - 18:00

radiokp.ru



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

4 998 000

уникальных посетителей за минувшие сутки

Четверг  
14 марта

Газета нашего города ★ Иркутск

№ 17-ч (27567-ч) 2024 год

## Какие улицы отремонтируют в Иркутске в этом году



В их числе - Байкальская, Горького, Якоби, Академическая и другие

Читайте на стр. 3 ▶



Yuri Abramochkin/East News

Сочи, май 1961 года.  
Юрий Алексеевич отдыхает после полета.

## Удаленку придумал Гагарин

Ярослав КОРОБАТОВ

9 марта первому космонавту исполнилось бы 90 лет.

В 1968 году вышла в свет книга «Психология и космос». Ее авторами стали **Юрий Гагарин** и его друг **Владимир Лебедев**, врач-психолог, который работал с первым отрядом космонавтов. Она рассказывает о том, с какими трудностями сталкиваются космонавты по дороге к звездам. Кто бы мог подумать, что спустя 50 с лишним лет эта книга станет очень актуальна не для фанатов космоса, а для широкого круга обывателей.

Продолжение на стр. 8 ▶

## Судебный пристав получила медаль за спасение 7-летней девочки от похитителя

Виктория КУДАЕВА

Олеся Быкасова из Братска отбила ребенка буквально голыми руками.

В сентябре 2022 года в Братске **судебный пристав Олеся Быкасова** гуляла с трехлетней дочерью. И вдруг обратила внимание на девочку, которая шла со стороны магазина. Рядом с ней оказался мужчина.

- Сначала я решила, что это ее отец, - рассказывала «Комсомолке» Олеся. - Но он вдруг резко схватил ребенка, развернул спи-

ной к себе и потащил в сторону лесопарка.

Девочка сопротивлялась и дергала ногами. Почуввав неладное, женщина одной рукой схватила дочь, другой - игрушечную коляску и бросилась вслед.

- В это же время ко мне подбежал прохожий. Как позже оказалось, его зовут Владимир. Он тоже видел эту странную сцену. Мы стали вместе осматривать лесопарк, но никого не видели.

И тут из кустов раздался визг. Олеся подошла и увидела: школьница лежала на спине, а незнакомец сидел сверху и рукой закрывал ей рот.

- Я схватила мужчину за руку и попыталась столкнуть с ребенка. Мне на помощь уже подоспел Владимир. Между ними завязалась борьба.

Владимиру удалось прижать домогателя к земле и заломить руки. Олеся помогла девочке подняться и стала успокаивать. Та была очень напугана и плакала.

- У ребенка на губе была кровь. Она пыталась отбиться от похитителя и укусила его. Мы вызвали полицию. Моя дочь все это время стояла рядом, я не сводила с нее глаз.

Прибыли полицейские. Задержанный признался, что хотел уве-

сти школьницу в заброшенное здание возле лесопарка...

Спустя несколько месяцев сибирячку наградили медалью «За доблесть и отвагу» в СК.

- На вручении я заплакала, - признавалась Олеся. - Не ожидала, что способна на такое! Было ли мне страшно, ведь у похитителя мог оказаться с собой нож? Я просто не думала об этом. Нужно было спасти ребенка!

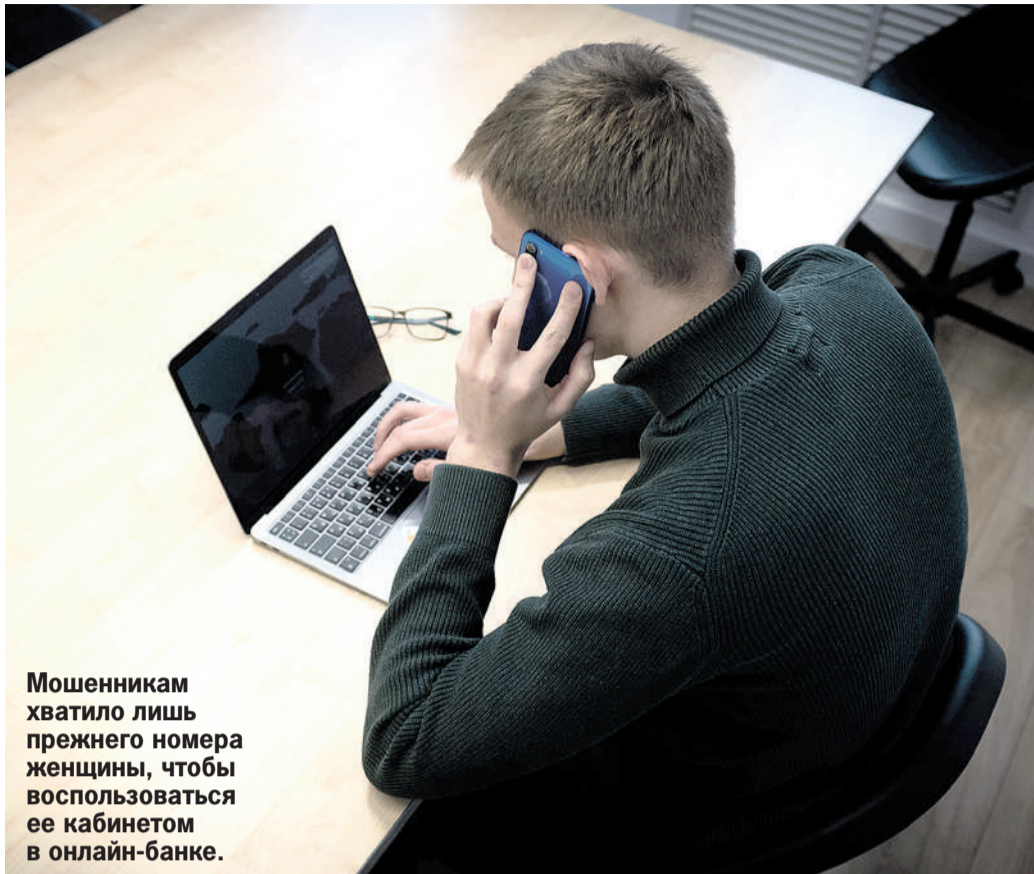
А на днях у Олеси появилась еще одна медаль - «За отличие в охране общественного порядка». Ее в Москве перед главными судебными приставами всех регионов России торжественно



вручил **министр юстиции РФ Константин Чуйченко**.

- Коллеги, друзья и семья очень гордятся мной. О награждении знает и семья спасенной девочки. Мы поддерживаем связь.

ГуфСП России по Иркутской области



Мошенникам хватило лишь прежнего номера женщины, чтобы воспользоваться ее кабинетом в онлайн-банке.

Юлия ПЫХАЛОВА

## Сибирячка лишилась 800 тысяч рублей из-за старой сим-карты

Анастасия КУРЕНОВА

**Аферисты повесили на молодую маму из Ангарска кредит, о котором она и не подозревала.**

- Если бы на мою электронную почту не пришло сообщение о начисленных за просроченный платеж пени, я бы так и не узнала, что на меня оформлен кредит, - признается «Комсомолке» 26-летняя продавец-кассир одного из магазинов Ангарска Виктория Тельникова (имя героини изменено. - Ред.). В письме счастья было сказано, что она задолжала одному крупному банку почти 30 тысяч рублей. Сибирячка была в недоумении. Как такое возможно, если никаких займов в последнее время она не брала? Действующей была лишь ипотека, и ту супруги платили исправно.

- На горячей линии банка мне сказали, что никаких долгов за мной не числится, - вспоминает собеседница. - Я выдохнула, но письма о пени продолжали приходить. При этом каждые два дня сумма увеличивалась на 60 - 80 рублей. Тогда было решено обратиться в местное отделение в Ангарске. Там опасения подтвердились: на мне висел кредит на 800 тысяч!

**ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ДЕВИЧЬЕЙ ФАМИЛИЕЙ**

Осенью 2023 года в жизни Виктории Тельниковой произошло сразу несколько радостных событий. Она официально зарегистрировала брак с любимым мужчиной и впервые стала мамой. В связи с замужеством в ноябре сменила фамилию, а вместе с ней и все документы. Меньше чем через месяц неизвестные взяли на ее имя ссуду. Удивительно то, что деньги выдали по старым паспортным данным женщины.

- Как мне пояснил специалист банка, к кому-то в руки попала моя старая сим-

карта. На тот момент прежним номером я не пользовалась больше года, и оператор сотовой связи его перепродал. О том, что к «симке» привязан мобильный банк, я и думать забыла... Преступник каким-то образом зашел в мой личный кабинет и подал онлайн-заявку, которую благополучно одобрили. И это несмотря на то, что все карты я давно закрыла, а услугами банка не пользовалась. Именно поэтому у них в базе до сих пор указана моя девичья фамилия. Как можно было выдать кредит по факту уже не существующему человеку, мне так и не объяснили.

**ВЫПЛАЧИВАТЬ ЧУЖИЕ ДОЛГИ НЕ СОБИРАЮСЬ**

Крупная сумма поступила на счет молодой мамы, после чего мошенник сделал два перевода, оставив настоящей хозяйке ноль на балансе и огромный долг.

- Смущает то, что войти в личный кабинет или приложение банка возможно лишь с номером карты или счета, но откуда они взялись у преступника? Не исключено, что за кражей может стоять сотрудник этого же банка. Такую версию озвучили на горячей линии.

Однако что произошло на самом деле, предстоит выяснить полицейским. В настоящий момент оперативники устанавливают все обстоятельства и детали произошедшего, сообщают в ГУ МВД России по Иркутской области.

- Мне еще повезло, что кредит оформили на прежние данные, - заключает Виктория. - В противном случае доказать, что деньги присвоила не я, было бы очень сложно. Ежемесячный платеж по займу составляет 25 900 рублей. У нашей семьи таких денег нет, выплачивать чужие долги я не собираюсь. Другим людям на будущее хочу посоветовать отвязываться от старых сим-карт всевозможные услуги и подписки, связанные с личными данными, а также закрывать в банке не только карты, но и банковский счет.

■ ПРАЗДНИК

## На Масленицу в Иркутске испекут 2024 блина

Любовь АРБАТСКАЯ

**Главный праздник состоится 16 марта воле стадиона «Труд».**

Масленица идет, блин да мед несет! Вкусный весенний праздник длится всю неделю, но главные мероприятия в Иркутске пройдут в выходные. Так, 16 марта на площади у стадиона «Труд» для горожан приготовят 2024 блина и раздадут их бесплатно!

Итак, веселая программа стартует в 13.00 и завершится к 16.00. На сцене выступят народные ансамбли, а еще студенты и преподаватели Иркутского колледжа культуры. Приходите всей семьей - для детей аниматоры проведут интерактивные игры. Ну и, конечно, куда без спортивных состязаний: тяга гири и ярмарочный столб тоже запланированы. Победители получают подарки. Купить сувениры и поделки можно будет на

выставке-ярмарке «Иркутский Арбат». В завершение праздника по традиции сожгут главный символ Масленицы.

- Предусмотрено дежурство пожарных и медицинской службы. Охранять общественный порядок будут правоохранители, - рассказали в городской администрации.

Встречать весну и провожать зиму будут по всему Иркутску. Где еще состоятся народные гулянья.

**Свердловский округ:**

16 марта, 12.30 - сквер у фонтана в микрорайоне Университетском  
13.00 - залив Якоби

**Октябрьский округ:**

16 марта, 14.00 - Студенческий сквер на бульваре Постышева

**Правобережный округ:**

16 марта, 15.00 - площадь Ракетчиков в микрорайоне Зеленом

**Ленинский округ:**

17 марта, 12.00 - парк «Комсомольский»

**Праздничная неделя в разгаре!**



Иван МАКЕЕВ

А В ЭТО ВРЕМЯ

## Почем угощение

Елена СИНИЦА

**Стопка блинов в Приангарье обойдется в 181 рубль.**

Горячие, золотистые, с пылу с жару! Согласитесь, не терпится выкроить час времени и напечь для семьи целую гору блинчиков. Правда, за год любимое многими блюдо стало дороже. По данным IT-компании «Эвотор», жителям Иркутской области придется потратить на ингредиенты 181 рубль. Это на 12% больше, чем в прошлом году.

- В исследовании подсчитывалась средняя цена продуктов, используемых для приготовления в феврале 2023 и 2024 годов, - говорят аналитики.

Рецепт классический, без изы-

сков: литр молока, 300 граммов пшеничной муки, четыре яйца, 40 миллилитров подсолнечного масла, 5 граммов дрожжей, 50 граммов сахара, пять - соли. Мед, блины, сметана - считайте плюсом.

Самое дорогое угощение - в Ямало-Ненецком автономном округе - 253 рубля, в Хабаровском крае - 233, в Москве - 227 рублей. А вот Приангарье вошло в число тех регионов, где удастся приготовить лакомство достаточно бюджетно, дешевле 200 рублей. Выгоднее всего накрыть стол в Масленицу удастся жителям Ставропольского края - 119 рублей.



**Самые важные новости, фото и видео - в телеграм-канале «КП» - Иркутск»**

Аттестат об общем среднем образовании, серия Б, номер 1062974, выданный МОУ г. Иркутска О(С)ОШ № 2 в 2004 году на имя Дорошенко Юлии Сергеевны, считать недействительным в связи с утерей.

Пресс-служба администрации Иркутска



# Большой ремонт: какие улицы обновят в Иркутске в этом году

Надежда ИВАНОВА

**По нацпроекту «Безопасные и качественные дороги» в порядок приведут 18 участков.**

В этом году в Иркутске продолжатся работы по национальному проекту «Безопасные и качественные дороги». На этот раз планируется существенно изменить облик 18 участков улиц общей протяженностью более 19 километров.

Ремонт, проводимый в рамках нацпроекта, предполагается комплексный. Это значит, что помимо замены асфальта подрядчики проведут санитарную обрезку деревьев, выровняют колодцы, отремонтируют ливневку, положат новое покрытие не только на проезжей части, но также на тротуарах и съездах. Плюс новые дорожные знаки, освещение, разметка, ограждения, искусственные неровности, остановочные павильоны и обустройство газонов. В общем, будет сделано все, чтобы отремонтированные участки были безопасными и удобными как для транспорта, так и для пешеходов. Расскажем о некоторых проектах подробнее.

## ЛЕНИНГРАДСКАЯ

Контракт на ремонт этой улицы уже заключен. В порядок приведут участок протяженностью 1,55 километра - от улицы Новаторов до Маршала Говорова.

- По условиям муниципального контракта, подрядчик должен провести переустройство колодцев ливневой канализации, смонтировать современное освещение, обустроить тротуары, - сообщил **председатель комитета городского обустройства Сергей Чертков**. - На завершающем этапе работ установят дорожные знаки, восемь новых светофоров с Г-образными опорами, искусственные дорожные неровности, нанесут разметку с применением световозвращающих элементов.

А еще вдоль улицы высадят 22 маньчжурских ясеня.

## БАЙКАЛЬСКАЯ

Ремонт Байкальской был начат в прошлом году. Тогда по нацпроекту «Безопасные и качественные дороги» заменили верхний слой покрытия на

участке от Волжской до Станиславского. Теперь будут приводить в порядок участок от Советской до Тимирязева.

- Подрядчику предстоит на 780-метровом участке полностью заменить асфальтовое покрытие, обустроить тротуары, кабельную и ливневую канализацию, - пояснил Сергей Чертков. - На объекте смонтируют современное освещение и пять светофорных объектов, установят гранитные бордюры, дорожные знаки, сделают разметку.

На спуске от Советской обустроят подпорную стенку из габионов и восстановят лестницу. Вдоль улицы посеют газон, высадят кустарники и ясени.

- Этот участок Байкальской отличается сложным рельефом, через него следует большой поток общественного транспорта и пешеходов, - сказал **мэр Иркутска Руслан Болотов**. - Поэтому нам было важно включить его в план первоочередных работ.

## РОЗЫ ЛЮКСЕМБУРГ

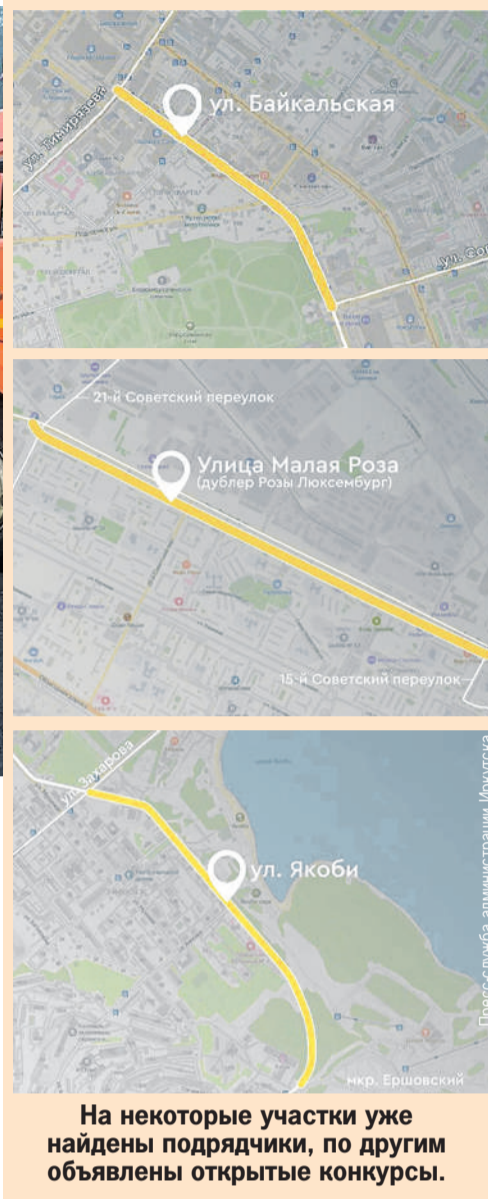
В этом году также пройдет комплексный ремонт участка улицы Розы Люксембург - от 15-го Советского переулка до 21-го Советского переулка, протяженностью 2,7 километра. Новое покрытие на дороге и тротуарах, разметка, знаки и искусственные неровности. А на газонах высадят саженцы липы разнолистной.



**В прошлом году был отремонтирован участок улицы Байкальской. В этом работы на ней продолжатся.**

### КОНКРЕТНО

В прошлом году в Иркутске был комплексно отремонтирован 21 участок улиц общей протяженностью свыше 23 километров.



**На некоторые участки уже найдены подрядчики, по другим объявлены открытые конкурсы.**

## ТРУДОВАЯ

Комплекс работ проведут на участке Трудовой - от Волжской до Иркутской 30-й Дивизии.

- За счет того, что в проект включили ремонт примыканий с обеих сторон, участок будет сделан непрерывным, включая отрезок улицы Донской, - пояснил Сергей Чертков.

## ЯКОБИ

Комплексный ремонт улицы Якоби - от Захарова до микрорайона Ершовский - станет продолжением проведенной ранее работы в этом районе. Уже привели в нормативное состояние улицы Захарова, Мухиной, Бочкина, Безбокова. На этот раз преобразится участок улицы протяженностью 1,3 километра.

- На Якоби установят два новых остановочных павильона. Будет смонтировано современное светодиодное освещение, - рассказал Сергей Чертков.

ков. - Обновят светофоры, установят искусственную дорожную неровность и тактильные плиты перед пешеходным переходом. Запланирована посадка более 20 лип и ясеней.

## ГОРЬКОГО

Улицу Горького отремонтируют на участке длиной 1,35 километра - от бульвара Гагарина до Пролетарской.

- Продолжим обновлять дороги в исторической части города, - подчеркнул Руслан Болотов. - На многих улицах ремонт не проводился более 10 лет. При этом транспортная нагрузка на них высокая. В прошлом году мы привели в нормативное состояние дороги на Сверлова, Киевской, Богдана Хмельницкого. В предстоящем сезоне в планах улицы Горького, Пролетарская, Литвинова, Володарского. Учитывая, что здесь всегда много иркутян, а также туристов, будем требовать от подрядчиков обеспечения пешеходной доступности в местах проведения работ, как и на всех участках, которые будут в ремонте.

## АКАДЕМИЧЕСКАЯ

В Иркутске продолжают ремонтировать Академическую. На этот раз в нормативное состояние приведут 900-метровый участок - от Старо-Кузьмихинской до Костычева.

- Масштабное обновление Академической мы начали в прошлом году, - рассказал Руслан Болотов. - Учитывая объем работ и протяженность улицы - почти два километра, ремонт был разделен на два этапа. Благодаря национальному проекту «Безопасные и качественные дороги» у нас есть возможность реализовывать такие капитальные проекты.



### СКАЗАНО

#### Руслан БОЛОТОВ, мэр Иркутска:

- Важным решением для повышения качества технической документации стало создание в 2023 году муниципального казенного учреждения «Проектный офис дорожной деятельности». Его специалисты подготовили проекты по четырем объектам, которые будут ремонтировать в текущем году. Это участки улиц Байкальская, Пролетарская, Литвинова и Трудовая.

Продолжаем определять подрядные организации, которые в предстоящем сезоне будут приводить в нормативное состояние дороги в областном центре. Отмечу, требования высокие, будем контролировать качество работ на всех этапах. Ежегодно для этого привлекаем специалистов независимого строительного контроля. Сотрудники комитета городского обустройства курируют объекты и регулярно выезжают на каждый из них. Такой подход позволяет нам следить за соблюдением сроков, а подрядчикам оперативно устранять выявленные недочеты.

Пресс-служба администрации Иркутска

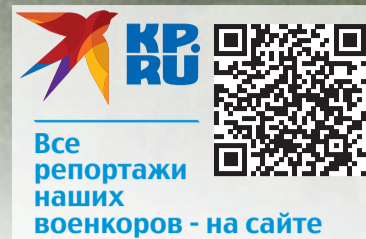
Пресс-служба администрации Иркутска

**Боевые летчики «Южной» группировки войск рассказали о своей работе.**



**Александр КОЦ, военкор «КП»**

# Они спасают жизни и не боятся F-16



Все репортажи наших военкоров - на сайте

## «ГРАЧИ» ПРИЛЕТЕЛИ

- Я в молодости ехал на мотоцикле, и пара вот таких самолетов летели очень низко, на предельно малой высоте, - нежно похлопал «Фермер» по фюзеляжу штурмовика Су-25. - Я их увидел - и заболел. Так все и началось.

С летчиком-штурмовиком с позывным «Фермер» мы встретились на одном из аэродромов в зоне СВО.

Су-25 (их называют «Грачами») - самолет особенный в условиях спецоперации. Он ближе всех подходит к линии боевого соприкосновения. А значит, и риск выше.

В последние недели жители Донецка регулярно провозжали самолеты взглядами, когда они заходили над Авдеевкой. Я и сам часто видел тут их работу: на предельно малых высотах они подходят к рубежу атаки, чуть задирают нос и выпускают снаряды по целям. Затем, отстреливая тепловые обманки, резко разворачиваются и уходят на аэродром базирования. На один из них я приехал как раз в дни активных штурмовых действий.

Перед задачей к летчикам лучше не лезть с расспросами. Все разговоры - после возвращения. Готовясь к полету, они обходят свою машину, проводя рукой по узлам и агрегатам, что-то спрашивают у техников, кивают, а затем по лестнице забираются в кабину.

Су-25 летают парами - ведущий и ведомый. Взлетают друг за другом. Как и садятся.

## «ЗА БЕЛГОРОД»

Первый «Грач» выныривает из туманной жижи практически рядом со взлеткой - видны его мощные огни. Он плавно касается бетона задними шасси и аккуратно опускает нос. В хорошую погоду, когда нет такого сильного бокового ветра, он выпускает тормозной парашют. Но не в этот раз.

- Почему именно этот тип? - спрашиваю летчика, после того как он доложил командованию о результатах вылета.

- Штурмовая авиация - это непосредственная поддержка войск вблизи линии соприкосновения, - растолковывает мне летчик с не самым «летающим» позывным «Трактор». - Во-первых, давняя мечта: мой герой детства - Муса Гареев, дважды Герой Советского Союза. Равнялся на него, читал много, стремился быть именно штурмовиком.

- А у меня психика более



Александр КОЦ «КП» - Москва

**Летчиками просто так не становятся. Обычно к этой профессии идут с самого детства.**

резкая. Мне нравятся энергичные полеты, которые требуют большого объема внимания, - признается севший следом «Фермер». - Летать на транспортных - высоко, долго - я бы не смог. На истребителях тоже немножко другая специфика. А вот штурмовая - это мое.

Удивительно, но все летчики, с которыми мне приходилось общаться, о своей профессии мечтали буквально с детства. Хотя выпало оно как раз на тот период безвременья, когда служба в армии и военная карьера были не то чтобы очень популярны. Как правило, это влияние книг и фильмов о Великой Отечественной войне.

Пока мы разговариваем на пронизывающем ветру, техники готовят машину к следующему вылету, заряжают в пусковые установки ракеты, на которых маркером пишут «За Белгород», «За детей Белгорода». Так делают после удара ВСУ по мирному городу, где на прогулке на стадионе погибли мать и ее четырехмесячная дочка.

## ЕСТЬ ОТВЕТ НА F-16

- На себе противодействие противника чувствовали?

- На самолете стоит система предупреждения. Она работает всегда. Просто в тот или иной момент ты оцениваешь, какова вероятность того, что по тебе противник отработает, и того, что ты можешь погибнуть, - признается «Фермер». - И уже принимаешь решение: продолжить или вернуться на аэродром. Бы-

кетой, ничего не ощущаешь. Просто действуешь на автомате - нужно сберечь себя, самолет, - уверяет «Трактор». - А уже на земле обрабатываешь информацию, обдумываешь - естественно, небольшой мандраж.

- Как вы себе в такие моменты объясняете, что все не зря?

- А я вам историю расска-

**Су-25, или «Грач», - особенный самолет в условиях спецоперации. Он ближе других подходит к линии боевого**



Александр КОЦ «КП» - Москва

ли моменты, когда при подходе к цели компьютер выдавал команду - «ракета справа, ракета слева». То есть уже пушена. Двойственные чувства. Ты знаешь, что уже ничего не сделаешь - только маневрировать. С другой стороны, думаешь: иди-то в случае чего пешком недалеко, Россия рядом.

- Когда стреляют по тебе ра-

жу, - улыбнулся «Трактор». - В первые месяцы боев работали по заводу авиабомбами. И через несколько дней с нами оказался спецотряд, который работал на этом заводе. Разговорились. Их командир спрашивает: «Кто летал?» Мой ведущий откликнулся. Тут эмоции, мы обнялись. И он говорит: «Мужики, спасибо! Если бы вы знали, сколько вы жизней спасли!» Самое лучшее в нашей работе, это когда мы спасаем наших бойцов!

- F-16 у противника усложнит нам эту задачу?

- У нас есть чем противостоять. И они это прекрасно понимают. Они этого боятся - это во-первых, - погибает палец «Фермер». - Во-вторых, там нет полноценно обученных летчиков. Даже если за штурвал сядут летчики с Запада, у них нет нашего опыта. Когда в последний раз натовцы вели воздушные бои или работали против ПВО?



Александр КОЦ «КП» - Москва

**После атаки ВСУ на Белгород наши летчики бомбят их позиции вот такими ракетами.**

Против статистики действительно не погрешь: за два года СВО противник не выиграл ни одной воздушной дуэли. Выход истребителя на истребитель неизменно заканчивался победой российской летной школы. И вряд ли появление американских самолетов что-то изменит. F-16 опасен скорее как носитель крылатых ракет, которые он сможет запускать с дистанции больше, чем советские машины, стоящие на вооружении у Украины.

## «СТИНГЕР» В ЗАДНЮЮ ПОЛУСФЕРУ»

Со свистом нарезая воздух лопастями к аэродрому возвращаются три «вертушки» - два Ка-52 и один Ми-8. Стандартный состав боевого вылета - две ударные машины и одна дежурная - с поисково-спасательным отрядом. Парни тоже работают на Авдеевском направлении. А за два года повидали всякого. Могут сравнивать.

- На Работинском направлении было не так, - выбравшись из кабины, говорит «Самара». - Пехота зачастую прикрывалась и сопровождалась колоннами техники. Вот по ней и отработывали прицельно. Там наша основная задача была уничтожение бронированных целей. Мы дежурили, в воздухе круглосуточно кто-то был, и по первой команде принимали координаты и летели.

- А сейчас?

- Сейчас противник практически перестал подтягивать любую бронетехнику «на передок», остановились все их наступательные действия на Южнодонецком, на Северодонецком, на Запорожском направлениях. Поэтому сейчас пока занимаемся плановым уничтожением его живой силы.

- Проще стало, когда западной помощи для Украины стало меньше?

- Да не сказал бы. Они постоянно применяют какие-то новые тактики, засады.. Вчера на отходе бортовой комплекс обороны показал нам атаку переносного зенитного ракетного комплекса «Стингер» в заднюю полусферу. Три дня назад - то же самое на таком же маневре. Противник делает работу над ошибками, совершенствуется, подстраивается под нынешние реалии. Как и мы.

- Кто кого перегоняет?

- Ну раз мы с вами разговариваем, то у нас получается лучше.

Валентин АЛФИМОВ

**Писатель-фантаст Сергей Лукьяненко в студии Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM) проанализировал, каким стал бы мир, если бы два года назад мы не встали бы на защиту своих людей.**



Сергей Лукьяненко.

### СКАТИЛИСЬ БЫ В ЛИБЕРАЛИЗМ

- Сергей Васильевич, как бы выглядела сегодня Россия, если бы не начала СВО?

- Печально. Думаю, Крым бы оставался российским, но там шли бы постоянные столкновения, теракты, обстрелы - даже больше, чем сейчас. А внутри страны, конечно, была бы большая напряженность.

- Отчего?

- Возмущение и страх народа, что власть не защищает русскоязычное население, не отстаивает международные позиции России.

- Это митинги и протесты?

- Да. У нас в стране люди с самыми разными взглядами: есть либералы, которые считают, что надо платить, каяться и подчиниться Западу. Среди них и совсем радикалы, как мои бывшие коллеги по перу: «Желательно вообще Россию раздробить, и эти кусочки раздать тем, кто поближе». К счастью, таких немного.

А есть другие, кто считает, что «хватит унижаться перед Западом», «хватит подчиняться и позволять делать с нами все, что угодно». И эти люди совершенно точно тоже были бы в рядах протестующих. Их и сейчас пытаются раскачивать: «Не так воюем», «слабо врага бьем», «какие-то полумеры». Слава богу, в большинстве патриотическое крыло согласно, что Россия делает правильно.

В общем, мы все больше и больше скатывались бы в прозападный либерализм. И кончилось бы все тем, что мы бы ушли из Донбасса, из Крыма. И это привело бы к катастрофическим последствиям.

### САНКЦИЙ БЫЛО НЕ ИЗБЕЖАТЬ

- А что было бы с Украиной? - Донбасс бы они точно смели. И это не размышления «что было бы, если бы...», это их план. Я знаю это от людей на местах. Там так все звучало

# Те же рекордные санкции, никаких друзей и угроза развала

**Какой была бы Россия, если бы не начала СВО.**

еще до начала СВО: «Если хохлы пойдут в атаку, то нам бы продержаться суток двое, пока подойдут российские войска». А на передке говорили так: «Мы поляжем часов за шесть-семь». Перевес в живой силе, в технике был колоссальный.

- А Киев бы решился?

- Почему нет? Они к этому готовились.

- А отношения России и Украины какие были бы?

- Явно очень плохие. Но были бы. Мы бы все равно поддерживали остатки сил Донбасса, может, даже были бы введены наши войска. И нас все равно бы обвиняли в нападении, агрессии и так далее.

- То есть и «рекордные» санкции они бы и так ввели?

- Конечно. Украина - это всего лишь инструмент. А то, что западные политики готовились к войне, это факт.

- Вы это когда поняли?

- Еще до возвращения Крыма. Я часто бывал в Европе, смотрел их телевидение, и там не было ни одной хорошей новости про Россию. Достижений у нас не было: ни спортивных, ни производственных, ни культурных. Только оскорбления в адрес власти, в адрес людей, в адрес России в целом. Я как-то настолько был возмущен (напомню, это было еще до Крыма), что воскликнул: «Такая пропаганда бывает только перед войной». С того момента стал уже прицельно отслеживать, что происходит, и понял, что формируется общественное мнение против России. Население настраивают, что будет военный конфликт.

### НЕ НУЖНА СИБИРЬ КИТАЮ

- С Китаем у нас теплые отношения. Но если бы Россия не начала СВО, они стали бы дружить со слабым соседом?

- Думаю, что отношения с Китаем оставались бы неплохими - мы все-таки соседи и естественные союзники. Нам и делить-то нечего.

- А как же «Китай облизывается на нашу территорию»?

- Страшилки, что они спят и видят, как бы захватить Сибирь, - это западные сказки для разжигания розни. Я в это не верю. Когда говорят, что «в Китае люди сидят друг у друга на головах», «им негде жить», это так далеко от истины. И климат у них лучше нашего сибирского.

**- СМОТРИ, У РОССИИ ЗУБЫ ПРОРЕЗАЛИСЬ!**



Катерина МАРТИНОВИЧ/КП - Москва

### НУЖНА ПОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПОРКА

- А как будет выглядеть новый многополярный мир?

- Лет 10 - 20 отношения будут очень сложные. Просто сесть в Шереметьево и слетать куда-нибудь в Италию, Францию, Германию будет сложно. Это пройдет, но со временем. Если появится вменяемый сильный лидер (там есть не-

сколько таких, но пока они не в самых крупных стран), то он сможет восстановить отношения. От этого его страна получит огромный плюс. Пока определенную самостоятельность проявляет разве что Венгрия. Ну, Сербия, понятно, дружественная нам на всех уровнях. Но она маленькая, сильно битая и полностью зависящая от соседей. Мне сами сербы рассказывали, как их топтали, окружили блокадой. Потом печально сказали: «С вами сделают то же самое».

- И что делать?

- Я считаю, что какую-то из стран Восточной Европы надо показательно наказывать. Я бы Чехословакию выбрал. Чтобы никаких преференций - ни экспорта, ни отношений, ни посольств. Я люблю чешское пиво, но как-нибудь перебьюсь. Мне кажется, надо показать: «Ребята, без хороших отношений с Россией вы - никто, и вы будете страдать».

- Может, Германия?

- Германия сама старается ослабнуть как только может. Мне вот немцев как раз жалко. Их традиционно stalkивали с Россией, чтобы мы, скажем так, не слишком окрепли. В те периоды, когда Россия с Германией дружили, это шло нам обоим на пользу. А как англомасксы нас ставили - в Первую мировую, в Великую Отечественную - с тех пор все плохо. Думаю, не надо идти у них на поводу. С немцами мы разберемся со временем и выстроим отношения заново.

Но, вы правы, есть разница между нормальными отношениями со слабым соседом и дружбой с сильным, который отстает не только свои, но и общие интересы: и многополярный мир, и тайваньский вопрос. Так что отношения были бы слабее.

### МАЛЕНЬКИЙ ВАССАЛ ПОЛЬШИ

- Но мы начали СВО, отстаиваем свои интересы, людей и землю. У вас есть представление, каким будет финал?

- Неизбежно нашей победой. Вопрос только, какую цену придется за это заплатить - она в любом случае будет, и будет исчисляться в погибших людях. Это печально. Но мы просто не можем не победить.

- А как это будет?

- Владимир Владимирович всегда склонен к решению путем переговоров. Иначе Киев давно лежал бы в руинах, вдоль границы с Польшей была бы территория, не сильно пригодная для обитания. Думаю, будут переговоры, по итогам которых сохранится какая-то маленькая уютная Украина, возможно, даже в составе Европы. А может, и в составе одной из европейских стран.

- Например?

- У Украины традиционно добрые отношения с поляками - Тарас Бульба не даст соврать. Возможно, какая-то часть их населения и истеблишмента как-то переберутся в эту Украину - маленького вассала или область Польши. А все остальное через какое-то промежуточное состояние воссоединится с Россией. Главное, чтобы

это прошло без формальных признаков государственности. А то на Украине это приводит к катастрофическим последствиям.

### МОГЛА СТАТЬ КАНАДОЙ, А СТАЛА МЕКСИКОЙ

- Как будет выглядеть Россия после СВО?

- Думаю, границы сдвинутся на запад и будут включать и город Киев...

- Мать городов русских.

- Ну, мать, конечно, такая себе оказалась, но, возможно, и она придет в себя. Но надо же обезопасить Россию и лишить реваншистских тенденций то, что останется, думаю, это будет минимум до Днепра.

- А Одесса и Николаев?

- Так это русские города. Да, они захвачены стаями безумных националистов, живущие там русские люди в достаточной мере сошли с ума. Но ничего, придут в себя.

- У России будут отношения с оставшейся Украиной?

- Я часто говорю, что Украина могла быть Канадой рядом с Россией, как Канада существует рядом с США, но выбрала путь Мексики. Скорее всего, это будет достаточно бедное несамостоятельное государство, живущее на подачки, в том числе, боюсь, и наши. Вместе с этим она будет достаточно долго пребывать в состоянии озлобленности и полной убежденности, что ей помешали стать в Европе второй Францией.

- А там может появиться адекватное руководство, кото-



Аудио беседы полностью слушайте на сайте KP.RU





Владимир ВОРСОВИН,  
обозреватель «КП»

Сотни людей продавали жилье и бросали детей, поддавшись «учению» человека, назвавшего себя Последним Императором.

# Секта скупила и основала в ней

- Я не сектантка! - наступала дама, придерживая калитку, которую выламывала стая бойцовых собак. Дама словно размышляла - выпустить собачек... Не выпустить...

Сверху, из-за забора, выглядывал блаженный мужичок. И, нависая надо мной, говорил сладко-сладко: «И в вашем паспорте число дьявола. Все ваши документы незаконны...»

А я, «еретик», не перечил. Не спорил я, «прислужник Сатаны». Внимал - кто мы, пришедшие в «святую деревню» из проклятого мира. Глава Матвеевского сельского поселения Валерий Комиссаров настроено предупредил: потише тут, в Трехднейной Империи, надо. При въезде в Русское Царство, мол, увидите белую иномарку - это у общества (глава старательно избегал слова «секта», словно кто-то подслушивал) наблюдательный пункт и «силы быстрого реагирования».

- Они с этого лета сильно переменились, - задумчиво заметил Комиссаров. - Провели поместный собор («Чего-чего провели?» - вздрагивая), получили команду - с властями «без благословения» не разговаривать. Раньше я заезжал - они улыбались, а сейчас - обступят, наведут камеры смартфонов и молчат. И их все больше! Едут сюда со всей страны...

Я это уже знал - таксист местный решил, что я тоже сектант, тоже бегу от мира...

- Я их сюда вожу и вожу. Они прут и прут, - ворчал он.

Из Москвы это выглядело так - ну, положим, в деревеньке Айбаши Ульяновской области появилось странное «общество», чьи филиалы, как тревожно утверждал в местной епархии, плодятся по всей стране. Новобранцев секты заставляют рвать паспорта и для пущего эффекта плевать на них. Экзотично.

«Но мало ли в России дремучих и тревожных чудаков,

начитавшихся Апокалипсиса?» - думал я по пути в аномальную Симбирскую губернию, умудрившуюся породить и Ленина, и Керенского. И провалился в другое измерение.

- Мы не сектанты! - кипела дама. - Вот покажи крест! Ну, где он?! Где?! Расстегиваю рубашку.

- Та-а-ак, - смотрит зло. - Перекрестись!

- Зачем?!

- А православный ли?

Крещусь.

- А-а-а! - победоносно вскричала дама. - Так и знала! Нехристь! Мизинец и безымянный не прижал к ладони! Все! Предали православие.

Кругом экуменизм!

- Да-да, экуменизм! - взвopil из-за забора мужичок. Раздался грохот. Бультерьеры проломил калитку и окружили меня.

- Вы вовсе не сектантка, - кивая примирительно. - Просто вы спасаетесь от глобализма и ждете здесь конца света.

Вами руководит Патриарх Церкви Царской Империи, будущий Последний Император Зосима.

Он же Леонид Власов. В прошлом сидел за грабеж.

Правильно? (Собаки вопросительно посмотрели на хозяйку.)

- И что? - спокойно кивнула дама. - Мало ли в России кто за что сидел?

- То есть этот тип в наколках - помазанник Божий? - продолжаю мысль. - Его адепты бросают семьи, детей.

Вы продаете имущество и селитесь здесь. Вы образованный человек, работали врачом в Петербурге, Откройте секрет - что с вами?! Ведь ваш «патриарх» прописан в соседней деревне Федькино. И он (зажмуриваясь) выпивает.

Владимир ВОРСОВИН «КП» - Москва

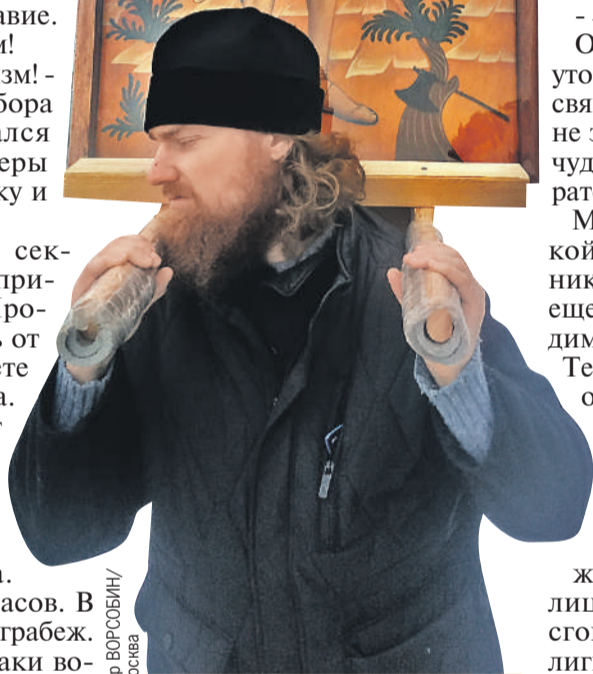
Так, с иконами на плечах, сектанты заходят в соседние села, агитируя вступать в их «Царство».

- Врете! Это ложь! - взвилась дама. - Он...

Я ждал, что она крикнет: «не алкоголик». Ан нет.

- Император не может быть прописан! У отца нашего, Зосимы, никогда не было ваших дьявольских документов! С детства! - кричала она мне вслед, когда я шел вглубь безумной деревни Последней Русской Империи.

Я не знал, что за моей спиной, в той самой избушке с бультерьерами, и прятался Последний Император. И разглядывал меня в окно.



Так, с иконами на плечах, сектанты заходят в соседние села, агитируя вступать в их «Царство».

- Врете! Это ложь! - взвилась дама. - Он...

Я ждал, что она крикнет: «не алкоголик». Ан нет.

- Император не может быть прописан! У отца нашего, Зосимы, никогда не было ваших дьявольских документов! С детства! - кричала она мне вслед, когда я шел вглубь безумной деревни Последней Русской Империи.

Я не знал, что за моей спиной, в той самой избушке с бультерьерами, и прятался Последний Император. И разглядывал меня в окно.

«ИКОНА» ТАЛЬКОВА

Новость, что под Ульяновском завелось опасное религиозное недоразумение, случайно мелькнула в полицейской сводке. По поселку Старая Майна, дескать, слонялись бородачи, таскали на носилках икону и пели песни. Чуткая ко всему несанкционированная полиция на всякий случай разогнала непознанный «крестный ход»...

Стали разбираться, кто это. И интернет взвыл:

- Это айбашские имперцы!

Оказалось, секта успела утомить не только местных священников - батюшки уже не знают, как вытравить эту чудовищную ересь - Император надоел и силовикам.

Местные гадали: кто такой этот Зосима? Мошенник? Сумасшедший? Или - еще хуже - как говорил мне димитровградский владыка Теодор: «Не украинский ли он диверсант?»

Хотя, казалось бы, Власов - вот он, на ладони. В 2011 году освобожден по УДО. Во время отсидки по ст. 162 ч. 2 (вооруженный разбой группой лиц по предварительному сговору) увлекся околорелигиозной беллетристикой, причем модной, мракобесной - о вреде паспортов, о проклятом ИНН, откровения про мучительную гибель всех и чудесное спасение избранных. Но, похоже, в тюремной библиотеке были и другие модные книги - про царя-батюшку и счастливый богоизбранный народ...

В общем, освободившись, будущий Император создает свою церковь со странным названием «Царская Империя» и заодно, коль такое дело, канонизирует своего любимого певца Талькова.

По словам главы миссионерского отдела Симбирской епархии иерея Владимира Манякова, подход Власова к делу был изумительно прост. Он нашел епископа-самозванца, который побратски сделал бывшего арестанта тоже епископом. Причем без формальностей. По телефону.

Получив, словно в маркетплейсе, «священный сан», Власов поселяется в брошенной деревне Тульской области. Не в простой, конечно,

а с «продаваемым» названием - Луна. Сбежавшие адепты рассказывали, что Император там просто пил. Но те, кто видел в нем пророка, называли этот процесс ласково: «батюшку ночью черти колшматили».

В Луне Власов собрал костяк будущей секты - два десятка адептов - самых внушаемых и самых несчастных. Они продавали в городах свои квартиры, отдавали деньги в общину - Императору на жизнь хватало, его кормили, поклонялись...

В те годы секта была тихой, смирной. Она еще не растекалась по соцсетям. Еще не ломала судьбы, как спички...

Одна из ее будущих жертв - Марина Харабадот пока счастливо жила в соседней Мордовии с мужем и четырьмя детьми. Но в одно летнее утро она подложит детям «икону» певца Талькова под подушку, и все...

Как писала саранская журналистка Екатерина Майорова: «Сначала жители села Аламасово не могли нарадоваться на молодую красивую семью. Дети ходили в школу и опережали по своему развитию сверстников... Но перед началом пандемии семью как подменили. Дети стали приходить в школу в мятой грязной одежде. Настораживало, что ребята стали замкнутыми. Однажды местные жители встретили в магазине Марину и были ошарашены - женщина превратилась в озлобленную фурию! Грубила, огрызалась. Перестала посещать церковь. Супруг продолжал ходить. «Поставит свечку, задумчиво постоит, словно обращаясь к Богу, и уйдет»... Сначала из семьи ушла старшая, 16-летняя дочка - в техникум в отдаленном районе - подальше от обезумевшей матери. Ее примеру последовала 14-летняя сестренка, она сбежала из дома босиком! Девочку поместили в реабилитационный центр. Когда за ней приехал отец, наотрез отказалась возвращаться. А потом сельчане увидели, как 7-летняя и 8-летняя дочери Марины бежали по полю и кричали: «Помогите! Помогите!»

Убитый горем муж скоро утонул в реке. Или, как судачат в деревне, утопился... А Марина, оставив детей, переехала сюда, в ульяновское село Айбаши, которое переселившийся с Луны Власов переименовал в Боголюбово...



«Комсомолка» рекомендует:

## «Страсти по Распутину»

Настоящий исторический детектив, в центре которого - таинственная гибель Григория Распутина, над ее разгадкой бьются уже более века. Автор Лана Паршина проводит свое расследование в союзе с наследниками «старца». Новые, ранее неизвестные подробности дела, редкие фото и неожиданные артефакты. Откровенные человеческие истории из первых уст, без цензуры и пропаганды.

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





# деревню Русское Царство

## ПАСПОРТА РВУТ, ОГОРОДЫ НЕ КОПАЮТ

В Айбаши Власов поднялся. У него появились деньги.

Как рассказывает глава поселения Валерий Комиссаров, съезжаются сюда люди богатые - паспорта, может, и рвут, да электронная подпись чуть ли не у каждого.

- И судя по тому, как они ведут дела, - рассуждает чиновник, - у них есть хорошие юристы. Все бумаги составляют так, что не придерешься - землю оформляют, детей переводят на «домашнее обучение»...

Кроме того, Комиссаров утверждает: из стран Европы сюда идут посылки. Ничего запрещенного там спецслужбы, мол, не нашли, но...

У главы села озадаченно-тревожно-вопросительный вид. Мало того что эти странные люди не возделывают огородов, не заводят скотину и при этом зажиточно живут, так еще секта тихих сумасшедших переменялась как пощелчку...

Власову вдруг стало тесно в образе обыкновенного «Патриарха» или «Святого», через которого говорит Бог.

Зосима пошел в политику. Причем обескураживающе просто - объявил в селе новое государство - «Триединую Русь» и назначил себя Императором. А существующее государство он повелел считать коммерческой организацией «рээфией».

Власов нащупал слабое место в людской психике - в своих проповедях он старательно раздувал любой житейский негатив, превращая его в яростное обвинение и приговор всему. Власть, церкви, миру...

По городам разлетелись летучие отряды adeptов. Они обклеивали храмы листовками. А наблюдатели подмечали подозрительные совпадения.

- Это или украинский проект, - говорит источник в местной администрации, - или чей-то большой бизнес. Кто-то за этим Зосимой стоит... Я давно слежу за сектой. Они сначала попробовали захватить село Волжское, местные выгнали. Тогда они зашли в Айбаши, стали дома скупать. За развалину 3 миллиона рублей давали! А у нас в районе за прошлый год 50 умерло и 20 родилось, му-



**С такими «документами» сектантов ловят, когда те расклеивают листовки по городам. Паспортов у них нет. Сами порвали.**

жика разъехались по вахам, избы пустые. Ну, люди радуются, что их халупу покупают за такие деньги. А у секты денег много! Есть там такая матушка Матрона - сидела в Мордовии за мошенничество. Когда в Айбаши приехала полиция проверять, ходят ли дети в школу (нет - почти все оформлены на домашнее обучение. - Авт.), это Матрона стала рубли раскидывать по двору и кричать: забирайте деньги и уходите отсюда!

- Они явно готовятся расшатать общество, - сказал на прощание источник, печально провожая меня в Айбаши (мне казалось, этот добрый человек вот-вот скажет: «Я дам вам парабеллум»). - Они хвалятся в соцсетях: мы, мол, 20 тысяч человек одним днем поднимем. Это серьезная угроза.

## ОХОТА НА ИМПЕРАТОРА

Айбаши-Боголюбово оштетинилось. Мои слова «Ваш «Патриарх» прописан!», похоже, разошлись по деревне. Я проклят. Дома закрылись, как железные черепахи. И лишь два бородатых сектанта, пообещав вызвать Императора, юркнули в ближайший дом. И тоже пропали...

Что ж, охота так охота...

И вот что мы с корреспонденткой «КП» - Ульянковой Марией Мироновой придумали. Гениальная идея. Хрупкая Мария едет в секту. Она - убитая горем женщина, которую бросил муж (по замыслу - кратчайший путь к Императору). Я же мужественно брал на себя основ-

ную задачу - убить время в соседней деревне, поедая пирожки с картошкой.

Мария, кстати, уже побывала в родной деревне Зосимы - Федькино. Местные опознали Императора. Мол, да это же наш Лёнчик! Только Лёня, дескать, странный. После убийства и отсидки (а убил он якобы жительницу Федькино) Лёнчика соседи стали избегать. Правда, есть у Власова, говорят, талант - великолепно пишет картины и бьет татуировки. Он изредка приезжает в Федькино - навещать родню, но заканчиваются визиты одинаково. Зосима, мол, уходит в глубокий запой. Однажды, чтобы спасти «Патриарха», в село ворвались «дядьки на крутых машинах».

«Такие машины в селе только в кино видели. Предлагали 100 тысяч за спасение Лёнчика. Но никто связываться не захотел. Прилетел из Москвы врач», - рассказывала моя коллега Мария...

Она вернулась из секты часа через четыре. С плохими новостями.



**Арест Последнего Императора в той самой избушке среди Русского Царства, где он прятался от спецкора «КП».**

## P.S. Свидетели СССР и Зеленского

Через несколько дней, после моего отъезда, в Айбаши приехали воронки. Власов изъяли из избушки (на фото выше) и арестовали за создание организации, посягающей на личность и права граждан. Кроме того, было объявлено подозрение, что «Царская Империя» может курироваться СБУ. А сколько таких судов идет по Руси?! Прямо сейчас...

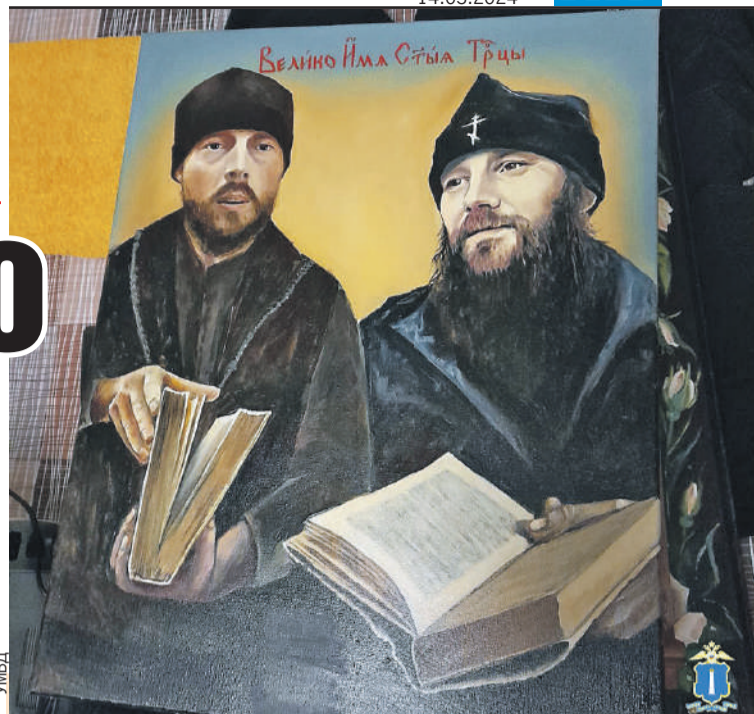
В конце февраля 6 лет условно (вместо 7 реальных) получил очередной «свидетель Иеговы» (член экстремистской организации, запрещенной в РФ), житель Кемерово. Суды над иеговистами идут уже несколько лет.

Разгромлена экстремистская (запрещена в РФ) украинская секта «Духовный центр «Возрождение»

с филиалами в Москве, Мурманске и Кирове. Возглавлял ее... друг Зеленского, а деньги с обману-тых, по версии следствия, шли СБУ.

Идет борьба с многоголовой экстремистской, запрещенной в РФ организацией «Граждане СССР» (ее иронически называют «сектой свидетелей СССР»). Жертвам там обещают при восстановлении Союза по 14 млрд рублей каждому. Правда, свое имущество надо «поставить на баланс СССР» уже сейчас.

И, похоже, спасать обману-тых придется вечно. Как говорят в Старой Майне мужики: посадили Императора? А толку-то. Сумасшедшие себе другого найдут. Ищут люди чего-то... А чего ищут? Черт их знает...



**Император и «Патриарх» Русского Царства Зосима (Лёнчик Власов) справа и «пророк» Енох (местный бизнесмен Александр Кормищенко) слева. «Икона», однако...**

- Любую беседу с «Пророком» сначала должен разрешить Бог! - смиренно вздохнула она.

Рассказала, что здороваются жители общины друг с другом исключительно «Христос Воскресе». Что от них неприятно пахнет, потому что они моются, только когда сойдет лед в речке. Что мужчины могут иметь в своем гардеробе только то, что носят на себе. Что женщинам запрещено краситься и красиво одеваться.

- Они как сумасшедшие. Одна из женщин радовалась, что на улице еще светло и можно поработать - возить снег на санках от одной кучи к другой, - вспоминала Мария.

## ГДЕ У НАС «КНОПКА»?

Вопрос - где граница возможного в манипуляции людьми? - придал мне здесь, у Айбаши. Я вдруг представил, что и у нас с вами, читатель, есть «кнопка». И сделать из нас зомби способен любой пройдоха, если эту кнопку найдет...

Мы сидели с настоятелем Богоявленского храма в Старой Майне отцом Константином у икон. Батюшка говорил, что только благодаря Господу приход еще оплачивает свет и тепло. Прихожан все меньше.

А я мучился вопросами. Вспоминал, как владыка Теодор загадочно говорил мне об уходящих в секты: «Им не нужна вера, они ищут религию».

Отец Константин же махнул рукой.

- Этим людям все не так, - воскликнул батюшка. - Для них все плохое - священники, власти. Вы думаете, Иоанн Кронштадтский не знал о недостатках? Знал. А другие святые не знали? Знали. Но церковь - не священники. Церковь - все мы, люди. И Бог среди нас, грешных...

- Что делать с этими людьми? - спросил я батюшку.

- А это к правоохранителям вопрос, - буднично изрек тот.

# Гагарин сформулировал принципы работы на удаленке еще в 1968 году

Перечитываем книгу первого космонавта, которая стала актуальна в новых социальных условиях.

Окончание.  
Начало < стр. 1.

Пандемия спровоцировала грандиозные социальные изменения: почти 40 процентов офисных работников в России полностью или частично перешли на дистант. А ведь работа в космосе - это отчасти та же самая удаленка. Только у нас нет невесомости, и мы периодически вылезаем из своего 1 - 2-комнатного «космического корабля» в ближайший супермаркет за продуктами. Однако многие из нас испытывают примерно те же психологические проблемы, которые описывали Гагарин и Лебедев. Почитайте выдержки из книги «Психология и космос», и вы удивитесь, насколько тесно они перекликаются с сегодняшним днем.

## ИССЛЕДОВАНИЕ О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ

Полет Юрия Алексеевича длился 108 минут, однако он и его товарищи готовились к длительным экспедициям и проводили недели в сурдокамерах в условиях полной изоляции. Врачи изучали, как ведет себя психика космонавтов, и уже тогда отмечали, что удаленка приводит к снижению работоспособности, эмоциональному выгоранию, апатии.

Вот выдержки из дневника одного из участников 70-дневного изоляционного эксперимента:

«Вахта, обед, обследование, сон. Время сжалось, укоротилось... Один день не отличишь от другого. Исподволь начала подбираться нервная усталость. Мы стали раздражительнее. Заставлять себя работать труднее... Скука».

А вот что на 36-е сутки пишет в дневнике другой обитатель сурдокамеры: «Странная история - потеря памяти: вчера я не мог вспомнить, что ел позавчера на ужин. Время летит быстро - оно просто исчезает».

Об утрате чувства реального времени Гагарин и Лебедев вспоминают в связи



Космонавт номер 1 умел не только ударно работать, но и с удовольствием отдыхать.

с экспериментом французского спелеолога Мишеля Сифра. 16 июля 1962 года он спустился в пещеру, чтобы провести там 2 месяца в изоляции. Он наблюдал за физиологией своего организма, в первую очередь - за субъективной оценкой течения времени. Эксперимент закончился 14 сентября, и, когда Сифру сообщили об этом, он был очень удивлен: по его ощущениям, было только 20 августа. У следующих обитателей пещеры биологические часы сбились с 24-часового суточного цикла на 48-часовые (36 часов бодрствования и 12 часов сна).

Чем объяснить, что с отменой привычного режима организм идет вразнос?

Авторы считают, что в этом виновато такое явление, как дефицит внешних раздражителей: «В космической психологии существует понятие «сенсорный голод», то есть недостаток раздражителей, идущих в мозг от внешней среды. Как показали исследования, проведенные в сурдокамерах, этот голод подвергает психику человека нелегкому испытанию».

## ДОРОГА НА РАБОТУ - ЛЕКАРСТВО ДЛЯ МОЗГА?

Понятие сенсорного голода сформулировал великий физиолог Иван Павлов.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ АВТОРОВ КНИГИ «ПСИХОЛОГИЯ И КОСМОС»

### Как выбраться из дня сурка?

Вот что рекомендуют Гагарин и Лебедев:

Против сенсорного голода великолепно помогает музыка. Обладая большим эмоциональным воздействием, она поднимает настроение и повышает работоспособность. Кстати, когда Гагарин ждал старта в кабине корабля, коллеги поставили ему «Ландыши» Оскара Фельцмана. Жизнерадостную песенку тогда критиковали в партийных верхах, как квинтэссенцию пошлости... А во время полета радиоприемник Гагарина поймал вальс «Амурские волны», его транслировали с Земли. Считается, что это первая мелодия, которую человек услышал в космосе.

Космонавты отводили особую роль сверхдальней радиосвязи и телевидению. Эти средства позволяли постоянно следить за жизнью на Земле, «бывать» в театрах, кино, на стадионах, видеть своих близких и знакомых. Удаленщики все то же самое могут делать физически. Необходимо вдумчиво составлять список фильмов и книг, которые надо прочитать и посмотреть для внутреннего развития.

Авторы писали: «В отсеках корабля для отдыха с помощью стереоэффекта, вероятно, удастся создавать различные пейзажи природы, озвученные голосами летних и зимних птиц, стрекотанием кузнечиков и т. п.»

Сегодня найти в интернете такое аудио или видео не составит труда. Пускайте фоном, и вы будете работать не в бетонной коробке, а на залитой солнцем лесной опушке.

Для ликвидации «сенсорного голода» огромное значение приобретет творчество. Первым космонавтам (Гагарин, Титов, Николаев, Попович) во время эксперимента в сурдокамере разрешали брать с собой книги. Другим космонавтам - уже нет. Зато в их распоряжении находились набор цветных карандашей, бумага, деревянные чурбачки и нож.

Перед ними ставилась задача - найти интересный способ, как проводить свободное время». Те, кто нашел себе занятие по душе (рисовал, писал стихи, мастерил поделки), лучше переносили заточение.

Помимо открытия условных рефлексов, Павлов пришел к выводу, что для нормальной работы головного мозга необходима постоянная зарядка внешними нервными импульсами.

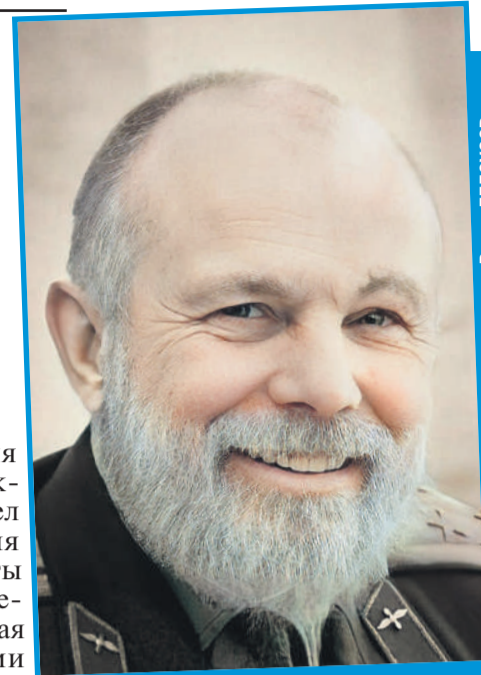
«В обычных условиях человеку не приходится жаловаться на недостаток впечатлений. Его глазам ежедневно открываются сотни и тысячи различных картин, - пишут авторы книги. - На органы слуха, не переставая, действуют всевозможные звуки... Кожа ощущает изменения температуры и движение воздуха. Разнообразные явления воспринимаются органами чувств, и нервные импульсы аккуратно доставляют в мозг информацию. Правда, далеко не все раздражители осознаются человеком, но они необходимы для нормальной работы мозга. Если же постоянных раздражителей нет, могут возникнуть серьезные нарушения».

Похоже, дорога из дома на работу (которую многие не любили за ранний подъем, пробки, толчею в транспорте) плюс общение с коллегами были источниками тех раздражителей, которые держали наш мозг в тонусе. Академик Павлов наблю-

дал больного, у которого в результате травмы из всех органов чувств остались «в строю» только один глаз и одно ухо. Стоило больному закрыть эти «окна» во внешний мир, и он моментально погружался в глубокий сон.

Многие из нас, оказавшись на удаленке, строили наполеоновские планы, как они с пользой потратят эти два часа до работы и обратно. Выучат английский, начнут бегать по утрам... Чем все это обернулось? Рабочий день утратил свои границы - домашнее и рабочее смешалось, тебя могут «нагрузить» и вечером, и в выходной. Треники и пижама официально получили статус рабочей одежды. Небритые, нестриженные и заспанные, мы вольно или невольно ограничили себя в движении, общении, впечатлениях и понемногу впадаем в некий анабиоз.

Ярослав КОРОБАТОВ.



РОМАН БЕЛУСОВ

По мнению нейросети, так выглядел бы Гагарин сегодня.



**Китай впервые раскрыл детали своей лунной программы.**

## Сообщаем подробности



Освоение человечеством новых небесных тел переходит из разряда фантастики в долгосрочные, но планы.

Евгений АРСЮХИН

# Вкалывают роботы, а не человек

Поднебесная много делает, но мало говорит. Китай первым забросил луноход на обратную сторону Луны, что технически очень сложно. Он также стал третьей страной, после СССР и США, кто смог доставить на Землю лунный грунт. Новые сообщения китайских агентств позволяют реконструировать амбициозный план полетов человека на Луну.

### ЧУДО-СТРОИТЕЛИ

Первыми пойдут роботы. Ориентировочно в 2028 году на Луну отправится аппарат «Чанъэ-8», и он повезет роботов, которые примутся строить обитаемую станцию для людей.

Один такой строитель с помощью концентрированной солнечной энергии будет плавить лунный грунт, прессовать его и резать на ровные кирпичи. А заодно слепить, какие вещества выделяются из грунта в процессе. Точность изготовления кирпичей будет высочайшей, чтобы они сразу легли один на другой. Тем временем другой робот выравнивает строительную площадку и начнет собирать из кирпичей каркас будущей Международной обитаемой станции, где поселятся космонавты из Китая и дружественных ему стран.

У роботов - интеллектуальная система распознавания; если увидит, что образец грунта интересен, от-

ложит его для исследования людьми.

Также эта миссия забросит на Луну некий модуль или бокс, в котором симулируют условия внутри будущей станции. Растения, микробы, воздух. Автоматика проследит, нет ли там неприятностей, радиации или чего-то подобного. Растут ли растения. Цель - понять, выживет ли человек.

### ДВОЕ ПЕРВЫХ

До 2030 года стартует миссия с людьми. Как сообщают официальные источники, уже началось строительство прототипа космического корабля, работа движется хорошо.

Две ракеты по от-

дельности выведут собственно корабль и посадочный модуль. Это необычное решение объясняется гигантскими размерами того и другого. В космосе произойдет стыковка. Затем по классике: корабль останется на орбите, модуль с людьми спустится вниз и вернется.

Ожидается, что на Луну приземлятся двое космонавтов (сколько-то останутся на орбите; общее число участников миссии пока не названо). С ними будет автомобиль, который, видимо, оставят на Луне, чтобы на нем катались следующие космонавты.

Несмотря на то что роботы уже будут вволю строить дом, первые космонавты лишь осмотрят конструкцию, но жить в ней не останутся и вернуться на Землю.

### КТО ВПЕРЕД?

США не отказываются от планов запустить людей в 2026-м, то есть всего через два года. Но это выглядит наивно, особенно в свете провальной попытки сесть на Луну несколько дней назад. Напомним, модуль «Одиссей» из-за ошибок персонала завалился на бок. А предыдущая миссия и вовсе сгорела в атмосфере Земли.

В целом американская программа покорения Луны «Артемиды» рассматривается экспертами как «запутанная», «чрезмерно сложная» и «неоправданно дорогая». Самое главное, у США не идет дело с тяжелой ракетой, а без ракеты далеко не улетишь. Прототип НАСА вообще никуда не годится, вариант Илона Маска пока что постоянно взрывается, но хотя бы существует.

Объективно даже Индия, которая недавно мягко посадила свой модуль, опережает США, не говоря о Китае. Так что скорее именно китайцы вернуться на Луну после более чем 50-летнего перерыва.

## ВИЖУ ЦЕЛЬ - НЕ ВИЖУ ПРЕПЯТСТВИЙ

# Большой брат навострил глаза

Владимир ЛАГОВСКИЙ

**Американцы запускают спутники, способные распознавать лица из космоса.**

«Высоко сижу - далеко гляжу», - говорила Маша Медведю в классической сказке. И, пардон, как в воду глядела. Слова из сказки ныне приобретают пророческий смысл. В 2025 году американская компания Albedo, заключившая многомиллионные контракты с ВВС США и Национальным центром воздушной и космической разведки планирует запустить спутник - для начала один, который сможет различать и фотографировать с орбиты небольшие объекты - размером в 10 сантиметров. И наши, естественно, тоже.

Разрешающая способность нынешней орбитальной оптики не превышает 30 сантиметров, что уже позволяет различать номера автомобилей. Обещанная специалистами картинка станет в три раза четче за счет специальных зеркал для телескопов, отполированных так гладко, что высота неровностей на них не будет превышать одной тысячной от толщины человеческого волоса.

Таким образом, со спутника станет вполне отчетливо видно лица людей. Значит, он предоставит возможность следить за ними - за людьми - посредством камер, установленных уже не только на улицах, но и в космосе - на высоте примерно 200 километров.

- Прощай, личная жизнь, все окажемся под присмотром, причем круглосуточно, - пугаются граждане, прознавшие, что наблюдательные спутники оснастят еще и инфракрасными камерами, чтобы и ночью было видно. На Западе по этому поводу, правда, вспоминают не «Машу и Медведя», а другое пророческое произведение - книгу Джорджа Оруэлла «1984» и его следящего за всеми Большого брата.

Всего запланировано вывести на орбиту 24 спутника - для полноты охвата местности.

- Нам следует волноваться, - говорит Джонатан К. Макдауэлл, астрофизик из Гарварда. - Это определенно приближает нас еще на один шаг к миру, в котором полагаются на всевидящего Большого брата.

Конечно, энтузиасты рисуют радужные перспективы: мол, всех злоумышленников найдем, в какой бы стране они ни прятались, и всех потерявшихся в лесу отыщем, по фотографиям точно оценим ущерб, нанесенный, скажем, стихийными бедствиями. Военные же рассчитывают получать уникальные разведданные.

Скептики, как всегда, сомневаются и призывают пока не паниковать. По их мнению, эта Albedo рубит деньги, обещая небывалые перспективы, а в итоге облагается - портирует работу системы будут облачность и неустраняемые огрехи в оптике, которые все-таки не дадут надежно распознавать лица из космоса.

## «Комсомолка» рекомендует:

### Юрий Гагарин. Как это было. Первый человек в космосе



Первый космонавт, человек-легенда. До сих пор великий полет и личность Гагарина раскрываются с новых интересных сторон. В книге собраны все публикации «Комсомолки» о первом космонавте планеты за шесть десятков лет, любительские фото и истории, порой не всегда находящие подтверждение в его официальной биографии.

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



Фото 19 ближайших к нам галактик, полученные с телескопа, смотрите на нашем сайте



## Где построят новые круглогодичные российские курорты.

Лилия СОКОЛЬНИКОВА

«Пять морей и озеро Байкал» - красивое название, которое подошло бы для приключенческого фильма. Но это грандиозный проект строительства новых курортов в разных уголках России, от Балтики до Тихого океана. О нем в своем Послании Федеральному Собранию говорил Президент РФ Владимир Путин.

«Только этот проект позволит увеличить внутренний турпоток еще на 10 миллионов человек в год. А в целом по стране с учетом динамичного развития таких туристических центров, как Алтай, Камчатка, Кузбасс, Северный Кавказ, Карелия, Русский Север, до 2030 года турпоток должен практически удвоиться до 140 миллионов человек в год», - сказал президент.

На каких морях появятся новые курорты? Когда там можно будет побывать? И чем заняться, кроме пляжного отдыха? «КП» узнала подробности.

«Пять морей и озеро Байкал» - проект по созданию федеральных морских круглогодичных курортов, часть национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства». Деньги вкладывают в основном частные инвесторы, но и государство тоже. К 2030 году планируется построить 10 современных курор-

# Отпуск на озере и пяти морях

тов, уточнили в Минэкономразвития: в Санкт-Петербурге, Калининградской области, Крыму, Краснодарском крае, Дагестане, Бурятии, Иркутской области, Приморском крае и Запорожской области.

- Проект предполагает строительство отелей на 74 тысячи номеров, создание более 100 тысяч рабочих мест, - сообщили в Минэке.

## Черное море

«Новая Анапа» - минигород рядом с Анапой. Он будет расположен в районе станицы Благовещенская, на песчаной косе между Черным морем и Кизилташским лиманом, и сможет принимать 3 миллиона отдыхающих в год.

Сейчас, для сравнения, на пляжи Анапы приезжает около 4,5 млн россиян. Уже провели конкурс архитектурных проектов, победитель предлагает построить тематический парк «Иновационная Россия», аквапарк, гостиницы и санатории на 25 тысяч гостей, гольф-клуб, яхтенную марину, центр киберспорта, ботанический сад, археологический музей, красивый променады вдоль берега, экотропы и велодорожки.

Судя по размаху, не зря «Новую Анапу» окрестили русским Дубаем!

**Абрау-Дюрсо** - еще одно место в Краснодарском крае, которое планируют преобразить (впрочем, и сейчас здесь можно прекрасно отдохнуть, это исключение - большинство курортов в списке пока существуют лишь на бумаге). Уютное село на берегу озера Абрау, как обещают, превратится в курорт мирового уровня. Здесь построят шесть новых гостиниц, аквапарк, клинику долголетия, глэмпинг на море, рестораны... Исторический центр села реконструируют (главной достопримечательностью, без сомнений, останется винодельческий завод со 150-летней историей), обустроят набережную вокруг озера и построят новую автодорогу.

**«Золотые пески России»** - новый курорт на западном берегу Крыма, рядом с Евпаторией и розовым озером Сарык-Сиваш. Уже построен большой комплекс апартаментов.

В планах - возвести отели, окультурить дикие песчаные пляжи, оборудовать длинную набережную с велодорожками и зеленой аллеей, сделать новую транспортную развязку.

## Каспийское море

«Каспийский прибрежный кластер» протянется от Махачкалы до Дербента. Особое внимание уделяют возрождению курорта Каякент с 50-километровой береговой линией. Дагестан сейчас переживает туристический бум, желающим отдохнуть на пляжах Каспия остро не хватает качественных гостиниц - и их планируют построить. Как и санатории, аквапарк, марину для яхт и океанариум. А еще на новом курорте, рассчитанном на 450 тысяч гостей в год, создадут условия для оздоровительного отдыха (рядом целебные грязи и источники минеральной воды) и гастрономического туризма.

**Побывать на Байкале - мечта многих россиян. С появлением новых отелей она станет доступнее.**

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва



## Балтийское море

«Русская Балтика» - будущий курорт в поселке Поваровка Калининградской области, рассчитанный на 2 миллиона отдыхающих в год. Здесь построят отели на 3 тысячи номеров, в основном уровня 4 и 5 звезд, и огромный бассейн длиной 500 метров с подогреваемой морской водой и видом на море. Купальный сезон на прохладной Балтике короткий, и такой бассейн будет очень кстати.

«Горская» - курорт, который собираются создать в Курортном районе Санкт-Петербурга на берегу Финского залива, на месте нынешней промзоны. И здесь тоже в планах подогреваемый бассейн, а еще огромная яхтенная марина с академией парусного спорта и водным стадионом, судовой верфью, на которой будут строить реплики исторических кораблей, гостиницы.

## Японское море

Курортный комплекс в поселке Хасан Приморского края к 2030 году будет готов порадовать 500 тысяч отпускников в год. В концепции все красиво: десятки пляжей, отели, аквапарк, рыбный рынок (как же на Дальнем Востоке без свежих морепродуктов!) и яхтенная марина. Рядом - национальный парк «Земля леопарда» и Дальневосточный морской заповедник.

Соседей из Китая и КНДР тоже ждут в гости.

## Азовское море

«Азовское побережье» - туристический кластер в Запорожской области, между Бердянском и Кирилловкой, с санаториями, отелями и детскими оздоровительными лагерями. Часть объектов планируют восстановить, часть - построить заново.



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



## Байкал

Новые курорты появятся на двух берегах Байкала - в Иркутской области и Бурятии. И вместе смогут принять 5 миллионов туристов в год, заявил губернатор Иркутской области **Игорь Кобзев** (сейчас на самое глубокое в мире озеро приезжает около 2,3 млн путешественников). Общий проект двух регионов называется «**Волшебный Байкал**».

В Иркутской области создают туристический кластер «**Байкальская слобода**» на берегу реки Ангара совсем рядом с Иркутском. В лесу построят гостиницы на 3,5 тысячи номеров, кемпинги, аквапарк, все необходимое для пляжного отдыха летом и активных зимних развлечений, яхтенную марину с маяком. Обустроят экотропы и дорожки для спортивной ходьбы, ведущие к берегу Байкала. Начало строительства намечено на 2025 год, а первых гостей хотят принять уже в 2027-м.

В Бурятии построят новые туристические комплексы между селом Турка и оздоровительным курортом Горячинск, чьи термальные источники и сейчас популярны у отдыхающих. Изюминка проекта - огромный выставочный центр «**Байкал Эрмитаж**» на берегу озера.

## Объявление

ОАО «РЖД» сдает в аренду часть земельного участка ОАО «РЖД» с кадастровым номером 38:36:000000:11065, площадью 18 кв. м по адресу: Иркутская область, г. Иркутск (для размещения киоска, в зимний период - для проката спортивного инвентаря).

Телефоны для связи в г. Иркутске:  
8 (3952) 64-33-85, 64-33-83.

Реклама



# Релакс-питание и «техника Наполеона»

Анна ДОБРЮХА

Способы снизить стресс, о которых вы, скорее всего, не знали.

- По статистике РОМИР, 95% россиян время от времени испытывают стресс. А более трети опрошенных (34%) страдают от него постоянно, - говорит доктор медицинских наук, заслуженный врач России, профессор Центральной государственной медицинской академии Управления делами Президента РФ, врач-сомнолог Роман Бузунов.

Многие люди используют методы, которые лишь создают видимость улучшения состо-

яния. Наступает временное облегчение, но в действительности проблемы только усугубляются. Самые распространенные примеры: прием безрецептурных успокоительных и увлечение алкоголем. По оценкам экспертов, на таблетки налагают около 40% женщин, спиртным заливают стресс порядка 25% мужчин. А что предлагают наука и медицина? Об этом рассказал профессор Бузунов вместе с врачом Софией Черкасовой на презентации книги «Преднамеренное спокойствие. Программа борьбы со стрессом и тревогой». Этот сборник полезных методик вышел недавно в издательстве «Комсомольская правда» и уже успел стать бестселлером.



Rainer Jansen/TACC

## Еда для спокойствия

- Знаете ли вы, что самые обычные приемы пищи можно превратить в отличную релаксационную технику? - заинтриговал доктор Бузунов. - Когда человек перекусывает на бегу, глядя в смартфон, в нервном состоянии, это серьезно бьет по пищеварению, - пояснил врач. - Выделяются гормоны стресса, которые блокируют различные процессы в желудочно-кишечном тракте. В результате - тяжесть в животе, изжога, вздутие и прочие неприятности вдобавок к остальным жизненным невзгодам.

молитвы. Этот ритуал перед приемом пищи позволяет успокоиться, переключиться и, помимо духовных целей, способствует улучшению пищеварения», - говорит профессор. Как вариант можно использовать 4 - 5-минутные расслабляющие дыхательные техники (см. «Дышите глубже»).

2 Уберите раздражители, в первую очередь - смартфон.

3 Попробуйте новую технику жевания:

✓ каждый кусочек еды сначала 3 - 4 секунды просто подержите во рту;

✓ сделайте не менее 30 жевательных движений. Считайте каждое и сосредоточьтесь на своих ощущениях, советует доктор Бузунов;

✓ старайтесь следовать правилу этикета аристократов: взяв в рот

один кусочек, отложите ложку или вилку. Не держите наготове новый кусок, пока тщательно не прожуете предыдущий. Вам это кажется смешным, далеким от нашей жизни? Профессор приводит такие аргументы. Релаксационная техника питания идет на пользу пищеварению, ускоряет насыщение и уменьшает риск переданья (кто там хотел похудеть?). Снижается стресс, что позволит улучшить самочувствие, прибавит сил, бодрости и поможет быстрее справляться с запланированными делами. Почему бы не попробовать?

Начать хотя бы с ужинов, когда есть возможность подольше посидеть за столом.

## В стиле французского императора

Если навалились проблемы, которые вы не можете решить прямо сейчас, специалисты советуют осознанно отложить решение на будущее. При этом важно точно определить время, которое вы уделите данному вопросу. Такой способ откладывания проблем наш мозг воспринимает как временное решение и потому успокаивается, поясняют эксперты. Подход называют «техникой Наполеона», поскольку в своих воспоминаниях полководец писал, что перед сном воображал комод с открытыми ящиками. Незаконченные дела мысленно

сворачивал в свитки, укладывал в ящики и закрывал, говоря себе, что откроет их в определенное время завтра.

Авторы книги рекомендуют каждый день планировать в своем графике интервал времени для обдумывания отложенных проблем. Это может быть 15 - 20 минут (не больше!) и не позднее, чем за 2 часа до сна. Если в это время решение так и не придет, вопрос откладывается до следующего дня.

## Как быть?

1 Перед едой нужно отвлечься от навалившихся дел и роя мыслей. «Кстати, с медицинской точки зрения правильно поступают христиане, которые читают

**БЕСТСЕЛЛЕР**  
ОТ ИЗВЕСТНЫХ ВРАЧЕЙ-СОМНОЛОГОВ  
**СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ**

**РОМАН БУЗУНОВ**  
Сомнолог, д. м. н., заслуженный врач РФ

**СОФИЯ ЧЕРКАСОВА**  
Сомнолог, к. м. н.

**ПРЕДНАМЕРЕННОЕ СПОКОЙСТВИЕ**

Программа борьбы со стрессом и тревогой

**КОГДА ВСЕ БЕСИТ:  
БЕРЕМ ЭМОЦИИ  
ПОД КОНТРОЛЬ**

**ПОЧЕМУ ВЫ ТРЕВОЖНЫ,  
А ДРУГИЕ НЕТ?  
ДЕЙСТВУЙ ВОПРОКИ  
СТРАХУ**

**ПРОЧИ КНИГУ -  
И ЖИЗНЬ НАЛАДИТСЯ!**

Купить сейчас  
shop.kp.ru

ОГРН: 1027739295781. АО «ИД «Комсомольская правда», Москва. Реклама 16+

## Дышите глубже, вы не взволнованы!

- Наше психологическое состояние влияет на то, как мы дышим. Во время отдыха темп медленнее, а выдох примерно втрое длиннее вдоха, - рассказывает София Черкасова. - Если же человек напряжен, дыхание учащается, вдох становится длиннее выдоха. К счастью, есть такой феномен, как биологическая обратная связь (БОС). Благодаря ему, изменив дыхание, можно повлиять на реакции нервной системы и психологическое состояние. В том числе - снизить тревожность и стресс.

Пример самой простой техники:

- сядьте на диван или в кресло, чтобы расслабить мышцы спины и плечи;
- делайте медленный вдох, считая до четырех;
- продолжая считать, задержите дыхание - пока не дойдете до семи;
- медленно выдыхайте - так, чтобы посчитать от одного до восьми.

«Дышите в спокойном темпе, примерно со скоростью 1 счет в секунду и в комфортном режиме, чтобы вам хватало воздуха, - советует врач. - Вдыхать нужно через нос, выдыхать - через нос или рот. Старайтесь сконцентрироваться на дыхании, ни на что не отвлекаться. Можно закрыть глаза».

Упражнение рекомендуется выполнять 4 - 5 раз в день по 5 минут. Заметный результат обычно появляется в среднем через 2 - 3 недели тренировок.

## ЭТО ПРИГОДИТСЯ ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ ПРОТИВОСТОЯТЬ НЕВЗГОДАМ

- Наведите порядок на своем рабочем месте (включая экран компьютера), в комнате, если работаете дистанционно. Поиск нужных записей или бумаг, невымытая чашка, лишние предметы - все это может раздражать и выступать дополнительными провокаторами стресса.

- Чтобы легче переносить невзгоды, обязательно нужно давать своей нервной системе передышки, подчеркивает профессор Бузунов. Для нормального восстановления необходимо отдыхать:

- каждый день - минимум 2 - 3 часа, каждую неделю - не меньше одного дня, каждый квартал или полгода - не менее одной недели.

Идеи самого полезного, оздоравливающего отдыха можно найти в книге врача издательства «КП» (см. выше).

- Старайтесь концентрироваться на текущих моментах. Мысли о будущем часто порождают тревогу, мысли о прошлом могут вызывать депрессивное настроение, говорит София Черкасова. «Если вас что-то очень сильно беспокоит, тревожит, каждый раз напоминайте себе: по статистике, все, чего мы боимся, в 9 из 10 случаев не происходит!» - добавляет Роман Бузунов.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

**Психологи назвали ошибки, которые рушат наш родительский авторитет.**

# Быть другом ребенку - это провал

Анна ЛУКЪЯНОВА

Уроки - с боем, в школу ходить не хочет, дома бардак, хамит. А все потому, что отца с матерью ни во что не ставит. Что делать-то? Нет, не ругать и наказывать, а восстанавливать родительский авторитет и доверие ребенка.

## МАЛО ЛИ КТО ЧТО ОБЕЩАЛ

- Главное, что разрушает авторитет, - не делать то, что сам же пообещал, - объясняла детский психолог Катерина Мурашова, выступая на вебинаре в онлайн-школе для детей и подростков Skysmart. - Вы обещаете поехать вместе к бабушке и не едете. Конечно, поездка может сорваться из-за того, что мама заболела, и ребенок нормально отреагирует на форс-мажор. Но если слово не держат просто так, без уважительной причины, ребенок приходит к обобщению: «То, что мама говорит, - ерунда».

## А как надо?

Обещайте только то, в чем уверены. Или делайте оговорки: пока не решила, будет зависеть от моей работы и пр. Наши «не знаю» детям, конечно, не нравятся, но авторитет они не разрушают.

Уже в пять лет вчерашние несмышленики понимают, что папа с мамой - обычные люди со слабостями. И если мы вели себя последовательно и доброжелательно, доверие у чада сохранится. Если же давали слабинку, наше «отберу планшет» не будет восприниматься всерьез: «Поорет и отдаст».

## МАРЬВАННА С ДУБА РУХНУЛА?

К младшему школьному возрасту у ребенка появляются новые авторитеты - учитель, тренер.

Нормально, когда на мамино «отступи здесь клеточку и пиши» первоклашка заявляет: «А Мария Ивановна говорит по-другому!» И тут важно не выдать сторгяча: «Твоя Марьяванна с дуба рухнула, что ли?» Мама

тут же забыла. А ребенок смекнет: учительница в прописях ничего не понимает, так зачем ее слушаться?

## А как надо?

Считаться с новыми авторитетами ребенка и не бояться признавать свои ошибки. Например: «Да, я погорячилась. Делай так, как учит Марьяванна».

Это умение не бояться сойти с пьедестала «Я взрослый, я знаю!» очень пригодится в подростковом возрасте. Тогда у сына или дочери появятся авторитеты из их «горизонталей» (сверстники, блогеры), часто странные для родителей. Если есть доверие, ребенок не откажется рассказать, чем его кумир крут. И даже если мнения разойдутся, родительский авторитет устоит.

## НЕ ПО МОИМ СТОПАМ!

В 10 - 11 лет подростка начинает волновать, какое место в мире он может занять, когда вырастет. Главный ориентир, конечно, - родители: кто они, довольны ли своим

положением, карьерой, жизнью в целом? Ошибкой будет изливать душу в духе: «Я бы не хотел тебе такой судьбы!» Ребенка это пугает и удручает.

## А как надо?

Рассказывать о своей работе, делая акцент на достижениях, положительной стороне. «Да, свободным художникам маловато платят, зато я занимаюсь любимым делом и сам себе начальник».

## А ПАПА ДАСТ БОЛЬШЕ!

Частая ситуация - мама разрешила две конфеты, а папа тихонько подсунил третью. Если родители не могут договориться, о каком авторитете речь? К тому же тут другое - приучение к манипулятивным техникам: выясни, кто даст больше конфет, и иди к нему. И ладно бы дело ограничилось конфетами. Подростки понимают, как легко и без труда добиваться своего, балансируя на разногласиях родителей. Особенно, если те в разводе. Мама требует хороших отметок и чистоты в комнате? Поеду-ка я жить к папе! Начальник не так посмотрел? Получите заявление об увольнении!

## А как надо?

Родителям все-таки нужно выдерживать единообразие требований (даже если не разделяете на 100 процентов).

## ЗАИГРЫВАТЬСЯ В ДРУЗЕЙ

Есть такая роль - родитель-друг. Многие гордятся этим: «Мы с сыном/дочерью настоящие друзья! Всем делимся».

Некоторые идут дальше: «Сынок, куришь? Давай вместе». «Алкоголь? Все равно попро-



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

## ВОПРОС - РЕБРОМ

### Доверие не вернешь?

До подросткового возраста - вполне. Первым делом начните выполнять обещанное. Следите за словами - уберите унижительный тон, колкости, обидные шутки. Родители часто думают, что с детьми разговаривают нормально, а строгость - это для авторитетности. На самом деле хамят, и дети их отзеркаливают.

Стучать кулаком по столу и орать «Я главный! Отключу интернет!» бессмысленно с подростком. В этом возрасте договариваться ой как сложно. Что имеет смысл сделать, так это сообщить ребенку, в чем вы готовы его поддерживать, в чем нет, проговорить правила по поводу гаджетов, встреч с друзьями, учебы, какие будут последствия, если правила нарушаются. Выполняйте то, что пообещали. Авторитет этим не вернете, но дадите подростку определенность, которая была ему нужна с самого начала. А когда повзрослеет, возможно, и доверие вернется.

бует, так пусть лучше со мной качественного выпьет. И подружку пусть приводит, выдам презерватив». Психолог Лариса Суркова уверяет: такая позиция взрослого травматична для ребенка. Это родительский провал.

Друг, так заложено социумом, - единица переменчивая. Сегодня есть, завтра нет. А папа с мамой навсегда, они обеспечивают безопасность, опора, что бы ни случилось. Когда же папа предлагает что-то небезопасное (покурить), он как бы снимает с себя функцию родителя.

## А как надо?

Важно говорить с детьми о сексе, контрацепции, вредных привычках с позиции безопасности. Именно ради нее, а не из любопытства и желания посекретничать, маме важно знать, где живет друг, к которому дочь едет на день рождения. Если сами курите, объясните свою привычку взрослому - не «я так расслабляюсь», а «это зависимость, с которой непросто справиться». И соблюдайте границы интимности - это важно для нормального формирования психики ребенка. Не надо рассказывать о своем сексуальном опыте ребенку в расчете получить от него откровенность взамен.

## Пишите письма

Если найти общий язык с подростком сложно, попробуйте сесть за стол и составить вместе кодекс семьи, советует Лариса Суркова. Пусть там будет не только про права, обязанности, санкции. Внесите и приятные вещи - летом семейный поход или пикник, в выходные кино. Предложите ребенку добавить свои пункты.

Чтобы достучаться, можно писать письма. Мол, доченька, ты молчишь, а мне так не хватает обратной связи, поэтому пишу. Дальше не ты такая-сякая, а о своих чувствах: произошло то-то, мне было больно и обидно... я ведь люблю тебя и переживаю... Фишка в том, что эмоции не зашкаливают, как в разговоре, слова выбираем тщательнее. И дети начинают слышать.

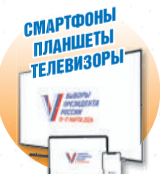
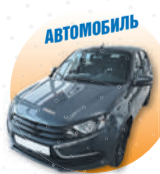
## ЛАЙФХАК

## РЕЗУЛЬТАТЫ викторины «ВСЕЙ СЕМЬЕЙ НА ВЫБОРЫ» в газете «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

20, 21, 22 марта



Не упустите свой шанс получить **КВАРТИРУ** или **АВТОМОБИЛЬ** и множество других подарков!



Картинки сгенерированы с помощью Kandinsky 3.0.



всей семьей

Спрашивайте выпуски в местах продажи прессы



Подробнее с правилами викторины вы можете ознакомиться на сайте «Комсомольской правды» [www.irk.kp.ru](http://www.irk.kp.ru)

По всем вопросам обращаться по номеру телефона 8-964-118-20-21

18+

Рейтинг

# Главный цыган СССР

9 марта исполнилось 90 лет со дня рождения всенародно любимого советского актера.

Денис КОРСАКОВ

Отец **Михая Волонтира** был лесником, мать следила за домом и растила восьмерых детей. Он вспоминал о своем детстве: «В нашем хозяйстве было всё: дом, повозка, лошади, коровы, птицы, свиньи. Мария и Володя пасли гусей и индюков. Я собирал хворост и гусиные перья, из которых мама делала подушки. Андрей готовился стать дьяконом, пел и играл на скрипке в Добрушском монастыре. Серафима училась в лицее в Резине. Нику заботился о птице и скоте. Летом во время каникул они работали в питомнике, занимались прополкой саженцев яблонь, груш, черешни, слив, айвы...»

Отец, до того как начать следить за лесом в коммуне Глинжены Оргеевского уезда Румынии, был офицером царской армии и получил три георгиевских креста. Сначала в 1940-м, а потом еще раз, в 1944-м, этот регион присоединили к советской Молдавии, и отец, владевший 20 гектарами земли, отказался вступать в колхоз. В конце концов его вынудили. Но при этом не арестовали, несмотря на происхождение и явные разногласия с советской властью. И никто не донес на «кулака», - говорят, потому что он со всеми своими работниками вел себя крайне вежливо и ласково.

Ну а Михай после школы хотел поступить в военное училище (мечтал стать летчиком) - но не вышло, помешало банальное плоскостопие. Он поступил в педагогическое училище, но еще во время учебы стал преподавателем в сельской школе. Потом стал заведующим клубом. Ушел оттуда, стал простым рабочим, трудился в каменном карьере, питаясь чем придется (чаще всего просто хлебом и луком)...

Но Михаю страшно нравились радиопостановки и театр. Он на всю жизнь запомнил гастроль русского театра из города Бельцы (второго по величине в Молдавии после Кишинева). Однажды узнал, что в театре этом собираются создавать параллельную труппу для постановок на молдавском языке. Отправился на конкурс и был принят в учебную труппу. И в 1957 году, в возрасте 23 лет, впервые вышел на сцену как профессиональный актер. Чтобы потом хранить верность театру города Бельцы на протяжении полувека.

## БУДУЛАЯ МОГ СЫГРАТЬ СЛИЧЕНКО

Прошло еще десять лет, прежде чем он сыграл свою первую кино-роль - в картине «Нужен привратник», комедийной притче о приключениях солдата царской армии Ивана, назначенного еще одним, помимо святого Петра, сторожем райских врат. Во второй картине - «Это мгновение» **Эмиля Ло-**



На прославившую его роль Будулая актера «сосватала» Клара Лучко.

тяну - он играл бесарабского парня, оказывающегося в гуще Гражданской войны в Испании (всю жизнь считал эту роль одной из лучших и очень жалел, что картину мало кто смотрел). За фильмами студии «Молдовафильм» последовали картины, снятые на «Мосфильме», например, «Это сладкое слово - свобода» **Витаутаса Жалакявичюса**. Речь в ней шла о последствиях военного переворота в некоей латиноамериканской стране, а съемки шли в Чили не-

задолго до прихода там к власти Пиночета (что называется, накаркали).

Однако настоящие звездные роли к Волонтиру пришли только в конце 70-х. Впервые, это была роль прапорщика с почти идентичной фамилией Волонтир в фильме «В зоне особого внимания» (1977). То, что актер никогда не служил в армии, не помешало ему после этой картины стать кумиром вездешников. А во-вторых, разумеется, роль Будулая в телефильме **Александра Бланка «Цыган»** (1980), с которым его ассоциировали до конца жизни.

На эту роль пробовались **Николай Сличенко**

(но, говорят, начальству почему-то не понравилась идея снимать в фильме настоящих цыган) и **Армен Джигарханян** (тот в итоге оказался занят в другой картине). Волонтира в конце концов сосватала **Клара Лучко**. В 1977 году она снялась с актером в проходной молдавской картине «Корень жизни» и запомнила партнера. Вскоре ей предстояло играть Клавдию в «Цыгане», куда она попала без проб: на ее кандидатуре с самого начала настоял Анатолий Калинин, автор романа, по которому снимался сериал. Предлагая режиссеру попробовать Волонтира, она сказала: «Он больше на цыгана

похож, чем на молдаванина!»

## ВСЕСОЮЗНАЯ СЛАВА

Его утвердили. Несмотря на то, что он плохо и с сильным акцентом говорил по-русски (раньше приходилось его дублировать - например, в фильме «В зоне особого внимания» за него говорил **Николай Губенко**). И несмотря на то, что его не хотели отпускать из Белецкого театра - он был занят во множестве спектаклей (Кларе Лучко пришлось решать этот вопрос на уровне руководства республики). Еще у него не хотела расти борода нужной длины - каждый день перед съемками приходилось долго и аккуратно приклеивать на лицо фальшивую.

Во время съемок **Михай Ермолаевич** освоил русский как следует, занимаясь с педагогами по технике речи, а заодно выучил несколько реплик на цыганском. Все сложилось как нельзя лучше; по настоянию актера его героя даже не стали убивать в конце (хотя в романе Будулай погибал). И через несколько лет на телевидении были вынуждены снять продолжение «Цыгана» под названием «Возвращение Будулая»: зрители мешками присылали письма, требуя, чтобы история любви Клавдии и ее милого друга завершилась счастливо.



С женой, актрисой **Ефросиньей Добындз-Волонтир**, и дочерью **Стеллой**.

## НЕЗАБЫТЫЙ КУМИР

### Жизнь продлили жена и поклонники из России

В 90-е у него обострился диабет, он начал терять зрение. Однажды ослеп на 10 месяцев и снова смог видеть только после дорогостоящей операции. При этом пенсия его в 2002 году составляла \$30 в месяц. Ему помогали деньгами многие, прежде всего россияне: от губернатора **Амана Тулеева** до правительства Москвы, от врачей из Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга до простых зрителей... В конце перестройки Волонтир в молдавском парламенте выступал против «проклятых русских оккупантов», но это забыли и простили.

В середине 2000-х в театре города Бельцы, где он продолжал служить, не работало отопление, а спектакли приходилось порой давать перед несколькими десятками зрителей. Его мечтой было снять фильм «Скиталец» по произведениям румынского драматурга **Иона Луки Караджале**, он сам напи-

сал сценарий. Но на фильм требовалось \$600 тыс. - астрономическая сумма по меркам тогдашней Молдавии. Ни правительство, ни бизнесмены не готовы были давать денег на «лебединую песню» Волонтира.

Он прожил 81 год, скончавшись 15 сентября 2015-го. Наверное, не протянул бы так долго, если бы рядом не было жены - **Ефросиньи Добындз-Волонтир**. Она сопровождала его на операции, читала ему вслух, каждый день готовила еду и носила в больницу. Ему и туда приходили письма от российских поклонников со словами поддержки и пожеланиями выздоровления. «Я их читала и давала читать медперсоналу. Все плакали, - говорила Ефросинья Алексеевна в интервью «КП». - Но Михаю не читала, он бы переволновался... Я вынуждена была так поступить... Но спасибо всем россиянам, всем, кто любит артиста Волонтира, низкий поклон!»



всей семьей

# ВСЕЙ СЕМЬЕЙ НА ВЫБОРЫ

2024-й - объявлен Годом СЕМЬИ.

В честь этого события «Комсомолка» проводит для жителей Иркутска викторину.

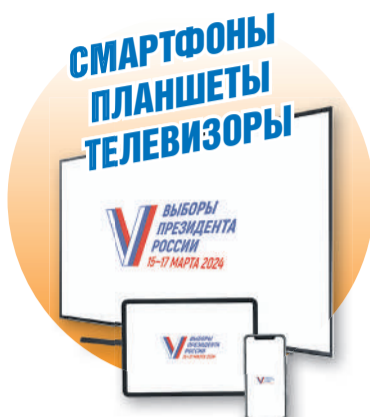
**Прими участие и выиграй один из ценных подарков**



АВТОМОБИЛЬ



КВАРТИРА



СМАРТФОНЫ  
ПЛАНШЕТЫ  
ТЕЛЕВИЗОРЫ



НАБОРЫ  
ИНСТРУМЕНТОВ



НАБОРЫ  
В КОРЗИНАХ  
И КНИГИ

Картинки сгенерированы с помощью Kandinsky 3.0.



Подробнее с правилами вы можете ознакомиться на сайте «Комсомольской правды» [www.irk.kp.ru](http://www.irk.kp.ru)

**ВНИМАНИЕ!**

**КОЛИЧЕСТВО БИЛЕТОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ ОГРАНИЧЕННО!**

Ваш билет может быть принят к участию только до 17 марта включительно. Каждый билет участвует во всех этапах викторины, даже если вы уже ранее выиграли подарок. Пожалуйста, сохраняйте свой билет до окончания проведения всех этапов викторины. Выигравший получает ценный подарок только при совпадении данных, указанных в регистрационной части билета: уникальный №, имя, фамилия, отчество (в соответствии с Ф.И.О. в паспорте), номер мобильного телефона. Участником викторины (далее по тексту - Участник) может быть любой житель города Иркутска, достигший 18-летнего возраста, зарегистрированный по месту жительства на территории города Иркутска. Выигравшие номера будут публиковаться в газете «Комсомольская правда» - во всех выпусках в течение проведения викторины. Финальный этап определения победителей состоится 18 марта. Состав ценных подарков для каждого этапа будет определяться непосредственно перед трансляцией.

## ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ УЧАСТИЯ

1

В любой день с 15 по 17 марта по графику работы участковых комиссий

2

Придите с паспортом на свой избирательный участок в г. Иркутске. Попросите у волонтера билет для участия в викторине

3

В билете викторины отметьте верные варианты ответов

4

Заполните свои данные в отрывной части билета



8

Поздравляем - вы участник викторины!

7

Следите за анонсами, смотрите трансляции, верьте в победу!

6

Сохраните свой билет участника с уникальным номером

5

Опустите заполненный билет в специальный ящик «Комсомолки»

Ежедневные этапы определения победителей смотрите и слушайте с 16 по 17 марта, финальный - 18 марта на телеканале ТИВИСИ, на сайте [www.irk.kp.ru](http://www.irk.kp.ru), радио и в газете «Комсомольская правда»

18+

По всем вопросам обращаться по номеру телефона 8-964-118-20-21

Гарнитур из сонетов

«Бездонная ... водой не наполнится»

Задорный танец

Манипуляции общественным мнением

Мон-тажный ...

Най-ков-ская гал-лочка

Первый сатирический журнал, основанный Аркадием Аверченко

Откуда родом Емин?

Что заканчивается маем?

Какой химический элемент первым получил Генри Кавендиш?

Перпендикуляр к меридиану

Коллектив из музыкантов

Доспехи для рыцарского турнира

Яичные краски

Смотрите фото

Фигу-ральное количество слез по слу-чаю осо-бенного горя

Такая ситуация в семье, «когда везде и всюду лучше, чем дома»

Геро-иня одри тоту

Скакун по Австралии

Откуда родом папа живущего в Московском зоопарке жирафа Самсона Гамлетовича?

Авто-мобильный генера-тор

Сын героя драмы «Офи-церы»

Дес-ница и шуйца

Пят-нис-тый хищ-ник

Ханс Кристиан со сказочной репутацией

Штат вокруг Мадисона

Что для зеваки характерно?

На какую европейскую страну Нико-лай Гоголь вылил в своих письмах литры яда?

Чи-и мировые хиты обсуж-дают герои драмы «Беше-ные псы»?

Пре-ступ-ление из филь-ма «Че-ловек с буль-вара Капу-цинов»

Евро-пей-ская страна

Иномарка японских кровей

В честь какого япон-ского императора назвали новый вид морских бычков?

«ОЛЕГ»

«На наш ... пошли стол-бы свободы, равенства и братства»

Игра в приключения

Ругательная лексика

Захо-луст-ный горо-дишко из кино-медии «За спи-чками»

Несгораемый остаток в камине

Устремление очей

Челю-скин на севере Таймы-ра

Кэлвин Забо из комиксов

Что вдохновля-ло Леонида Утесова?

Неимо-вер-ный

Валюта с надписями на армянском языке

Что дер-жит у себя в мешке санта-Клаус для нака-зания непос-луш-ных детей?

Опус осве-доми-теля

«Чер-ная комедия» «... в райо»

Мелисса из мифов

Раунд футбольного звучания

«Рожденный для любви, для мирных искушений, зачем я поки-дал безвест-ной жизни ...»

Банде-рас по имени

Что поднимают на ток-шоу?

Что преподает нынеш-няя жена миллиардера Джорджа Сороса?

Киану, победивший матрицу

Кто укротил строптивого элию?

Прием из арсенала борца



Евгения Гусева - КТ - Москва

Отвeты на сканворд по горизонтали: Венок - Плас - Свэш - Амели - Трио - Темпера - Водопад - Латы - Параллель - Кенгуру - Разлад - Андерсен - Гер-манья - Австрия - Мыс - Зола - Озонатор - Ноки - Барак - Дюнон - Хайнд - Труд - Взор - Тени - Жрица - Ривз - Тема - Нога - Антонио - Залом - Мути - Тень. По вертикали: Весна - «Мазда» - Водород - Висконсин - Ротозейство - Катка - Дания - Акихито - Пиар - Дрказ - Стол - Тайм - Соль - Драм - Марнето - «Штык» - Егор - Розги - Мадонна - Петова - Квест - Налет - Рюки - Баку - Ягуар - Брань.

Циник сладострастья

Зигмунд с психо-анализом

Диснеевский герой «Против интернета»

Власти предержанные

Звено у танковой гусеницы

Храм финан-систов

Кто из гениальных жи-вописцев подписывал свои картины крыла-тым драконом?

Чай, улучшающий на-строение при депрес-сивных наклонностях

Способ уда-лить осадок

Смотрите фото

Сказочный остров с русалочьей лагуной

Мировой теннисист ... Сафин

Помост строителей

На какую службу рабо-тает Джейсон Борн с лицом Мэтта Дэймона?

Чем насыщают утробу?

«То дьявола, то бога искушающая соблазном разделить со мной ...»

Сердце Ирака

Африканская мартишка

Выхлоп нейминга

Что собирает сливки знати?

Прислуга Булгаковской Маргариты

Фруктовое бренди

Клим у максима горького

Дочь атамана разбойников Маттиса

«Маги-ческое сред-ство»

Покла-дистый ...

Какая наука всегда стремится доказать невероятное, апеллируя к непонятному?

Бога-тырский

Усач с плав-никами

Смола для латания разбитого асфальта

Восточ-ный ча-родей

Хлеб у армян

Чьими гостями в древней гре-ции считали тех, кто прибывал на олимпийские игры?

Горб-тый

Какую карточную игру можно отыскать среди крепезных деталей?

Кто говорит голосом Георгия Вицина в мультфильме «Гадкий утенок»?

Друг Карку-ши

Чем смыва-ют?

Опто-выми парти-ями

Что соблюдают при исполнении музыканты?

Испан-ская муш-мула

Запретная закуска в исламе

Какой король стал героем исторического боевика Антуана Фукуа?

Самая мороз-ная одеж-да

Результат программиста

История из жизни викингов

Кто из морских обитателей может быть шелковым, лимон-ным и полосатым?

Топчан строгого режима


Имиджевая одежда на зорпо

Неверующий апостол

Карточная мазь вороно-го цвета

Гоголевское полотно Ивана Крамского

«Штандарт» Николая Кровавого



ZUMAPRESS.COM

Отвeты на сканворд по горизонтали: Развратник - Банк - Радио - Разведка - Филтрование - Леса - Марат - Название - Фабиян - Характер - Дюсл-Дри - Ком - Артефакт - Гудрон - Зарплата - Винт - Фила - Сало - Сбыт - Нисперо - Индюк - Вода - Акюла - Фома - Глюк - «Русалки» - Артур - Шуба - Трефы - Яхта. По вертикали: Звез - Пляш - Раут - Пике - Еда - Философия - Наташа - Кит - Мате - Рост - Обама.

**БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»**

**Светлана  
КОЖАРИНОВА,  
30 лет,  
Магнитогорск:**  
- Являюсь  
директором  
конкурса  
красоты и грации  
«Мисс и Миссис  
Магнитогорск».  
Люблю  
фотографироваться,  
водить автомобиль,  
путешествия,  
обожаю активный  
отдых.  
Замужем.  
Воспитываю дочь.



Больше идей,  
как носить  
красное,  
от наших звезд  
< стр. 14

Фото присылайте  
в «Комсомольскую  
правду»,  
e-mail: miss@kp.ru



**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**  
- Платья для конкурсов красоты -  
всегда отдельный уникальный жанр. Это похоже  
на то, что участницы создают для этапа соревнования  
под названием «Национальный костюм». Это всегда лишь  
вариация на тему, зато яркая и запоминающаяся.

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



**АНЕКДОТЫ  
В НОМЕР**

В аптеке звонит теле-  
фон:

- У вас активированный уголь есть?

- У нас только неактивированный. Но вы можете отправить СМС на короткий номер 4343. В ответ придет код активации.

\*\*\*

**Штирлиц сел в машину и крикнул шоферу:**

- Гони!

Через несколько минут в машине запахло свежим первачком.

\*\*\*

Легким движением руки унылая зимняя депрессия превращается в элегантное весеннее обострение.

\*\*\*

**Те, кто придумал раздельный сбор мусора, хотят, чтобы мы выбрасывали три разных пакета вместо одного.**

**На самом деле они хотят опустошить наше главное сокровище - пакет с пакетами.**

**Будьте бдительны!**

\*\*\*

Наконец-то дни стали длиннее, светает раньше, вставать на работу утром стало легче и приятнее...

Боже, кого я хочу обмануть?!

\*\*\*

**- Софья Марковна, вы с каждым днем хорошеете!**

**- Ах, не преувеличивайте!**

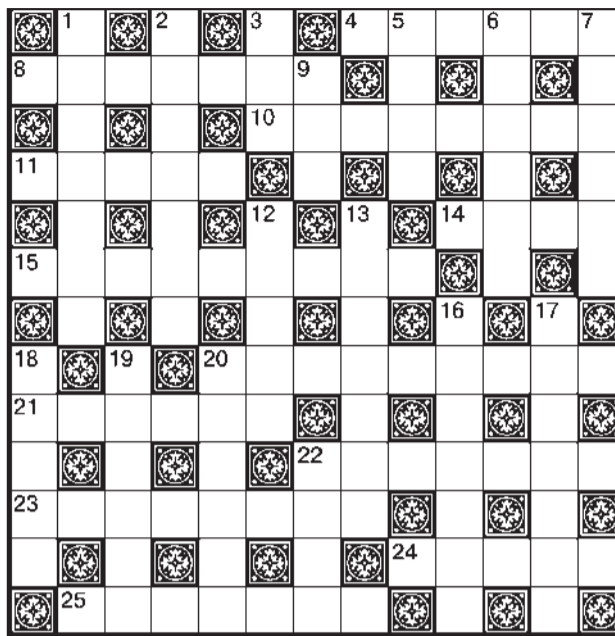
**- Ну через день.**

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. «Ломать дерева». 8. Насекомое, смиренно сложившее лапки. 10. Болезнь «от долгого сидения». 11. «... отчаяния». 14. Крымский порт. 15. Соревнования крупного калибра. 20. Жертва нездоровья. 21. Какой металл открыл швед Андерс Экеберг? 22. Вариация на тему хоккея с мячом. 23. Алкогольное поурри. 24. Что купил за целый герой рассказа «Мелкий случай» Михаила Зощенко? 25. Сотрудник дирижера.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**

1. «Пообедал я сперва

за решеткою у льва».

2. Резкое падение кровяного давления. 3. Кто кару назначает? 5. Что шаль украшает? 6. Что составляет основу изумруда? 7. Один из «ахматовских сирот». 9. Глава прайда. 12. Певческий курс в консерватории. 13. Этаж Мирового океана. 16. Кинетическая, но не скульптура. 17. Дебютный для Любви Полищук фильм «Лири и ...». 18. Спутница игр Персефоны. 19. Деликатесная сарделька. 20. Какой итальянский суп запекают в духовке? 22. Где служит адмирал?

Князер. 20. Павезе. 22. Флот. Баталь. 16. Энергия. 17. Скворец. 18. Стикс. 19. 5. Узор. 6. Берил. 7. Найман. 9. Лев. 12. Вокзал. 13. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Воровать. 2. Колчан. 3. Бор. 22. Флюороб. 23. Коктейль. 24. Вилет. 25. Оркестр. 14. Ялта. 15. Чемпионат. 20. Папиентка. 21. Тантал. ЛИ: 4. Чурбан. 8. Вогомол. 10. Теморпой. 11. Вольф. ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТА-

**Прогноз погоды на завтра, 15 марта**

	ночью	днем	
Иркутск	-4...-2	+2...+1	<b>Давление</b> 750 мм рт. ст. (норма для марта - 719) <b>Относительная влажность воздуха</b> 64% (норма для марта - 61%) <b>Ветер</b> юго-западный, 4-5 м/с <b>Восход</b> - 07.13 <b>Луна</b> растет <b>Закат</b> - 19.04
Бодайбо	-17...-13	-5...-4	
Братск	-12...-10	-6...-5	
Ербогачен	-17...-13	-9...-8	
Тайшет	-11...-9	-6...-5	
Усть-Илимск	-13...-10	-7...-6	

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**

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

Звоните нам!

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

Ваше мнение для нас важно!

**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»**

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

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

АО ИД «Комсомольская правда», 2024. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

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

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

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2024», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 170 499 экз.

Рекомендуемая цена - 25 руб.

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



Выпуск подготовлен при участии издателя и региональной редакции Иркутского филиала АО «Издательский дом «Комсомольская правда»

Директор - С.И. ГОЛЬДФАРБ.  
Главный редактор «КП» - Иркутск» - Н. Г. ЛЫТКИНА.  
E-mail: natalya.lytkina@phkp.ru  
www.irk.kp.ru

Адрес местонахождения: г. Иркутск, ул. Партизанская, 75. Для писем: 664009, г. Иркутск, а/я 194.  
ТЕЛЕФОНЫ: репортерская группа - (3952) 208-008;  
рекламная служба - (3952) 208-004, 208-979;  
отдел распространения и продвижения - (3952) 208-770.

Отпечатано на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь» в городе Иркутске, 664043, г. Иркутск, бульвар Рябикова, д. 96, строение 1. Тираж регионального выпуска - 5000 экземпляров. Распространяется в Иркутской области, Республике Бурятия, Забайкальском крае и Республике Саха (Якутия)