

Худые женщины на творчество не вдохновляют

Подробнее - на стр. 14 ▶



РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Краснодар 91,0 FM
Анапа 89,5 FM

Как Эйнштейн во времени путешествовал

radiokp.ru

Тайна «Филадельфийского эксперимента» 21:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 035 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Среда
15 марта

Газета нашего региона ★ Кубань

№ 18-с (27466-с) 2023 год

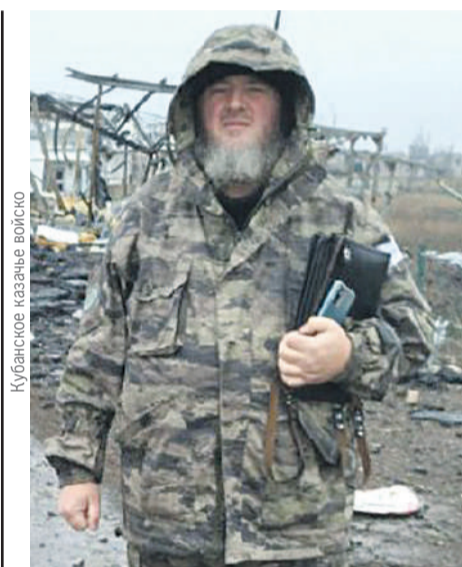
Верблюды вместе, у медведя - новый дом



Всех животных, сбежавших из зоотюрьмы в Сочи, нашли и теперь откармливают.



Подробнее читайте на стр. 2 ▶



Кубанское казачье войско

Крестик спас от осколка

Оксана КАДОЧНИКОВА

Отец Никифор из Краснодарского края поддерживал боевой дух казаков-добровольцев в зоне СВО.

Настоятель Свято-Троицкого храма станицы Старонижестеблиевской Красноармейского района иеромонах Никифор два раза побывал в зоне СВО.

Продолжение на стр. 3 ▶

В Краснодаре запустили дачные автобусы



Галина КОПЫЛОВА

И маршрут в сторону кладбища.

С сегодняшнего дня в Краснодаре запустили сезонные маршруты. Это автобусы и маршрутки в сторону дач. Транспорт пускают каждую весну, чтобы жители города смогли навести порядок на своих приусадебных участках и без проблем добраться домой. Сезонные автобусы будут курсировать до 15 ноября.

Маршруты эти - муниципальные, на нескольких из них увеличим количество автобусов, - сообщили в мэрии Краснодара.

Кроме того, с 15 марта запусти-

ли и автобус в сторону Славянского кладбища.

Какие маршруты добавились:

✓ № 6 «Центральная аллея Славянского кладбища - Круговая». Цена - 40 руб.

✓ № 160 «Бальнеолечебница - дачи «Дубки». Цена - 40 руб.

✓ № 177 «улица Тюляева - 21-й км Ростовского шоссе». Цена - 50 руб.

Количество автобусов увеличат:

✓ № 114 «Краснодарская ТЭЦ - пос. Дорожный». Добавляется по два рейса по средам, субботам и воскресеньям. Цена - 90 руб.

✓ № 154 «ул. им. Гаврилова - 21-й км Ростовского шоссе». Будут ездить четыре автобуса, по 20 рейсов в день. Цена - 55 руб.

На Кубани нашли древнее озеро



Заповедник «Утриш»

Читайте на стр. 2 ▶

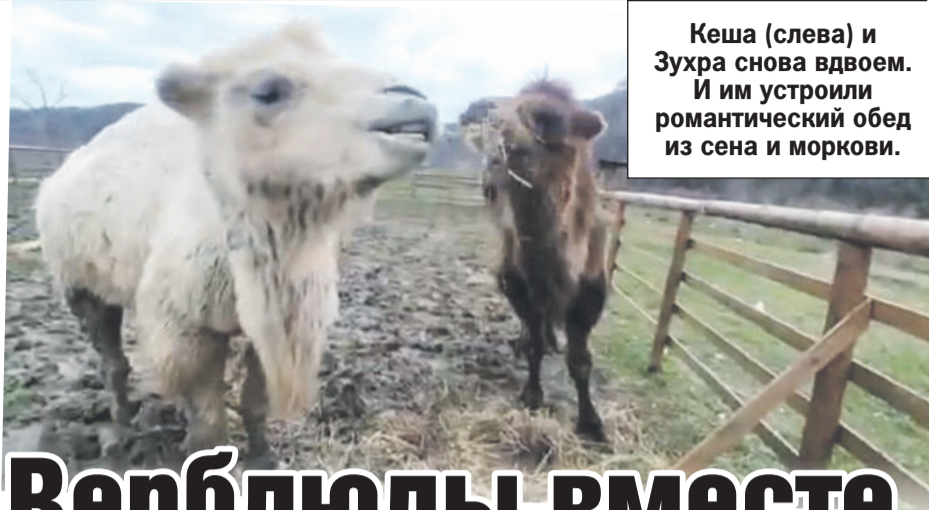
Галина КОПЫЛОВА

В Сочи нашли всех животных, сбежавших из зоотюрьмы.

О живых скелетах в сафари-парке сочинского села Ахштырь рассказали неравнодушные грибники еще летом прошлого года. Они ужаснулись видом крайне истощенных верблюдов, сняли их и опубликовали видео в соцсетях. Несколько ведомств сразу же организовали проверку, но никаких нарушений в зоопарке не нашли. А ветеринары объяснили линьку животных жаркой погодой и кожным заболеванием.

ЖИВОТНЫХ СКАРМЛИВАЛИ ДРУГ ДРУГУ

Операция по спасению животных из скандального сафари-парка началась спустя полгода, в январе. Тогда местные фермеры нашли семью яков. Парнокопытные Чак и Харият разгуливали по грунтовым дорогам горного села. Оказалось, что яки вместе с двумя верблюдами сло-



Кеша (слева) и Зухра снова вдвоем. И им устроили романтический обед из сена и моркови.

Верблюды вместе, у медведя - новый дом



Косолапого поселили в просторном вольере. И его любимое лакомство - яблоки. А в зоотюрьме он жил в крошечной клетке.

СЧАСТЛИВОЕ ВОССОЕДИНЕНИЕ

Нашли и верблюдицу Зухру. Ее вообще искали полтора месяца. В зоотюрьме она жила вместе со своей второй половинкой - верблюдом Кешей. Они оба сбежали, когда в зверинце начался хаос. Кешу нашли почти сразу. А вот его подругу удалось поймать только на днях. И даму привезли к ее поклоннику. После воссоединения волонтеры устроили двугорбым романтический обед. В праздничном меню были сено, овес и морковь.



Дикобразам пришлось пережить холод и голод. Но теперь все позади, и скоро они станут родителями.

мали полуразрушенные вольеры и подались в бега от голодной смерти. В это же время удручающее состояние животных не стала скрывать и одна из сотрудниц сафари-парка. Женщина вышла на сочинское Географическое общество в надежде спасти оставшихся жителей зоопар-

ка. Животные тут умирали с голоду. Руководство зоопарка просто пропало и перестало спонсировать зверинец (подробнее на [kp.ru](#))

А те немногочисленные сотрудники, которые оставались, начали скормливать более слабых животных сильным. Так они скормили львам оленя, который умер от голода, а мини-пигов пустили под нож.

Многие разбежались. Операцию по спасению тех, кто еще не умер от голода или не дал деру, провели сотрудники сочинского Географического общества. Животных увезли в новые вольеры на территорию сочинского нацпарка и кавказского заповедника. Всего спасли более 50 экзотических животных и птиц. Еноты, дикобразы, степные лисицы, морские свинки и еще несколько десятков редких и исчезающих зверей сейчас находятся под наблюдением ветеринаров.

МИШКА ОСВОИЛСЯ НА НОВОМ МЕСТЕ

Медведь Винни-Пух уже обживает двухэтажный новый дом, который ему установили в красивом месте - на склоне горы в районе села Монастырь. Но не исключено, что косолапого ждет переезд, им заинтересовался центр спасения «Велес» в Санкт-Петербурге.

Волонтеры также вывезли из зоотюрьмы носух - отца и троих детенышей. А вот носуха-мать погибла. Она сбежала в поисках пропитания, но в дикой природе не выжила, ее тушку нашли в лесу.

Зоотехники рассказали, что спасенные от мороза и голода дикобразы Фрося и Гриша адаптировались. И в настоящее время они ждут пополнения в семье.

КСТАТИ

А тем временем проверка природоохранной прокуратуры продолжается. Сотрудники ведомства изучат все обстоятельства и сообщат, кто понесет наказание за организацию зоотюрьмы.

СЕНСАЦИЯ

Под Анапой ученые нашли древнее озеро

Евгения ОСТРАЯ

Ему больше двух тысяч лет, и оно может пролить свет на историю региона.

Ученые исследуют район от Анапы до Новороссийска давно. В 1974 году археолог Александр Дмитриев нашел в долине в 14 километрах от Новороссийска 525 человеческих захоронений, датированных IV-X веками нашей эры. Он распотрошил здесь гигантское кладбище древних людей - готов, угров, хазар. Причем даже не подозревая о существовании друг друга, с разницей в столетия, они хоронили своих покойников в одном и том же месте. находка Дмитриева грозила стать международной. Потомки угров - венгры - даже собирались выделить под это дело финансирование, а немцы - потомки готов - рассчитывали заполнить пробелы истории касательно эпохи Великого переселения. Но грянула Перестройка, а затем - развал Союза, и научные связи надолго прервались.

Экспедиции снова сюда поехали в 2000-х. И одна из них привела палеонтологов ко второму озеру Абрау. Правда, находится оно на Утрише. - В юго-западной части заповедни-



Ученые собираются взять пробы грунта, чтобы узнать о тысячелетнем водоеме подробнее.

ка мы нашли долину, а рядом - сухой водоем. Он наверняка полон после ливней. По типу образования и его геологии - это озеро Абрау, но в миниатюре, - говорит **руководитель экспедиции, ученый академии РАН Алексей Малышев.**

Площадь озера не меньше гектара. И примерный его возраст около 2 тысяч лет.

- Следующим нашим шагом будет

взятие проб грунта, чтобы сделать более точные палеонтологические экспертизы. Эту долину почти наверняка населяли люди, а значит, территория очень богата с точки зрения истории, - пояснил Алексей Малышев.

Так что впереди у ученых не один месяц работы. И, возможно, скоро мы услышим о новых сенсационных находках.

■ БЕСПРЕДЕЛ

«Черные лесорубы» уничтожили более 300 деревьев

Галина КОПЫЛОВА

А чтобы скрыть следы, пни закапывали.

Жители Кубани затеяли прибыльный бизнес - решили заработать на древесине. Вот только способ выбрали не совсем законный. 10 человек с 2019 года спиливали реликтовые леса, а потом продавали.

- 10 мужчин с июля 2019 года по ноябрь 2020 года под видом законной деятельности по заготовке древесины занимались незаконной рубкой лесных насаждений. Они использовали тракторы, бульдозеры, бензопилы и другую технику. В 2019 году бизнесмены незаконно спилили 318 деревьев различных пород, ущерб составил более 210 млн рублей. В 2020 году - уничтожили четыре дерева на 1 млн рублей и

еще 23 дерева более чем на 10 млн рублей. С целью сокрытия следов лесорубы закопали пни от срубленных деревьев, - сообщили в Объединенной пресс-службе судов Краснодарского края.

Кроме этого, в июне 2021 года трое из мужчин, входящих в группировку «черных лесорубов», украли КамАЗ. Они угнали машину в Туапсинском районе и оставили в Апшеронске.

- Мужчин осудили, им назначено от 1 года до 6,5 года колонии общего режима с лишением права заниматься деятельностью в сфере разработки леса и заготовки древесины, - добавили в суде. - В пользу министерства природы Краснодарского края взыскана сумма ущерба в размере более 230 млн рублей. Приговор в законную силу не вступил.

Крестик спас от осколка

Окончание.
Начало < стр. 1.

Священник делил тяготы военной службы с бойцами, жил в окопах, но самое главное - поддерживал дух казаков! Пока он был на передовой, ему удалось заняться эвакуацией раненых и даже подержать в руках автомат. Но стрелять не пришлось - оружие было рядом в целях возможной самозащиты.

Кубанское казачье войско



Отец Никифор поддерживает казаков и словом, и делом.

СОБИРАЛИ ВСЕМ МИРОМ

В поход отца Никифора собирали и прихожане его храма, и станичники. Но прежде всего на отправку в зону СВО он попросил благословения у митрополита Екатеринодарского и Кубанского Григория. Получив согласие, батюшка стал искать военную форму, снаряжение. После недолгих сборов уехал к бойцам.

- Помогали в этом деле ученики школ № 32, 15, 55, воспитанники детсада

из станицы Старонижестеблиевской, их родители, педагоги. У меня ведь даже мирского ничего нет, а надо было военное надеть и, соответственно, взять с собой не один комплект, а как минимум два, - рассказал иеромонах Никифор.

В первую поездку священник жил, как обычный боец. Спал в окопах и палатках, в любое время суток молился вместе с казаками. Обряды приходилось проводить под открытым небом - местные храмы были закрыты.

- Точного времени подъема, отбоя, приема пищи там не существует. Сутки идут - все работают, - говорит он.

ПОДДЕРЖКА БОЙЦОВ

Во второй раз батюшка поехал уже зимой. Он находился в доме, в котором расположился штаб. Тут же организовал храм. С собой отец Никифор взял икону «Спаситель в терновом венце», медный крест, доставшийся от бабушки, епитрахиль (часть одежды священника, лента на шею) и много крестиков.

- Было так установлено, что собираются казаки в бой - иду их причастить. Обычно это происходило вечером, перед тем, как все пойдут отдыхать и набираться сил. Я читал молитву, общую исповедь, причащал, затем все шли спать, - вспоминает священник. - Скажу честно, что не все желали исповедоваться. Если казаки приучены, то с военными гораздо сложнее: они реже ходят в храм, поэтому стеснялись. Я это позже понял и стал подходить к тем, кто стоял поодаль. Сначала пого-

ворю с ними, а потом уже предлагаю причаститься.

Но этим деятельность иеромонаха Никифора не ограничилась. Он занялся еще и спасением военных.

- Нам передали транспорт, у меня были пожертвованные деньги, чтобы заправлять машину и водить ее, мне дали охранника и доктора. И вот два месяца занимался эвакуацией. Бойцы верили, что Бог и отец Никифор их не бросят. Они знали, что я не оставлю ни одного человека, которого можно вытащить без боя, - отмечает походный священник.

Всего в зоне СВО отец Никифор пробыл пять месяцев. Там встретил Рождество.

А эту историю отец Никифор называет чудом божьим.

- Один из добровольцев-казаков получил 11 ранений. А один осколок попал ему в грудь, но чудом не задел важные органы, остановившись над крестиком с распятием, - рассказывает священник. - Врачи и вера в Бога спасли бойца - я его причастил, а медики вытащили все осколки и поставили казака на ноги.

Сейчас иеромонах Никифор вновь дома и занимается гуманитарными миссиями. Собирает вместе со станичниками и лично отвозит помощь казакам, к которым прикипел душой.

Кубанское казачье войско



Священник провел в зоне СВО почти полгода.

А В ЭТО ВРЕМЯ «Леший» для наших

Евгения ХАЛИКОВА

На Кубани прихожане православного храма освоили пошив маскировочного костюма.

В Тихорецке в мастерской Успенского кафедрального храма прихожане освоили пошив нового вида военного обмундирования - маскировочного костюма «леший». Вариант пошива разработали в январе. Еще месяц потребовался, чтобы швеи начали отшивать сложное изделие. Для производства костюмов необходимы сетчатая основа и заранее нарезанные маскировочная ткань и мочало из щеток для побелки.

- Сейчас «лешие» очень востребованы в зоне спецоперации, 23 костюма уже готовы, часть уже доставлена бойцам. Мастерской помогают волонтеры, которые регулярно отвозят маскировочные костюмы и сети, пятиточечники, тактические носилки, свечи и другие необходимые вещи, - рассказали в пресс-службе Екатеринодарской и Кубанской епархии.



Костюм защитит военных от глаз противника.

Екатеринодарская и Кубанская епархия

КОНКРЕТНО

УАЗ для военных

Анна САФРОНОВА

В Краснодаре объявили сбор на внедорожник.

С просьбой помочь в приобретении автомобиля к волонтерам обратились сами бойцы. Многие из них служат с 2014 года,

а кто-то оправился в зону СВО после объявления частичной мобилизации. Сам командир бойцов из Краснодара, у него луганские корни. Но до этого момента он ничего не просил у земляков-волонтеров. А вот теперь время наступило.

- Все знают такую посло-

вицу, что без тыла - нет победы. Вы - наш тыл, а наша задача побеждать, - отметил в обращении боец.

По предварительным подсчетам, на покупку поддержанного внедорожника и комплектующих необходимо около 700 тысяч рублей. Добровольцы обещают отремонтировать автомобиль, если он будет в этом нуждаться, и перегонят его в зону СВО.

Банк: ФИЛИАЛ «РОСТОВСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» БИК 046015207
Кор. счет: 30101810500000000207
Назначение платежа: пожертвование на благотворительную деятельность.
Также перевести любую посильную сумму можно на карту Сбера: 639002309058820869 Игорь Васильевич Е.

КАК ПОМОЧЬ

Любую сумму можно перевести на реквизиты:

Благотворительный фонд «Добро и дело»

ОГРН 1222300051027

ИНН 2311339449 КПП 231101001

Номер счета: 40703810726060000119

Валюта: RUR

ЗНАЙ НАШИХ

Фельдшер отвозит гуманитарку в зону СВО

Оксана КАДОЧНИКОВА

Медик Валентина Кротко отправила уже более 5 тонн грузов для бойцов.

Валентина Кротко более 20 лет живет в Сочи, но о своей малой родине не забывала никогда. Она родилась и выросла в ЛНР, и когда началась СВО, то не смогла остаться в стороне. В ноябре 2022 года женщина поехала к родственникам в отпуск и увидела своими глазами, какая помощь нужна бойцам.

- Я увидела машины с надписью Z, наших солдат. Они искали теплую одежду по магазину. Но того, что нужно бойцам, не было в нали-



Личный архив героини

Бойцы везде встречали медика с теплом.

чи, - признается Валентина Кротко.

Приехав в Сочи, Валентина решила организовать сбор средств на нужды военных среди своих коллег-медиков. Они заказали 200 наборов термобелья, балаклавы и другие теплые вещи. 10 декабря с директором школы

№ 24 Натальей Гончаровой они впервые выехали в ЛНР с гуманитарным грузом.

- Потом к нашим акциям присоединились и другие жители Сочи, депутаты. Кроме теплых вещей, мы везли лекарства, продукты питания, гигиенические принадлежности - все то, что требовалось в первую очередь на передовой, - рассказывает неравнодушный медик.

Также сочинские волонтеры помогают госпиталям, которые находятся на территории СВО, а Валентина Петровна и ее команда посещали раненых бойцов, которые проходят лечение. Всего за несколько месяцев добровольческой работы женщина сформировала и отправила более 5 тысяч тонн гуманитарной помощи.



Военкор «КП» Александр КОЦ отработал боевое дежурство с подразделением противовоздушной обороны.

В ГЛУБИНЕ ВРАЖЕСКИХ ПОЗИЦИЙ

В небе послышался звук работающей газонокосилки. 155-миллиметровый снаряд (натовский калибр) мягко вошел в раскисшую почву. И не сработал.

- Убирай их с поля! - командует в рацию стоящий рядом офицер.

10 минут назад ЗРК «Тор-М1» развернул свои радары и успел засечь цель на удалении 7 километров, на высоте 4600 метров. Этот экипаж работает максимально близко от позиций противника. Имея возможность не только прикрывать наш передний край, но и работать в глубине вражеских порядков.

Но долго оставаться на одном месте нельзя. На той стороне излучение локаторов засекают сразу. И если километрах в 80 в небе дежурит самолет с противорадиолокационными ракетами (обычно это американские AGM-88 HARM), то шансы остаться в живых снижаются.

Наш «Тор» работал в том квадрате, где над ним уже висел беспилотник противника, попавший в слепую зону радаров нашего комплекса.

В дивизионе ПВО 3-й мотострелковой дивизии легче посчитать, сколько бойцов без боевых ранений.

- Первое ранение получил при пролете авиации с пуском ракеты. Ушли в укрытие по команде старшего. Контузило... - рассказывает один из бойцов. - Второй раз серьезнее зацепило. Отработали, сббили два ударных беспилотника. Но с ними был третий. Обнаружив, откуда был пуск, мы перекатились. Но их артиллерия нас достала. Получил осколочные ранения и вторую контузию.

- На вас охотились?

- Да, работали под нас.

Может, и сейчас наш «Тор» ждали. Экипаж уже перекачнулся на новую точку дежурства, а противник все нацеливался из 155-мм орудия в квадрат.

- Не страшно в таких условиях работать? - спрашиваю механика-водителя из мобилизованных.

- Самое страшное было - позвонить в администрацию, спросить, есть повестка или нет? А сюда приехали - нормально, адаптировались.

Битва за небо под Сватовом:

Рейды в серую зону, охота на вертолеты и самолет-«крыша»

Стреляют громко, поначалу, конечно, пугали эти шумы артиллерии. Но привыкли.

Володя из Белгорода, работал в спортшколе, косить от службы не стал. За плечами - срочка в ракетных войсках.

- Живу в приграничном городе. Нам достается сильно. Надо защищать страну, близких. Как без этого?

- Как отличаете свои цели от вражеских? - интересуюсь у командира экипажа, пока переживаем обстрел в блиндаже у мобилизованных из Татарстана.

- Работаем в большой системе. Если видим цель, сообщаем ее координаты. Какая дальность, азимут и высота. Далее командование сообща-

тешками. А металлические «причиндалы», по меткому замечанию командира, нужны для того, чтобы не дать ракетчику сбежать, когда на него на предельно низкой высоте несется штурмовик. Сегодня «свинцовые» выполняют задачи, которые сродни рейдам разведчиков-спецназовцев.

Перед мной сидит настоящий охотник за вертолетами, молодой офицер, который со своей группой ходит за линию фронта - в серую зону. Иначе вертушку не перехватить. Противник знает о нем и даже объявил награду за голову в 45 тысяч долларов.

- Маловато, - сетует офицер. - У меня два сбитых

вали специально, чтобы вторая посмелее была. Первая быстро отработала и ушла, по второй мы пустили сразу две ракеты. Попали прямо в лопасть верхнюю. Она камнем упала вниз. Третья эвакуационная вертушка на секунду показалась и сразу же развернулась.

- Насколько далеко это было от нашего переднего края?

- От нашего - километр. И до переднего края ВСУ - 500 метров.

- То есть у них под носом сббили.

- Мы бегом уходили, потому что пуск зенитной ракеты виден отовсюду. А время наведения миномета - минуты

старшее командование решило всех четверых представить к орденам Мужества.

«БАЙРАКТАРЫ» - ИСЧЕЗАЮЩИЙ ВИД

Выбираемся из укрытия, садимся в подъехавший «КамАЗ», который через 200 метров езды по полю вдоль лесопосадки садится на брюхо. Дальше - пешком. Распутница вносит свои коррективы в ритм боевых действий. Если гусеничная техника пока справляется с раскисшей глиной вперемешку с черноземом, в которую превратились прифронтовые дороги, то колесная все чаще дает сбой.

Я и сам сюда приехал с опозданием на сутки - не смог на внедорожнике преодолеть подтопленную переправу, подъезды к которой разместили многотонные машины. Пришлось делать крюк с промежуточной ночевкой.

Со старым знакомым, ныне начальником ПВО дивизии, обсудили, что изменилось в тактике противника.

- На начальном этапе противник применял пары Су-25, как правило. Армейская авиация заходила тоже парами. Мы выставляли 2 - 3 стрелка с ПЗРК, которые выходили порой за наш передний край, в буферную, серую зону. Сегодня авиация работает значительно меньше, зато у противника очень много беспилотников, и разведывательных, и ударных. Сейчас у них пошли в ход Airborne UJ-22 с подвесами, «Байрактаров» я последние 5 - 6 месяцев не наблюдаю. Думаю, их лимит исчерпан, и если есть какой-то резерв, то он в загашнике, на какое-то серьезное мероприятие. Зато у противника появилась «крыша»...

- Что это?

- Это самолет, который барражирует на удалении от наших комплексов до 90 километров и запускает противорадиолокационные ракеты, наводящиеся на излучение наших «Торов», «Панцирей»...

- А дальнобойные беспилотники-камикадзе до вас еще не долетали?

- Если речь о Switchblade-600, то пока применения в нашей полосе ответственности не зафиксировано. Но бороться с ними можно и нужно. Это применение комплексов РЭБ в районах боевого дежурства наших систем ПВО. В общем, учимся по мере поступления проблем. На любое их действие всегда находим противодействие.



Наши ПВО часто работают в серой зоне, где до противника - рукой подать.

ет управлению в центр. Там принимается решение, чья это цель. Если своя, запоминаем и сбрасываем. Если чужая - принимаем решение на уничтожение.

ОРДЕНА ЗА ВЕРТУШКУ

С этим подразделением я знаком давно. Как-то в Изюме в один день расчеты умудрились сббить восемь ракет «Точки У», летевших в нашем направлении. Когда девятая упала и разорвалась во дворе нашего расположения, уничтожив пару десятков боевых машин, ни у кого и в мыслях не было «предъявить» за это ПВО. Просто пуск был дуплетом, и техника распознала две ракеты как одну цель.

А еще в этом соединении есть отряд, который иронично называют «свинцовые тестикеры».

Это бойцы с переносными ЗРК, которые выходят на охоту за самолетами и вер-

самолета - это десятки миллионов долларов. И вертолет, наверное, столько же.

- Как выбираешь место для засады?

- Да вот на последнем примере: на специальном компьютере загрузили 3D-карту, смотрели высоты, маршруты захода вертушек. Выбрали одну из самых высоких точек, которая оказалась в буферной зоне. Выдвинулись вчетвером вместе с разведчиками, вышли на точку к 7 утра и полдня под деревьями сидели ждали. Там активность беспилотников очень высокая. В районе обеда услышали, как они залетают. Трубы (ПЗРК) взяли на плечо, выбежали в поле, потому что обзор только с него, и стояли около минуты. Залетела первая вертушка. По ней мы не отработали-

2. Со мной тогда были командир взвода и два мобилизованных. То есть и мобилизованные точно так же пускали уже по третьей машине вместе со мной.

- Часто приходится совершать такие вылазки в серую зону?

- Часто. Самолеты сейчас редко стали заходить. И самолет видно с переднего края. А вертушка - более хитрая авиация, она может даже отработать и не показаться. Чтобы поймать ее, приходится выходить в серую зону.

- Поражение этого вертолета оценило командование?

- Меня представили к ордену Мужества, комвзвода - к медали «За отвагу». И Георгиевские кресты 4-й степени для двух мобилизованных. Но

Россия готовит беспилотник-сюрприз

Валентин АЛФИМОВ

Чем мы можем ответить на украинские атаки дронов.

Незалежная все чаще устраивает налеты беспилотников (БПЛА) на Россию. Чтобы понимать, есть ли нам чем ответить врагу, «КП» обратилась к главе компании «Реновации», кандидату технических наук Сергею ТОВКАЧУ.

ИЗ АВИАМОДЕЛЕЙ

- Какие БПЛА есть у Киева?
- От 30 до 70 реактивных самолетов-разведчиков «Стриж». Это советский беспилотник Ту-141 с современной начинкой, где поменяли автопилот, сделали из него камикадзе. Его преимущество - быстро и далеко летает, его непросто сбить. Но чтобы лететь незаметно для локаторов нашей ПВО, их старались вести как можно ниже к земле. А там сработала «лесная ПВО». Есть и дроны-камикадзе. Это одноразовые квадрокоптеры. Они оказались эффективными и... дешевыми - 30 тысяч рублей за штуку, как два артиллерийских снаряда. И при этом он поражает БМП.

- А дрон UJ-22, который упал в Подмоскowie?

- Это новый БПЛА украинской разработки. Но там примитивные автопилоты, а сами дроны построены на основе компонентов для игрушек. Эти аппараты не могут прилететь прямо в цель. Украинцы берут авиамодельные комплектующие. Их точность поражения - «плюс-минус лапоть по карте». Они могут нести заряд до 20 кило - и нанести существенного ущерба не могут.

- Эти беспилотники могут выявлять наши точки ПВО?

- Москву и крупные города защищает стационарная ПВО. А системы типа «Панцирь» - они передвижные. Сейчас ВСУ пытаются закрыть свою зраду (провал. - Ред.) в Бахмуте хоть какой-то «победой». Для наших военных эти налеты не стали открытием. Но закрыть теми же «Панцирями» всю линию соприкосновения с Украиной в 2 тысячи километров трудно.

- Кроме «Панцирей» и «большой» ПВО, как еще бороться с дронами?

- Глушилки эффективны. У беспилотников простая система управления, нет защиты. Когда глушится сигнал, приемник дрона перестает принимать команды со спутника. Можно и подделывать сигнал - передавая на приемник дрона свой сигнал с «кривыми» данными. Например, он летит на высоте 3 тысячи метров, а мы даем сигнал: «Ты на высоте 10 тысяч». Автопилот дрона выдает снижение - и врезается в землю. Иранцы с помощью нашей системы «Автобаза» так посадили американский беспилотник R-71.

- Можно поставить глушилки по всей стране?



В ВСУ на деньги западных спонсоров привыкли сеять квадрокоптеры по фронту как горох, но от вредных привычек придется отказываться.

- Но они глушат сигнал и для всего вокруг. Так можно оставить город без радио, без навигаторов.

- А если глушилки ставить в поле?

- Да - если полагать, что там что-то полетит. И вражеские беспилотники можно плюнуть в поля.

- Дорого стоят эти глушилки?

- Которые подделывают данные GPS - да. Которые просто глушат - их сейчас делают даже частники.

ЗАКИНУТЬ НЕВОД

- Против дронов даже рыболовная сеть эффективна?

- Окопы наших солдат часто именно так и защищаются. Сеть может вызвать детонацию беспилотника не на цели, а на расстоянии. И снизить эффективность взрыва.

- Нефтебазу сеткой не обнесешь.

- Это как стараться. Запорожскую АЭС накрыли. Натянули сеть вокруг хранилища опасных отходов - и прилеты украинских дронов прекратились. Это стало просто бесполезно.

- Можно ли полностью себя обезопасить от беспилотников?

- Полностью - нет. Любая ПВО, что отечественная, что импортная, не сбивает все на свете. Даже если мы поставим вдоль всей границы сеть ПВО, часть беспилотников все равно будет ее прошивать.

Ну вот, если под Киевом поставят американскую систему Patriot. Там в одной установке - 4 ракеты. То есть она может сбить 4 беспилотника «Герань». Если их полетит 5, значит, пятый точно

пройдет, пока они Patriot будут перезаряжать. Поэтому у нашего «Панциря» увеличили количество пусковых установок. В общем, эффективность дронов резко повышается, когда их пускают роем.

- А это уже иные принципы ведения боевых действий, чем раньше?

- Да, спецоперация на Украине перевернула представление о боях. Мы всегда готовились к высокотехнологичной «войне киборгов», строили дорогих роботов, суперкрутые системы, которые способны пробивать ПВО. Но оказалось, что проще запустить 10 дронов по 30 тысяч рублей в надежде, что 1 - 2 из них проскочат. Это стало открытием и для нас, и для наших противников. Но теперь все к этому приспособиваются...



В Киеве зря надеются, что их «Стрижи» напугают русских.

СПРАВКА «КП»

«ГЕРАНЬ-2»

барражирующий боеприпас

Масса боевой части: 40-50 кг

3 м

2 м

Силовая установка: двухтактный двигатель MD 550 производства КНР мощностью 50 л.с.

НАЗНАЧЕНИЕ: уничтожение стационарных объектов

Не «Геранью» единой

- Сергей, а что у нас есть? «Герань»?

- Это хорошо проработанный аппарат. Отличный приемник, спутниковая навигация, которая работает не только на GPS - он может принимать любые каналы. В нем нет купного «железа». И защищена от глушилок в отличие от украинских дронов. И наши власти очень плотно начали работать с частниками, готовится много сюрпризов.

- Поначалу у нас недооценивали возможности дронов?

- Большое движение в стране пошло несколько месяцев назад. В радиусе 400 километров от Москвы, по регионам, работа кипит.

УЧИТЕ МАТЧАСТЬ

Против дронов есть приемы

Виктор БАРАНЕЦ

Средства борьбы с БПЛА.

Зенитные средства:

- ✓ ЗРК «Бук» (зона поражения - до 70 км, одновременно обстреливаемых целей - 36);
- ✓ ЗРК «Тор» (зона поражения - до 16 км, одновременно обстреливаемых целей - 4);
- ✓ ЗРПК «Панцирь» (зона поражения - до 40 км, скорость захвата - 10 целей в минуту).

Системы РЭБ:

- ✓ Комплекс пассивной локализации «Автобаза-М» (радиус действия - 350-400 км);
- ✓ антидроновое ружье «Задира» (дальность поражения - 5 км);
- ✓ переносной комплекс «Пищаль-Про» (подавляет каналы связи, управления БПЛА, радиус действия - 2 км);
- ✓ ручной комплекс «Гарпун-3» (радиус действия 2-3,5 км);
- ✓ мобильная система противодействия беспилотникам «Защита» (дальность обнаружения цели - 12 км).



Когда у микрофона полковник Баранец, страна может спать спокойно! «Военное ревью» в прямом эфире по будням в 16.00 и по выходным в 8.00, а также смотрите на youtube-канале Радио «Комсомольская правда»

Политобозреватель «КП» встретился с градоначальником, ушедшим добровольцем в зону СВО.

Александр ГАМОВ

«ВСТАТЬ С КРЕСЛА»

- Вы похудели, Александр Михайлович?

- Чуть-чуть.

- А что у вас за часы - командирские?

- Простые часы с подсветкой небольшой, чтобы сильно не светились.

- Вы, когда отправлялись в зону СВО, были старшим прапорщиком. А сейчас?

- Лейтенант. 19 декабря присвоили первое офицерское звание.

- Вы это дело обмыли?

- Конечно, это же традиция. Ну, звездочки, стаканы, как положено...

- В зоне спецоперации Сапожниковых много?

- В моем полку есть Сапожников. Капитан из Забайкалья, адвокат.

- А вы по профессии мэр.

- Да. И у каждого там - свой характер. Я, например, быстро принимаю решения. Так приучила моя бабушка, ветеран Великой Отечественной. Я ею горжусь. Вот и принял решение - встать с кресла кожаного...

- А у вас кожаное кресло было?

- Да. И пойти в зону спецоперации - не каждый это может. Хотя я с уважением отношусь к любому решению, у каждого за спиной и семья, и дети, и работа.

- А добровольцев, как вы, много?

- У меня в полку все мобилизованные...

- Вашу должность можно назвать?

- Я инженер службы по поставкам артиллерийского вооружения.

- А кто ваши сослуживцы?

- Одни дальневосточники. Бурятия, Забайкалье, Приморье, Чукотка... Все в одном полку. И сибиряки, и дальневосточники, они...

- ...Москву спасали.

- Да. И Сталинград. Это были ключевые бои.

СЕЛА РАЗРУШЕНЫ, А ПАМЯТНИКИ НЕТ

- Вы с ноября на передовой. Что пораждает?

- Я до глубины души удивлен и благодарен людям, которые на территориях, где идет СВО, жили и живут. Они сохранили памятники воинам Великой Отечественной. Бывает - полуразрушенные села стоят, а памятники не тронуты. Вот люди не давали сносить, скорее всего. Но очень меня разочаровало, что разрушены часовни и церкви. Без веры человек - это страшно. Я был удивлен. Где наши деды в 1943-м прошли, освобождали, теперь мы там. Когда останавливаемся возле памятника, стоим молча. И каждый, наверное, вспоминает своих родных.

- Есть потери в вашем полку?

- Двое у нас погибших, царствие небесное ребятам. Одного парня вывозили с позывным «Отец», 22 года, мой земляк, акшинский парень.

- Акша - райцентр в Забайкалье?

- Да. Он у нас в машине умер, не довели. Днем тяжело вывозить раненого. Но мы решили рискнуть, замкомандира со мной был, позывной «Дед» у него. Сели с ним в машину, кстати, во внедорожник Ford Ranger,

Экс-мэр Читы Александр САПОЖНИКОВ - с передовой:

И по нам начал бить танк... Было страшно



Александр Сапожников (второй справа), сменивший кресло читинского главы на блиндаж в зоне СВО, - с однополчанами-дальневосточниками.

который подарил мой друг, мэр Якутска. Ему большое спасибо.

Мы там под минометным обстрелом постоянно, и если двигались, то ночью. Потому что стоим очень близко с местом, где находятся нацисты (я по-другому не назову). Ну и не довели. До этого я еще одного однополчанина вывозил... Его завалило в здании, мгновенно он погиб.

- Страшно после такого?

- Безусловно, я честно скажу. Не боюсь только дураки. Вот со мной служат водители троллейбусов, учителя, врачи из наших больниц...

- То есть сначала они ушли по мобилизации, учителя, водители, а потом мэр?

- Вообще-то мэр Читы был председателем городской призывной комиссии по должности.

- Интересно, когда воины, бывшие учителя, водители, видят мэра своего, они вам воздыряют? У них какие звания?

- Нет, у нас все по позывным практически. Но с уважением. Мы все друг к другу относимся с уважением. Ценим каждого. Потому что человек с тобой на первой линии, на передовой. Вот у нас есть водитель, «Кузя» позывной.

- «Кузя»?

- Да. Он едет ночью на машине 100 км в час без фар. Мы не включаем фары, чтобы не быть обнаруженными. Он видит дорогу даже так. Мы до сих пор удивляемся, как он это делает. Он завозит и боеприпасы, и продукты.

- Сколько лет «Кузе»?

- Ему за 30. Двое детей. И сейчас мы взяли второго водителя, якут, «Белый» позывной. Молодцы ребята, я горжусь, что с ними служу. Очень смелые. Мы с ними попадали под обстрел, в нас танк стрелял. Когда первый выезд у нас был, мы везли ребят на замену - ну помыться, бое-

припасы получить... Там есть на этой дороге 2 километра 700 метров, такой участок смерти, открытая местность. И по нам начал работать танк. Первый выстрел был вперед, второй чуть-чуть назад, третий еще ближе к машине. Но мы проскочили. Было очень страшно. Танк бьет прицельно. На второй день тоже был выезд, заезд. Мы думали, что танк ушел, а он и второй раз по нам отработал. Но, слава богу, живы.

«КОРМЯТ ХОРОШО, СНАРЯДОВ ХВАТАЕТ»

- У вас всего хватает?

- Все есть. Кормят хорошо. Вода в бутылках 1,5 литра. Сок в коробочках.

- Это не только лейтенантам, а всем?

- Всем. Сыр, сок, масло, одноразовый идет брикетик, крупы, хлеб, вода, щи, борщ, солянка в банках, курочка. Очень вкусная, кстати, курица. Тушенка. То есть кормят очень хорошо. И подарки. Я был удивлен приятно, когда на Новый год нам давали подарки каждому от Министерства обороны. Там были сыр, колбаса, открытка.

- А по 100 грамм было?

- Нет, у нас насчет спиртного... На передовой должна быть трезвая голова. И, кстати, подарки 23 февраля хорошие были.

- А там что?

- То же самое - колбаса, сыр... Ну здорово, хорошие подарки. Я даже так скажу. Когда президент выступал на Новый год, у нас получилось поставить телевизор.



Неплохо устроился. Как служится в зоне СВО вице-премьеру Башкирии Азату Бадранову, читайте на сайте KP.RU

- В окопе, что ли?

- Там, где мы находились, было тяжело найти телевизор, подключить, настроить антенну, когда вокруг одни украинские каналы.

- А снарядов хватает? Некоторые жалуются - того нет, сего.

- Понимаете, иногда бывает, если идут обстрелы, невозможно довести. Я по себе скажу. Мы такого не ощущаем. Магазинов, боеприпасов всегда достаточно, гранаты. Хоть цинк за собой носи, сколько унесешь, столько и носи.

- А беспилотники, тепловизоры?

- Что касается квадрокоптеров, ночных прицелов... Не каждый может с ними работать...

- У вас есть?

- Конечно, есть.

- И спены имеются?

- Да, ребята, которых обучали у нас в Песчанке (пункт подготовки военных под Читой. - А. Г.). Мы видим позиции «укропов», все видим. И ночники у нас есть. Не сказать, что у каждого, но каждому и не надо, надо командиру отделения либо старшему на позиции. Буквально недавно мне отправили два ночных прицела, письма детей, носки вязанные. Наш Народный фронт забайкальский. Прямо мне пришло. Я ребятам раздал, сказал: «Вот, от наших земляков».

- То есть греет, что это ваши?

- Да, идет, идет постоянно гуманитарка. Где-то продукты, где-то дизельные станции. Я, конечно, не хочу сказать, что нам все должны это везти. Люди иногда последнее свое отдают.

- А почта работает?

- Все работает, посылки приходят.

ПРОЩАЙ, ОРУЖИЕ

«Леопарды» ждем»

- А натовских «Леопардов» вы пока не видели?

- Нет. Только на картинке.

- А слабые места этих танков изучили уже?

Встречать готовитесь?

- Мы не то что знаем, у нас полностью есть документация на все, что в войсках противника. Тем более на «Леопард».

- Да? И как, они страшные?

- Ну какие страшные? Тяжелые. Они в грязи увязнут, да и все. Я уверен в этом. У нас же техника - по таким дорогам на ней проезжаем. Честно сказать, вот едешь и думаешь: сейчас утонешь. А проезжает.

- Мы не военную тайну сейчас выдаем натовцам?

- Нет. А артиллеристы наши? Они же разберут «Леопард» моментально.

- В каком смысле?

- Ну подбьют, значит. А надо будет, и захватят. Долго, что ли? Почему бы нет?

- Я что-то заговорился, вам же на позиции, наверное, пора. Спасибо за встречу.

- И вам. За поддержку.

Как русский крестьянин в эпоху санкций страну накормил.

И рыбку съесть, и на хлеб с водой не сесть

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

Страна уже год под «адскими санкциями», а зайдешь в продуктовый - глаза разбегаются. Как фермеры решают свои проблемы и что будет дальше с продовольствием? И как у нас обстоят дела с пресловутой продовольственной безопасностью? Об этом в интервью «КП» рассказал первый зампредела Комитета Совета Федерации РФ по аграрно-продовольственной политике и природопользованию Сергей МИТИН.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИМПОРТА ПОКА СОХРАНЯЕТСЯ

- Сергей Герасимович, все нарадываться не могут на отечественный агропром. В этом году будет у нас хлеб с маслом?

- Агропромышленный комплекс развивается наиболее динамично. В 2020 году была принята обновленная «Доктрина продовольственной безопасности», ее основная задача - обеспечить страну собственным продовольствием. Сегодня ее показатели достигнуты по зерну, мясу, сахару, растительному маслу, рыбе... По молоку импортозависимость пока сохраняется, но, думаю, в ближайшие год-два мы от этого избавимся.

А вот с овощами, фруктами ситуация сложнее. Страна-то у нас северная. Но и здесь неплохой рост. По предварительным данным, в 2022 году урожай плодов и ягод превысил 1,5 млн тонн - это рекордный показатель. Вырос и экспорт сельхозпродукции - за прошлый год он составил около \$40 млрд. Лет 15 назад мы и подумывать не могли о таких результатах.

- Хронической проблемой у нас была нехватка собственных семян...

- Особенно остро стоит вопрос обеспеченности отечественными семенами сахарной свеклы, картофеля, подсолнечника, кукурузы. Но в прошлом году Минсельхозу России было передано девять научных организаций, которые занимаются разработкой отечественных сортов и гибридов стратегически важных сельхозкультур. Уже есть положительные сдвиги.

Я бы хотел отметить, что успехи в агропроме достигнуты прежде всего за счет роста эффективности. Если сравнить с советским периодом, то крупного рогатого скота было тогда примерно 40 млн голов, сейчас - 8 млн. Но молока и мяса производим сейчас примерно столько же. Площадь пахотных земель тоже уменьшилась, а зерна выращиваем намного больше. Это происходит благодаря наличию высокоурожайных семян, энергоэффективной сельхозтехники, удобрений и, конечно, самоотверженному труду российских аграриев.

- А не слишком ли много людей занято в сельском хозяйстве?

- В агропромышленном секторе занято, по разным оценкам, до 7 млн человек - где-то около 8% от всего трудоспособного населения. Во многом это объясняется тем, что человеческий труд в отечественном АПК дешевле,

чем стоимость современного оборудования.

Программа «квоты под киль» работает так: хочешь ловить рыбу или краба - построй корабль на российской верфи. По словам сенатора, это позволит не только вылов морепродуктов увеличить, но и промышленность поддержать.



Юрий СМИТЮК/ТАСС

чем стоимость современного оборудования.

По мировым меркам это действительно много. Если брать развитые страны, то там и 2% нет в агропроме. Сегодня в мире один фермер в среднем обеспечивает продукцией около 150 человек, а по мере развития цифровых технологий в сельском хозяйстве этот показатель вырастет до 250 - 300 человек.

Но, с другой стороны, это говорит об огромных резервах нашего сельского хозяйства. Уверен, что Россия через несколько лет будет крупнейшим экспортером продовольствия.

- Санкции нам не мешают? Все-таки оборудования у нас много импортного - перестанут поставлять, и как мы выкручиваться будем?

- Страны, которые поддержали санкции, сами пилят сук, на котором сидят: иностранные компании, ранее поставлявшие специализированную технику в нашу страну, теряют прибыль. Кроме того, Россия всегда была сильна сельскохозяйственным машиностроением и производством пищевого и перерабатывающего оборудования. Можно сказать, что сегодня, хоть и есть определенные проблемы, но по сравнению с другими машиностроительными отраслями машиностроение в аграрном секторе развивается более ускоренными темпами. Остается открытым вопрос о развитии отечественного производства тракторов малой мощности, пользующихся высоким спросом у аграриев. Сейчас этот вопрос в основном решается поставками в Россию тракторов Минского тракторного завода.

НЕ ПОСТРОИШЬ - НЕ ПОЙМАЕШЬ

- Этот год начался с небывалых темпов строительства рыболовных траулеров - за полтора месяца спущено на воду три крупнотоннажных корабля. Как такое получилось?

- Жизнь заставила. В советское время рыболовные суда для СССР производились, как правило, в странах Восточной Европы. Возраст большей части флота достиг критических показателей 30 - 40 лет. Пора обновлять.

Надо наращивать объемы вылова рыбы. Сейчас мы добываем 5 млн тонн, это много, но в разы меньше, чем было во времена СССР.

И надо развивать свое судостроение, это стало особенно ясно на фоне санкций. Именно поэтому был принят ряд федеральных законов, стимулирующих строительство собственных рыбопромысловых кораблей.

- Много шума наделал проект «квоты под киль». Что это за история?

- Правительство и парламент вместе с профильными министерствами и прибрежными регионами решили изменить принцип выделения квот на вылов рыбы. Раньше это делалось по историческому принципу - упрощенно говоря, кому давали квоты вчера, тем дадим сегодня и завтра.

Сейчас реализуется другая система. Хочет предприятие ловить рыбу или краба - построй в течение пяти лет корабль. Найди деньги и размести заказ на российских верфях, добавь флоту новый киль. Нет кили - не будет тебе и рыбы.

Система «квоты под киль» начала работать с 2019 года и сразу дала ре-

СПРАВКА «КП»

Сергей Герасимович МИТИН.

Родился 14 июня 1951 года в г. Горьком. Окончил Горьковский политехнический институт.

С 1997 по 2007 год занимал посты замминистра экономики, замминистра промышленности, науки и технологий, замминистра сельского хозяйства.

С 2007 по 2017 год - губернатор Новгородской области.

С 2017 года - член Совета Федерации. Первый заместитель председателя Комитета по аграрно-продовольственной политике и природопользованию.

Находится под персональными международными санкциями США и Евросоюза.



зультат. Если с 2009 по 2019 год было построено всего 5 рыболовных судов, то в 2019 - 2022-м - в два раза больше. В первом квартале этого года - уже четыре! До конца года планируется сдать рыбакам еще 16.

- А деньги откуда у хозяйств на строительство кораблей?

- Если рыбак захочет - то средства найдет. Кроме того, государство реализует соответствующие меры поддержки. И вот результат - недавно со стапелей «Адмиралтейских верфей» в Санкт-Петербурге сошел большой морозильный рыболовный траулер «Механик Маслак». Великолепный современный корабль: длина - 108 метров, экипаж - 155 человек, автономность - 45 суток. По сути, это плавающий рыбзавод с морозильником. На судне свое консервирование: поймали, почистили, вложили в банки - и вот тебе великолепнейший продукт.

Морозильный супертраулер может перерабатывать до 60 тысяч тонн минтая в год, это пятая часть того, что потребляется в России. И такой корабль у нас не один. В прошлом году был спущен на воду «Капитан Вдовиченков». На подходе еще ряд кораблей этой серии. С их помощью мы и себя обеспечим рыбой, и экспорт сможем нарастить.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

- Сейчас очень популярна вода из бутылей, но скептики говорят, что это то же самое, что из крана, поэтому нет смысла переплачивать. Так ли это?

- У хороших водоканалов, например, в Москве или Санкт-Петербурге, где работает современная система очистки, она соответствует показателям безопасности. После соответствующей доработки ее можно разливать и продавать - это не преступление. Главное, чтобы покупатель знал, что он покупает именно такую воду.

Если на этикетке есть надпись «вода питьевая», но не указан источник или

Откуда водичка? Из крана, вестимо...

скважина, то это, скорее всего, вода из центральной системы водоснабжения. А у природной питьевой воды обязательно должен быть указан источник, откуда она добыта. Например, артезианская скважина номер такой-то.

Сейчас подготовлен проект постановления правительства, который регламентирует необходимость отражения информации о номере скважины и номере лицензии, по которой предприятие добывает воду. Это позволит понять, в состоянии ли предпри-

ятие выпускать столько природной воды, сколько заявляет. Если выпускает больше, то возникает вопрос: откуда вода? И очень высока вероятность, что под видом природной на рынок поступает обычная водопроводная вода.

Недобросовестные производители хорошо живут. Одно дело, когда вы добываете воду из источника где-то в горах, тратитесь на транспортировку и логистику. Совсем другое, когда берете ее у водоканала и выдаете за что-то уникальное.

Вениамин КОНДРАТЬЕВ:

Принятые меры позволяют обеспечить безопасность

Иван ДЕМИДЧЕНКО

На Кубани действует режим среднего уровня реагирования.

Губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев провел заседание регионального оперативного штаба, на котором обсуждался вопрос безопасности в связи с подготовкой к курортному сезону.

Глава Кубани отметил, что Краснодарский край остается одним из главных туристических направлений страны. Поэтому необходимо активизировать все возможные силы для сохранения безопасности и стабильности в регионе.

- Сейчас мы активно готовимся к летнему сезону. У жителей и

гостей края не должно быть сомнений в том, что их безопасность будет находиться на самом высоком уровне. Принятые ранее меры позволяют обеспечивать в регионе безопасность и стабильность. Прошу правоохранительные органы продолжать и дальше усиленную работу по охране общественного порядка, объектов транспортной инфраструктуры как на курортах, так и в целом по краю, - подчеркнул Вениамин Кондратьев.

Начальник УФСБ Российской Федерации по краю Сергей Захарихин сообщил главе Кубани, что сотрудники ведомства находятся в тесном сотрудничестве с другими оперативными службами и органами государственной власти края.



Вениамин Кондратьев подчеркнул, что жители и гости региона должны быть уверены в надежной охране правопорядка.

Администрация Краснодарского края



Александр НАРХОДУКЯЕВ - Краснодарская правда

КОНКРЕТНО

Также ведется работа по селекции скота.

Губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев сообщил журналистам, что в регионе планируется значительно увеличить надои. К 2030 году ежегодное производство молока должно составить 2,1 млн тонн. Кроме того, на Кубани запустили программу по геномной селекции крупного рогатого скота молочных пород. Она рассчитана на шесть лет.

- Основные этапы разработали по принципам лучших мировых практик. Они позволяют определить продуктивность животного

Производство молока превысит 2 млн тонн в год

уже при рождении и вести направленную работу с качественным поголовьем. Это поможет создать собственный высокопродуктивный генофонд пород, достигнуть показателей Стратегии развития Краснодарского края - к 2030 году производить 2,1 миллиона тонн молока ежегодно, - сказал Вениамин Кондратьев.

Глава региона рассказал о механизме реализации проекта. 30 ферм на Кубани в прошлом году начали собирать данные о племенном поголовье по фенотипу, что позволяет оценивать животных по

развитию, конституции и продуктивности.

Из 90 тысяч голов выбрали 15 тысяч, представляющих селекционный интерес. У животных взяли биоматериал, выделили ДНК и провели генотипирование. Полученные данные легли в основу схемы, на основе которой будет рассчитываться индекс племенной ценности и продуктивности.

Вениамин Кондратьев уточнил, что подобную работу в этом году специалисты проделают еще с одной партией животных численностью 15 тысяч голов.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

На Кубани выберут лучшего учителя года

За это звание будут бороться 30 педагогов.

В регионе запустили конкурс на звание «Учитель года Кубани». В нем примут участие педагоги, которые ранее прошли очный отбор, сообщила министр образования, науки и молодежной политики Краснодарского края Елена Воробьева.

- Символично, что в этом году, который проходит под знаком педагога и наставника, профессиональному конкурсу исполняется 30 лет. За это

время в муниципальном этапе приняли участие более 12 тысяч учителей, в краевом - свыше 1,2 тысячи человек. Каждый участник обрел опытных наставников, мотивацию и вдохновение, новые интересные идеи и возможности для личностного и профессионального развития, - отметила Елена Воробьева.

По условиям конкурса, который ежегодно проводит региональное министерство образования, науки и молодежной политики, его участники должны выдержать три испытания. Также заплани-

ровано особое задание, способствующее раскрытию главных качеств педагогов.

Первый тур «Учитель-профессионал» предполагает проведение урока, на котором необходимо продемонстрировать методики собственной разработки. Во второй тур «Учитель-мастер» выйдут 15 победителей. На этом этапе нужно подготовить специальное воспитательное мероприятие, во время которого надо ответить на вопросы других педагогов, учеников и их родителей.

Третий этап - «Учитель-

лидер». Как рассказала Елена Воробьева, он предполагает мастер-классы и обсуждение особенностей современной системы образования в рамках задания «Педагогический совет».

Церемония закрытия конкурса состоится 17 марта. Тогда же и назовут имя педагога, который в этом году удостоится звания «Учитель года Кубани». Осенью победитель от Краснодарского края отправится на финал Всероссийского конкурса «Учитель года России», где будет представлять регион.

КСТАТИ

На поддержку экономики края выделили 4,3 млрд рублей

Помощь позволяет предприятиям адаптироваться к новым условиям.

Глава Кубани Вениамин Кондратьев подписал документ, предполагающий финансирование плана устойчивого развития экономики и социальной стабильности края.

Региональные власти разработали план в прошлом году, отметил губернатор. Это позволило предприятиям продолжать работать, а экономике - развиваться, несмотря на введенные в отношении России санкции.

Вениамин Кондратьев добавил, что профильные ведомства продолжают следить за ситуацией в регионе, что нашло отражение в документе - некоторые его пункты были доработаны, а утвержденные ранее меры поддержки - расширены.

- В новую редакцию плана внесли изменения на сумму более 1,6 миллиарда рублей. Всего в 2023 году на его реализацию из краевого бюджета направим 3,2 миллиарда рублей, 1,1 миллиарда - привлечем за счет федеральных средств. Деньги пойдут в том числе на возмещение затрат пред-

приятиям в самых разных отраслях. Так, предприятия санаторно-курортного комплекса могут получить субсидии на оплату про-

центом по кредитам на реновацию и модернизацию средств размещения на общую сумму 500 миллионов рублей, - рассказал Вениамин Кондратьев.

Дополнительные средства направят на финансирование транспортных услуг, а также возмещение части затрат инвесторов на оплату процентов по инвестиционным кредитам. На эти цели запланировано 127 и 410 млн рублей соответственно.

В новую редакцию плана также внесены меры поддержки отрасли сельского хозяйства, отметил глава региона. В частности, аграрии получают гранты на создание и развитие овцеводческих и семейных животноводческих ферм. В документе на эти цели заложено 190 млн рублей.

- Также сельхозтоваропроизводители смогут получить субсидию на возмещение части затрат на приобретение спецтехники - 80 миллионов рублей. В дальнейшем план будем корректировать и дополнять новыми мерами поддержки, учитывая потребности бизнеса и жителей края, - подчеркнул Вениамин Кондратьев.

Глава региона добавил, что последняя редакция документа содержит 55 пунктов для устойчивого развития экономики и социальной стабильности края.

В Сочи наладят транспортную логистику

Сергей ПЕТРОВ

Продумать эти решения необходимо в связи с расширением воздушной гавани.

С начала года Международный аэропорт Сочи уже обслужил более 1,7 миллиона пассажиров. В среднем за сутки он принимает 25 тысяч человек. А когда в конце марта авиагавань перейдет на летнее расписание полетов (в нем более 20 международных и около 60 внутренних направлений), поток станет еще больше.

Кроме того, летом аэропорт с центром Сочи и Адлером свяжут прямые автобусные экспресс-маршруты.

Есть необходимость развития инфраструктуры аэропорта.

Новый терминал площадью 42 тысячи квадратных метров позволит дополнительно принимать около 8 миллионов пассажиров в год.

- В прошлом году на аэропорт в Сочи легла дополнительная нагрузка. Здесь установили рекорд по пассажиропотоку - приняли 13 миллионов человек. Поэтому вопрос его расширения уже давно назрел. Важно, чтобы проект отражал текущий статус аэровокзала как международного пересадочного хаба. Ведь с новым терминалом он сможет обслуживать до 20 миллионов пассажиров в год. Параллельно необходимо продумать увеличение пропускной способности подъездных дорог, общественного транспорта. Особое внимание уделить мерам безопасности. Они должны отвечать всем современным вызовам, - сказал губернатор Краснодарского края **Вениамин Кондратьев**.

Разработка мастер-плана завершится летом 2023 года. В Год архитектуры также планируется приступить к проектированию.

- Сочи - одно из главных направлений для наших соотечественников и единственный международный авиахаб на Юге страны. Уверен, масштабное развитие сочинского аэропорта придаст новый импульс для еще большего увеличения турпотока, и с этим город, безусловно, справится. Уже на следующей неделе по поручению главы региона **Вениамина Ивановича Кондратьева** организуем рабочую группу, где детально проработаем транспортную логистику с привязкой к новому проекту, - отметил **глава Сочи Алексей Копайгородский**.



Вениамину Кондратьеву и Алексею Копайгородскому показали макет нового терминала аэропорта.

Администрация Сочи

■ БУДЬ В КУРСЕ!

В Хостинском районе реконструировали магистральный водовод

Все работы завершены.

Специалисты водоканала Сочи завершили комплексные работы по модернизации системы водоснабжения Хостинского района.

На участке магистрального водовода по Новороссийскому шоссе создана новая сеть трубопровода диаметром 500 мм, общей протяженностью более 250 метров. Произведена врезка в действующую систему городского водоснабжения.

- По поручению главы Сочи **Алексея Копайгородского** в Сочи уделяем пристальное внимание развитию всех инженерных систем города. Текущие работы проходят в рамках инвестиционных программ муниципальных предприятий, а перспективные масштабные проекты реализуются при региональной и федеральной поддержке по программам комплексного развития и модернизации,

прокомментировал **заместитель главы Сочи Николай Бескровный**. Реконструкция сетей по Новороссийскому шоссе повысит надежность водоснабжения на значительной части Хостинского и Центрального районов курорта, в том числе в гористой местности.



Хостинский район будет надежнее снабжаться водой.

Что подготовили к лету:

- На 7 вокзалов в Сочи установлены **информационно-справочные системы**, крупные железнодорожные станции к сезону дооснастят **автоматическими камерами хранения**.
- Впервые в этом году на всех железнодорожных вокзалах в целях безопасности определены **отдельные помещения для детских групп** без доступа в них посторонних.
- К летнему сезону проведем **диагностику транспорта** экскурсионных фирм. Организуем **специальные места остановок** для экскурсионных автобусов.
- До 23 часов будет **продлена работа автобусов** на линии.
- К летнему сезону будет полностью **обновлена разметка на улично-дорожной сети Сочи**. Традиционно с 1 июня по 15 сентября любые дорожные работы будут проводиться **только в ночное время**.

По данным администрации Сочи.

А В ЭТО ВРЕМЯ

В Дагомысе построят новую детскую школу искусств

Такое решение приняли в Год архитектуры на курорте.

Здание детской школы искусств № 2 поселка Дагомыс - старейшее учреждение дополнительного образования курорта. Сейчас в нем занимаются 477 юных сочинцев.

Новый блок на 800 учащихся разгрузит учреждение. Преподавание

будет вестись по трем направлениям: хореография, вокал и изобразительное искусство.

- Понятно, что зданию требуется обновление. Проектируем с запасом - на восемьсот учеников. Необходимо уже сейчас заняться вопросом подбора педагогов, чтобы после завершения строительства объект сразу начал работать для всех

наших юных сочинцев, - подчеркнул мэр Сочи **Алексей Копайгородский**.

Сейчас готовится документация. В этом году запланировано проектирование, к строительству приступят в 2024-м.

По поручению главы Сочи **Алексея Копайгородского** будут проработаны все предложения сочинцев.

Жителям Молдовского представили план развития территории

Здесь собираются построить сразу несколько соцобъектов.

В границах территориального общественного самоуправления Молдовского сельского округа проживает более 15 тысяч человек. На встрече местным жителям представили концепцию развития территории. Так, проектом нового Генерального плана Сочи в селе Высоком предлагается размещение двух

детских садов на 240 и 80 мест соответственно, двух организаций дополнительного образования, больницы на 200 коек и поликлиники на 550 посещений в смену, а также Дома культуры с библиотекой. В селе Молдовка планируется построить взрослое и детское поликлинические подразделения на 50 посещений в смену каждое. В селах Липники, Казачий Брод, Лесное и Монастырь предполагается возвести детские сады и плоскостные спортивные

сооружения. Также в планах - построить школы и организации дополнительного образования в селах Галицыно и Орел-Изумруд.

На встрече местные жители задали интересующие вопросы. Они касались строительства сетей водоснабжения, ремонта автомобильных дорог, развития системы электроснабжения, обустройства детских и спортивных площадок. Все обращения, озвученные на встрече, зафиксированы, их исполнение взято на контроль.

Казак и двое его сыновей отправились на СВО

Иван ДЕМИДЧЕНКО

Юрий Сумынин рассказал о смелости, чести и самоотверженности.

Заместитель атамана Пашковского станичного казачьего общества по взаимодействию с церковью и учебными заведениями Юрий Сумынин рассказал о том, как дважды уходил добровольцем в зону проведения специальной военной операции, что делает человека человеком и что писали ему его ученики из казачьих классов.

ПЕРВЫЙ ОПЫТ

Первый раз Юрий Сумынин отправился в зону боевых действий еще в 2014 году в качестве добровольца. В это время Луганская и Донецкая народные республики объявили о своей автономии и начали бороться за особый статус в составе Украины.

Однако украинская сторона объявила ЛНР и ДНР сепаратистскими территориями и попыталась вернуть их силой. В республиках начали формироваться отряды ополченцев, в состав одного из них, базировавшегося в Луганске, Юрий Сумынин и вошел.

- Защищал русских людей, защищал Новороссию, - пояснил он.

У Юрия Сумынина большой послужной список. Он служил в ОМОНе, потом в СОБРе. Правда, было это давно, еще в 90-х. Но, как говорится, руки помнят. В 2014 году Юрий Сумынин пробыл за «ленточкой» месяц.



Сослуживцы - как братья, ради них готов пожертвовать собственной жизнью.

Когда началась специальная военная операция, казак снова решил отправиться в зону боевых действий. В 2022 году он побывал там два раза. Первый раз с апреля по июнь, когда мобилизацию еще не объявляли, а второй раз - с конца сентября по конец декабря. Всего пять месяцев.

Во время первой командировки в зону СВО Юрий Сумынин попал в добровольческий отряд «Кубань» (БАРС-11), который на тот момент формировался только из кубанских казаков. Кстати, БАРС - это не просто красивое название. Это аббревиатура, которая расшифровывается как боевой армейский резерв страны.

Добровольцы оказались в зоне СВО в конце апреля. Направление - Угледар и Марьинка. Это два населенных пункта под Донецком, которые не уда-

лось взять до сих пор. Контракт подписывался на два месяца. То есть домой казаки вернулись в конце июня.

ДРОНЫ И КОПТЕРЫ

- Девять лет назад дроны и коптеры не использовались. Сейчас же они применяются повсеместно, - говорит казак Юрий Сумынин. - И это - большая проблема. Специальная военная операция сплотила не только общество, но и семьи. Возникают совершенно другие отношения между мужем и женой, между детьми и отцом. Сын сначала спрашивал, зачем я туда еду, а потом сам взял и поехал. А я даже не знал об этом.

Всего у него четыре сына. Старшему 30 лет, а младшему - 17.

Когда Юрий Сумынин в первый раз вернулся домой, то третий сын Степан как раз оканчивал техникум. До



Архив Юрия СУМЫНИНА

этого он планировал связать свою жизнь с армией. В самом начале 2022 года молодой человек собирал документы и планировал служить по контракту в бригаде специального назначения. Нужно было только дождаться получения диплома об образовании.

- Сын спрашивал моего совета насчет службы в армии еще до начала СВО, и я, как отец, поддержал его, - рассказывает казак. - Летом же, когда я вернулся домой, а сын получил диплом, снова подняли этот разговор. Был выбор - пойти на срочную службу или, как и планировалось, подписать контракт и отправиться в зону СВО. И я предложил принятое ранее решение оставить в силе. И мой сын со мной согласился. На тот момент ему было 19 лет.

Степан подписал контракт и в августе уже оказался в зоне СВО.

- Раньше говорили, что человек должен быть обстрелянный. Я читал про это в книгах, но до конца не понимал смысла написанного. Только после того как побываешь под обстрелом, становишься настоящим бойцом. Ты все это видел и знаешь, как себя надо вести, как бороться с паникой. Теперь это прекрасно понимаю, - рассказал казак.

В зону СВО отправился и его старший сын Виктор. Однако Юрий Сумынин не знал о принятом решении. В это время он второй раз уехал в командировку в зону СВО. Службу проходил в отряде специального назначения «Кубань» (БАРС-16), куда прикомандировали и его сына.

КСТАТИ



Казак-наставник Юрий Сумынин проводит для школьников занятия по патриотическому воспитанию.

Детское письмо

Отдельно Юрий Сумынин рассказал о письмах, которые писали школьники. Во время первой командировки получил весточку от ребят из подмосковного Подольска.

- Мы читали и плакали, потому что дети пишут искренне. На тебя возлагают особые надежды по защите Родины. Поэтому мы просто не могли обмануть детские ожидания, - отметил Юрий Сумынин.

Во время второй командировки казаку привезли письма от ребят из краснодарской школы № 60, где в казачьих классах Юрий Сумынин ведет уроки патриотической направленности.

- В этих письмах дети вспоминали, как мы ходили с ни-

ми в походы к реке Кубань и посещали мемориал воинской славы, установленный в честь защитников Пашковской переправы. Также рисовали храм Вознесения Господня, расположенный рядом со школой № 60, - рассказал казак.

Казак признался, что во время занятий в школе не рассказывает ребятам о своем боевом опыте. Он рассказывает о том, что делает человека человеком, - о смелости, чести, самоотверженности, о любви к ближнему и вере.

- Твой боевой товарищ жертвует собой ради тебя, как и ты ради него. Сейчас время такое, когда нужно объединяться, - отметил Юрий Сумынин.

В ряде случаев для получения водительских прав и лицензии на оружие нужно сдавать анализ мочи. Как не пролететь из-за приема лекарственных препаратов, выяснила «КП».

Анна ДОБРЮХА

- Моему мужу понадобилось продлить лицензию на оружие, - рассказывает читательница «КП». - Для этого нужно сдать мочу на наркотики. В интернете мы читали страшные истории: мол, самые безобидные лекарства могут дать положительный результат. А муж принимал корвалол несколько недель назад. Для подстраховки сами купили в аптеке тест-полоски для экспресс-анализа на барбитураты - говорят, их находят чаще всего. И наш тест показал их наличие! Как же так? - недоумевает читательница.

В соцсетях пугают, что после многих лекарств, которыми мы лечимся от самых частых болезней, есть все шансы завалить тест на наркотики. А ведь такой анализ нужен не только для разрешения на оружие. В ряде случаев без него не обойтись для получения и замены водительских прав. Насколько серьезна проблема и как ее решать?



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Просто подержать оружие может любой. Владеть им - привилегия немногих.

Сдал анализ - остался без прав:

После каких лекарств есть угроза не получить автоправа и разрешение на оружие

КОГДА НА САМОМ ДЕЛЕ НУЖНО СДАВАТЬ ТЕСТ ВОДИТЕЛЯМ

Сразу успокоим: всем автомобилистам поголовно сдавать тест на наркотики сейчас не нужно. Многие слышали о скандальном проекте приказа Минздрава, которым планировалось ввести такую

повинность. Однако в итоге ведомство утвердило документ в другой редакции.

Сегодня порядок прохождения медкомиссии для получения или замены водительских прав регулируется приказом Министрства здравоохранения РФ от 24.11.2021 № 1092н. Тест на определе-

ние психоактивных веществ в моче (подпункт 8 пункта 4 приказа) требуется:

- ✓ если при прохождении медкомиссии психиатр-нарколог обнаружит признаки наркологических расстройств;
- ✓ если водитель лишился прав за управление маши-

ной в нетрезвом виде, отказ от медосвидетельствования, совершение ДТП «по пьянке»: если срок наказания истек, для возврата прав нужно пройти медкомиссию по полной программе плюс сдать анализ мочи.

Что касается признаков, по которым нарколог может заподозрить недоброе и отправить на тестирование любого, кто получает или меняет права, то в числе симптомов, например, такие:

- ✓ заторможенность, сонливость или возбуждение;
- ✓ учащение или замедление дыхания;
- ✓ сужение или расширение зрачков;
- ✓ вялая реакция зрачков на свет;
- ✓ пошатывание при ходьбе с быстрыми поворотами;
- ✓ ошибки при выполнении координационных проб;
- ✓ тремор век и (или) языка, рук;
- ✓ признаки внутривенного введения средств (веществ), включая следы от инъекций;
- ✓ ряд других симптомов.

ПАЦИЕНТАМ ВСЕГДА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАТЬ ИНСТРУКЦИЮ К ЛЕКАРСТВУ.



НА ЗАМЕТКУ

В ней указывается, какие действующие вещества содержит препарат. Скажем, если вы видите, что указаны кодеин, фенилэфрин, хлорфенамин, фенирамин, - все это означает, что после приема лекарства есть риск получить положительный тест на психоактивные вещества.

В то же время некоторые сильнодействующие компоненты - скажем, бензодиазепины или барбитураты - имеют много различных видов и общим термином в инструкции не обозначаются. В нашем списке (см. «Вырежи и сохрани») приведены наиболее распространенные лекарства такого типа.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КАКИЕ ТАБЛЕТКИ МОГУТ ПОДВЕСТИ

По просьбе «Комсомолки» эксперты сервиса дистанционного медицинского образования **Vrachu.ru** изучили российские и зарубежные источники данных. Специалисты взяли за основу набор веществ, которые распознают тест-системы на определение наркотических средств в моче. Этот перечень сопоставили с составами часто употребляемых лекарств. А также с научными данными о возможности положительных и ложноположительных реакций в тестах на психоактивные вещества.

Препараты, после приема которых тесты дают положительный результат на психоактивные вещества

- 1 Все спиртосодержащие. Из самых популярных:
 - ✓ успокоительные: настойки календулы, валерианы, препарат на основе жидкого экстракта новопассита;
 - ✓ отхаркивающие средства при кашле на основе водно-спиртового экстракта из лекарственного растительного сырья;
 - ✓ диуретики (мочегонные) на основе водно-спиртового экстракта из лекарственного растительного сырья;
 - ✓ адаптогены: настойка элеутерококка.
- 2 Препараты, содержащие барбитураты и бензодиазепины (валокордин, валосердин, триалгин, седальгин, андипал, корвалол и др.).
- 3 Препараты, содержащие кодеин (например, пенталгин-Н, нурофен плюс, коделак, солпадеин).

Препараты, которые могут дать положительный и ложноположительный результат, по данным научных исследований

- Ибупрофен, рибофлавин: возможен ложноположительный результат на каннабиойды.
- Ранитидин, омепразол, эфедрин, амантадин, лабеталол, метформин, ибупрофен: ложноположительный результат на амфетамин.
- Верапамил, рифампин, ципрофлоксацин, левофлоксацин: возможен положительный результат на опиоиды.
- Некоторые препараты для снижения веса содержат психотропные вещества и дают положительный результат на амфетамин.
- Некоторые комбиниро-

ванные средства от простуды, содержащие фенилэфрин, хлорфенамин, фенирамин (например, терафлю, фервекс, лорейн) могут дать положительный результат на амфетамин.

- Амброксол - возможен положительный результат на ЛСД.

КОММЕНТАРИЙ ТОКСИКОЛОГА

«Обязательно предупредите врача-нарколога о принимаемых вами препаратах»

Список лекарств, которые могут дать положительные и ложноположительные результаты при тестировании на психоактивные вещества, большой. А ведь многие люди имеют букет болезней и принимают не один вид таблеток. Как им подстраховаться и не пролететь с получением водительских прав или разрешения на оружие?

За комментарием и советами мы обратились к **врачу-токсикологу, популяризатору науки Алексею Водовозову.**

- Когда вы попадаете на осмотр к врачу-наркологу (а именно он направляет на тестирование мочи. - **Ред.**), - говорит эксперт, обя-

зательно сообщите ему, какие лекарства вы принимаете. Доктор сразу определит, какие из них могут засветиться в анализе на психоактивные вещества.

От редакции: сроки обнаружения психоактивных веществ в моче могут быть самыми разными. Это зависит от препарата, состояния здоровья, массы тела, возраста человека и ряда других факторов. Врач-нарколог при осмотре учитывает все это. По данным научных исследований, дольше всего «задерживаются» барбитураты, бензодиазепины (до 3 недель) и каннабиойды (до 6 недель).

Важно: в источниках нет информации, какое количество этих препаратов дает положительный результат в тестах мочи на психоактивные вещества. «Перечень составлен только на основании содержания самих веществ в составе препаратов», - подчеркивают эксперты.

Ярослав КОРОБАТОВ

Тиграм снова не доклады-
вают мяса! Ресурсы челове-
ческого организма позволяют
прожить до 100 - 120 лет,
но средняя продолжитель-
ность жизни даже в
развитых странах в
лучшем случае пре-
вышает 80 лет.
Спрашивается, ку-
да девается разница -
те самые 20 - 40 лет?
Кто лишил нас этого золо-
того возраста, когда мож-
но проедать плешь молодым
и ворчать, что раньше было
лучше?

Исследования говорят,
что долголетие - это
сложный пазл из самых раз-
ных факторов: некоторые из
них никак от нас не зависят,
другие же целиком в нашей
власти.

Один из ключевых факто-
ров долголетия - это возраст
вашей мамы на момент ва-
шего рождения. Если маме
было меньше 25 лет, то шан-
сы дожить до 100 лет авто-
матически удваиваются. Та-
кой вывод сделали известные
биодемографы, научные со-
трудники Университета Чика-
го (США) Леонид и Наталья
Гавриловы, изучив биографии
765 американцев, родивших-
ся в 1890 - 1891 годах и до-
живших до 100 лет.

Дело в том, что если у муж-
чин половые клетки произ-
водятся постоянно, то у жен-
щин комплект яйцеклеток
дается один раз на всю жизнь.
Их запас не восполняется, а
качество с возрастом ухуд-
шается.

- Сейчас в цивилизован-
ных странах распростра-
нена практика, когда женщи-
ны откладывают рождение
ребенка ради строительства
собственной карьеры, - заме-
чает Леонид Гаврилов. - Все
чаще рожают после 30, а то
и после 35 лет. Но при этом
женщина должна понимать:
цена ее карьерного успеха -
это сокращение продолжи-
тельности жизни собствен-
ного ребенка.

НА СМЕНУ КАВКАЗСКОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ ПРИШЛО МОСКОВСКОЕ

Долгое время источником
вдохновения для ученых слу-
жили примеры региональ-
ного долголетия. В России
родиной долгожителей счи-
тался Кавказ. Немало таких
«голубых зон» и за предела-
ми нашей страны. Активно
обсуждался феномен «оки-
навского долголетия» - здесь
на душу населения больше

**Ресурсы организма позволяют
нам жить целый век.
А что мешает?**

Если
ты не потерял
интереса к жизни -
ты и не стар. Эту идею
подтверждают все
долгожители.



Getty Images

Вот как по итогам 2021 года
выглядит топ-5
наших регионов
по продолжительности
жизни:

Регион	Возраст (лет)
1. Дагестан	76,59
2. Москва	74,55
3. Чечня	73,0
4. Санкт-Петербург	72,51
5. Югра	72,01

Лет



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

100-летних граждан, чем в
остальном мире. Или гре-
ческий остров Икария, где
каждый третий житель дости-
гает возраста 90 лет. Однако
глобализация, похоже, поло-
жила конец таким островкам
бессмертия. Окинавскому
феномену настал конец по-
сле того, как в префектуре
открылся первый «Макдо-
налдс» и на смену традици-
онному малокалорийному
рациону местных жителей
(они съедали в день лишь 800
калорий вместо стандартных
европейских 2000) пришли
картошка фри и гамбургеры.
А в России продолжитель-
ность жизни в столицах прак-
тически сравнялась с Кавка-
зом (см. графику).

И ученые приходят к вы-
воду, что основным факто-
ром долголетия становится
не горный воздух и эколо-
гически чистый шашлык, а
социально-экономический
статус человека.

- Речь идет не только о до-
ступе к хорошей медици-
не, - поясняет Петр Федичев,
старший научный сотрудник
Центра изучения молекуляр-
ных механизмов старения и
возраст-зависимых заболе-
ваний (МФТИ). - Потому
что если мы сравним даже
не возраст смерти, а время
появления первого хрониче-
ского заболевания, то увидим
большую разницу между иму-
щими и неимущими.

Специалисты полагают,

что дело не только в каче-
стве питания и комфортных
условиях жизни. По всей ви-
димости, мы недооцениваем
роль таких факторов, как са-
морезализация, востребован-
ность, оценка своих успехов
на фоне достижений окру-
жающих. Они очень важны
с точки зрения психическо-
го здоровья, потому что для
человека нет ничего хуже,
чем пребывать в депрессии.
Несчастливые люди долго не
живут.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ ИЛИ ГЕНЫ?

Что важнее: образ жизни
или генетическая предрас-
положенность? Эксперты
считают, что супердолгожи-
тельство (95 и более лет) это
дар, полученный от природы.
Способность жить долго ча-
ще всего наследуется в семье.
При этом в активе 100-летних
феноменов, как правило, нет
лайфхаков, которые обычные
люди могли бы взять на во-
оружение. Они ведут примерно
тот же образ жизни, что и
люди из их окружения. Зато
у них наблюдается модифи-
кация генов, которые отве-
чают за невосприимчивость
к вирусам, боли, сердечно-
сосудистым заболеваниям и
диабету.

По мнению Алексея Мос-
калева, доктора биологиче-
ских наук, профессора РАН,
вклад наследственности
(нужной комбинации генов)
в супердолголетие дости-
гает 50 процентов. Если
вам такой набор в подарок
от мамы с папой не доста-
лся, то соревноваться с мадам
Жанной Кальман (122,4 года)
нет смысла. Даже при усло-
вии соблюдения праведного
образа жизни большинство
из нас способны прожить в
среднем лишь 85 - 86 лет. Но!

СТО ЛЕТ

в неделю сможете отказаться
от ужина, это уже будет здо-
рово. При условии, что вы не
будете переедать в остальное
время.

2 Включайте в рацион про-
дукты, замедляющие
старение. На вашем столе
должны быть зелень, ягоды,
фрукты, грибы, зрелые сыры,
гречка, бобовые.

3 Сахар - зло! А вот пара
бокалов красного вина в
неделю не возбраняется.

4 Двигайтесь как можно
больше. Подойдут пешие
прогулки, работа в саду, воз-
ня по дому. Два-три раза в
неделю полезно выполнять
силовые упражнения (при-
седания, отжимания, трени-
ровка пресса). Если здоровье
позволяет бегать трусцой -
бегайте обязательно. Танцы
и игры на свежем воздухе
приветствуются. Растяжка и
плавание - лучшее, что мо-
жет быть.

5 Поддерживайте в себе
интерес к жизни. Внуки,
новые хобби, фильмы, му-
зыка, рисование и, чем черт
не шутит, мемуары - все сто-
дится в дело. Главное, чтобы
у вас был смысл завтра встать
с утра пораньше и заняться
своими делами.

6 Хороший сон продлевает
жизнь. Ложитесь не поз-
же 23.00. Не ешьте на ночь. В
спальне должно быть макси-
мально темно и прохладно.

7 Избегайте одиночества.
Живите интересами сво-
их детей и внуков. Регулярно
поддерживайте контакты с
друзьями и подругами. За-
ведите собаку, в конце концов.

Здесь уже почти все в вашей
власти. У обычного челове-
ка вклад генетики в успех
не превышает 25 процентов.
Остальное - а это 75 процен-
тов - зависит от того, какой
образ жизни вы ведете.

ПРАВИЛА КЛУБА «100»

Рекомендации исследова-
телей старения в большин-
стве своем удивительно похо-
жи. Любителям пожить в свое
удовольствие они не очень
понравятся.

1 Необходимо снизить ка-
лорийность рациона и
свести к минимуму употре-
бление красного мяса. Все
время сидеть на окинавских
800 калориях трудно. Однако
если вы для начала 3 - 4 раза

Наука жизнь удлиняет, водительский стаж - укорачивает

Продолжительность жизни напрямую зависит от профессии, ко-
торую вы выбрали, говорят различные исследования. Например,
преждевременному старению подвержены водители-дальнобойщики
и моряки. К 50 годам их биологический возраст превышает паспорт-
ный на 4 - 5 лет. Влияют длительная малоподвижность, высокий
уровень стресса и нарушения цикла сна и бодрствования. Также
преждевременно старятся пилоты, бортпроводники, охранники,
хирурги и медсестры... А если хотите стать кощеим бессмертным,
то осваивайте творческие профессии или делайте карьеру ученого.
Решающее значение для долголетия имеют образ жизни и признание
ваших заслуг обществом.

«Высокий интеллект и образование напрямую связаны с высокой
продолжительностью жизни и долголетием», - уверены Владимир
Анисимов и Геннадий Жаринов, авторы исследования, которое
приводит удивительные данные (см. таблицу).

СКОЛЬКО ЖИВУТ МУЖЧИНЫ В РОССИИ

Профессия	Возраст (лет)
• Нобелевские лауреаты	78,8
• Экономисты	73
• Академики РАН	72,7
• Физики	72
• Члены-корреспонденты РАН	71,1
• Дирижеры	71,1
• Медики, химики, архитекторы, скульпторы	70,0
• Математики	69,0
• Средняя продолжительность жизни мужчин	65,5

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Куда
переехать,
чтобы жить
долго, читайте
на сайте KP.RU



В ОБЕД

СОВЕТЫ СТОЛЕТНЕЙ ВЫДЕРЖКИ

Мы собрали для вас истории реальных долгожителей из всех уголков нашей страны. И попросили рекордсменов поделиться своими секретами долголетия. Надеемся, что они будут вам полезны.

Муллахан НУРИСЛАМОВ:

Никогда не ел досыта, не завидовал и не держал зла

Муллахан Нурисламов из Чернушки - один из старейших жителей Пермского края. В 1941 году добровольцем ушел на фронт. После войны с супругой Файхуной воспитали семерых детей. А внуков и правнуков у него более пятидесяти, и всех он помнит по именам. До выхода на заслуженный отдых работал в родном колхозе механизатором.

- Папа всю жизнь говорит, что досыта кушать не надо, - поделилась секретами долголетия отца дочь Аниса. - Он постоянно трудился в огороде, держал пчел, корову, овец, кур, ходил в лес за грибами.

При сегодняшнем избытке еды избирателен в еде: он лучше поест суп на бульоне и выпьет чай с молоком и сахаром, но не

станет есть ни колбасы, ни пельменей. Лечиться тоже предпочитает не таблетками, а травами.

Даже отметив 100-летний юбилей, Муллахан-бабай ходил на лыжах и с удовольствием работал на огороде: причем выращивал даже виноград и орехи.

- Если хотите что-то подарить человеку - подарите ему рассаду, - всегда учил он своих

детей. - Пока она плодоносит, вас будут добром вспоминать!

Нурисламов никогда не завидовал людям, не держал зла. Обожает читать и петь, одна из самых любимых его песен - это легендарная «Катюша». Еще один рецепт долголетия пенсионера - это пушистые питомцы. У Муллахана Нурисламовича всегда жили дома кошки - его любимицы.



108 лет

Иван ШЕВЧЕНКО:

Источник молодости - огород. Копаю грядки, сидя на табурете

Когда у Ивана Михайловича Шевченко, ветерана Великой Отечественной войны из Оренбурга, на 100-летнем юбилее спросили, в чем секрет долголетия, он в шутку ответил: «Я никогда ни на кого не сердился». В армию его призвали еще в 1940 году. А вернулся

только в 1948-м. Служил пулеметчиком в железнодорожном полку - сопровождал и охранял грузы. А в 1945-м на три года отправили в Северную Корею организовывать движение по железной дороге там.

- Вернулся с войны, матери нет, - вспоминает он. - Принесла с поля пшеницу в фартуке, так ее посадили. А кроме меня еще трое детей. Принялся работать, младших поднимать.

После войны я работал в поле, - вспоминает Иван Михайлович. - Гусеничный трактор у меня был. Смены брал по полтора суток. Не спал почти, ел на ходу - возьму с собой яйца, молоко, хлеб, одной рукой за баранку держусь, другой ем. Даже останавливаться не хотелось. Все думал о том, чтобы больше вспахать и посеять.

Всегда Иван Михайлович был в передовиках. Когда в поле не сезон, трудился в кузнице. Вся деревня шла к нему - «дядя Вань, сделай то, сделай это». Чем только не занимался. Когда появился газ в баллонах, развозил по родной деревне. И даже сельским парикмахером работал.

В свои 100 лет ездит на дачу, проводит там все лето, сажает огород. Очень любит собирать урожай и радовать внучат овощами-фруктами.

- Я сейчас, сидя на табуретке, грядки копаю, - улыбается ветеран и добавляет: - Если двигаешься, то и о болячках думать некогда.

- Знаете, это ему ведь по паспорту сто, а так уже 102-й год пошел, - говорит младшая дочь Надежда. - В документах напутали. А сам папа шутит - вторую сотку разменял.



100 лет



102 года

Надежда СТРОГАНОВА:

После 7 вечера - только стакан кипятка или яблоко!

жизнь 625 ребятишкам. Вместе с коллегами она подняла на ноги и эвакуировала их по Дороге жизни.

- Долголетие зависит от обстановки, которую ты себе создаешь. Если вокруг добрые и любящие люди - больше ничего не надо, - говорит Строганова. - И еще хорошо питаться: завтрак, второй завтрак,

обед, полдник, ужин. После семи вечера можно съесть яблоко или выпить стакан кипятка, чтобы лечь спать с легким желудком.

Надежда Васильевна с помощью внука освоила ТикТок. Там она выкладывает короткие ролики с жизненными советами и делится видео, как бывшие ученики катают ее на «Бентли».

Надежда Васильевна родилась, когда в России шла Гражданская война. Почти полвека своей жизни отдала школе и детям. В блокаду в школе организовали детдом, Надежда отпаивала лежачих сирот чаем. Педагог сумела спасти

Зайнаб ХАДЫЕВА:

Чтобы держать мозг в тонусе, читаю книги, заучиваю молитвы

Чтобы поздравить долгожительницу, жительницу деревни Шарипово Салаватского района Башкирии, за праздничным столом собрались пятеро ее детей, 12 внуков и 23 правнука.

- Секрет долголетия - в стойкости к жизненным невгодам, в терпении и терпимости. Трудиться надо всегда. Надо быть выдержанными и спокойными, - напутствует молодежь Зайнаб. - Обязательно каждый день читайте книги, это помогает тренировать память, поэтому даже в почтенном возрасте ты всегда остаешься в здравом уме. А еще держать мозги в тонусе помогает заучивание молитв. Это одновременно и духовная пища, и хороший практический навык.

- Я до глубокой старости держала домашний скот, работала руками, постоянно двигалась, ведь движение - это жизнь. Если бы ленилась, то наверняка сейчас бы уже и встать не могла. Не забывайте двигаться, занимайтесь спортом, ходите по ягоды и грибы, просто гуляйте. Это самое главное.

Хорошее омолаживающее средство - это внуки и правнуки, смотрю на них и будто на машине времени возвращаюсь назад. Искренне любите, никогда не сдерживайте это чувство, ведь любовь делает чудеса.



103 года

Мария ФРОЛОВА:

Поднимаюсь пешком на третий этаж - вот и вся моя гимнастика

Мария Егоровна родилась и выросла в татарской деревне Старое Мокшино. В 10 лет у нее умерла мама, и остались они с братом одни. После окончания педучилища стала работать в школе. На фронт ушла в мае 1942 года, служила в 6-й танковой армии телефонисткой. У гвардии старшего сержанта Марии Фроловой много наград - орден Красной Звезды, орден Отечественной войны II степени, медали «За боевые заслуги», «За отвагу», «За освобождение Праги», «За взятие Будапешта», «За победу над Германией», «За победу над Японией».

После войны окончила Ульяновский пединститут. В 1960-х годах переехали на родину мужа, в удмуртские Дебесы - тут она до самой пенсии работала в местном роно. Живет одна: в 1990 году скончался муж, а детей Бог не дал. Помогает ей по хозяйству соцработник Елена. Ее секреты долголетия простые. Ест Мария Егоровна понемногу, никогда не объедается.

- Я босиком бегала долго. Хорошей одежды не было, жили тем, что есть, - говорит долгожительница. - А вот зарядку не делаю. Поднимаюсь на 3-й этаж, вот и зарядка моя. Главное, чтобы жить нравилось. Вон, то солнышко светит, то дождь побрызгает. Травка зеленеет. Хорошо! Мне все хорошо, что зима, что лето. Хорошо, когда дети растут, в школе учатся. Надо жить по велению сердца. Не спешить, никому не лезть. Делать что должно. И будь что будет!



100 лет

Евгения СЕМЕНОВА:

Два года назад стала тревел-блогером

- Жизнь - это романтика, даже и не знаешь, куда тебя занесет, - смело заявляет 91-летняя Евгения Семенова.

Не каждая бабушка может похвастаться такой насыщенной и интересной жизнью, которой живет Евгения Федоровна. Книгам и вязанию пенсионерка из Арамили предпочитает путешествия и планшет. Уже два года бабушка Женя колесит по России и ведет об этом блог в интернете, где за ее передвижениями следят почти 5 тысяч подписчиков.

- Сначала ездила по путевкам от работы (больше 30 лет пенсионерка проработала товароведом в районном потребительском обще-

стве), потом сама покупала их. Я была в Финляндии, Германии, Польше, Бельгии, Чехословакии, Греции, Эмиратах, Турции, - перечисляет путешественница.

Бабушка Женя объездила уже больше половины страны, от Якутии до Крыма, и не собирается на этом останавливаться. Она не скрывает, главный секрет долголетия очень прост.

- Жить надо хотеть! И постоянно двигаться! Вот и у меня хлопот по дому хватает. Встаю я в 5 утра. То прибраться надо, то полы мыть, то в магазин сходить, то приготовить, с внуками по видеосвязи поговорить, - перечисляет пенсионерка.

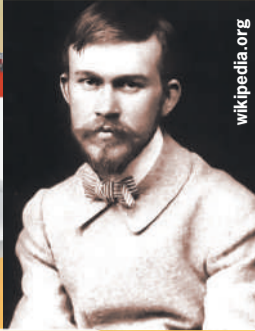
Чтобы держать себя в отличной форме, бабушке Жене не нужны специальные диеты и занятия спортом.

- Я много не ем. В рестораны не люблю ходить. Мне булку хлеба с колбаской и молоком подавай, - улыбается Евгения Федоровна. - А самый лучший спорт для меня - это огород. Бывает, как зависнешь там на целый день, а потом ложишься упаханная, с чувством удовлетворения.



91 год

Исполняется
145 лет со дня
рождения
выдающегося
русского
художника.



Борис КУСТОДИЕВ:

Худые женщины на творчество не вдохновляют!

Денис КОРСАКОВ

«Настоящий Кустодиев - это русская ярмарка, пестрядь, «глазастые» ситцы, варварская «драка красок», русский посад и русское село, с их гармониками, пряниками, расфуфыренными девками и лихими парнями... Это его настоящая сфера, его настоящая радость», - писал Александр Бенуа в 1911 году. В целом очень верно: яркие цвета (и цветочки на ткани), простые люди, жизнелюбие. Но самые знаменитые свои картины Кустодиев написал уже после этого отзыва - за те 17 лет, что ему оставалось прожить на свете. Сегодня он ассоциируется с эпическими чаепитиями, с гигантами (Шаляпин, Большевик) и роскошными, пышнотельными, тоже по-своему гигантскими женщинами, написанными с огромной нежностью и легкой иронией.

Пересказывать его биографию - задача неблагодарная. Родился в Астрахани, в детстве был потрясен выставкой передвижников, учился в Высшем художественном училище при Императорской академии художеств, всю жизнь прожил с одной женой, тяжело болел, умер в 49 лет. Вот и все. Подлинная его жизнь была на чудесных холстах - о них и расскажем.



«Красавица» (1915)

Классическая обнаженная с полотен старых мастеров, только перенесенная в уютную русскую опочивальню. «Красавица» родилась, когда Кустодиев наблюдал за репетициями спектакля «Смерть Пазухина» по Салтыкову-Щедрину в МХТ (он его оформлял). Его внимание привлекла актриса Фаина Шевченко, чьи пышные формы его и вдохновили («Худые женщины на творчество

не вдохновляют!» - полагал Кустодиев, который в жизни был верен своей стройной супруге). Актрисе удалось уломать позировать в обнаженном виде. Говорят, она была недовольна, что получилась толстой, но художник ее успокоил. На экране ее можно увидеть в фильмах «Давид Гурамишвили» (1946, там она играет императрицу Анну Иоанновну) и «Композитор Глинка» (1952).

«Купчиха за чаем» (1918)

У Кустодиева была опухоль спинного мозга, из-за этого он не мог ходить (для редких выездов ему сделали специальное кресло, на котором его носили). А в России случилась революция, шла Гражданская война, началась разруха. Все биографы поражаются, что именно в этот период он писал светлые и радостные картины, но это легко объяснить одной цитатой самого художника: «Так как мой мир теперь это только моя комната, так уж очень тоскливо без света и солнышка. Вот и занимаюсь тем, что стараюсь на картинах своих это солнышко, хотя бы только отблески его, поймать и запечатлеть». Моделью для самой знаменитой картины из «купеческого цикла» (а купчих он написал много) стала его соседка по подъезду, первокурсница медицинского факультета Галина Адеркас; она принадлежала к дворянскому, а отнюдь не к купеческому роду. Потом стала певицей.



«Русская Венера» (1925 - 1926)

Кустодиев говорил, что хочет написать сто видов купальщиц, как Хокусай написал сто видов горы Фудзи. И самая известная его обнаженная девушка находится в контакте с водой - хотя и не купается, а моется в бане. «Русская Венера» - одна из последних работ Кустодиева. Рассказывают, что моделью стала его родная 20-летняя дочь Ирина, которая в отличие от художавой жены представляла излюбленный им тип пышной русоволосой женщины. Впрочем, похоже, что нагое тело он все-таки зарисовывал с некоей юной натурщицы. Денег на холст у него не было, и он написал «Венеру» на обороте другого, старого полотна «На террасе» (сейчас двойная картина выставлена в Нижегородском музее, можно рассмотреть обе ее стороны).



А на «Мисс «КП» с прекрасными формами, которые понравились бы Кустодиеву, можно полюбоваться > стр. 16.

«Портрет Шаляпина» (1922)

Шаляпин изображен на фоне Масленицы, рядом с ним - любимый бульдог Ройка (чтобы он позировал с поднятой головой, на шкафу разместили кошку - пес все время на нее смотрел). Кустодиеву было работать очень трудно: из-за болезни не мог встать с кресла. Пришлось придумать конструкцию, то наклонявшую, то приподнимавшую холст. Первоначально картина называлась «Ф. И. Шаляпин в незнакомом городе», но это название быстро ушло. Певец остался в таком восторге, что купил портрет и увез в эмиграцию. Говорят, Кустодиев даже ни разу не видел собственной работы «в отдалении», нормально вывешенной.



«Большевик» (1920)

Знаменитое полотно, на котором сама Революция идет по городу. Советские искусствоведы считали, что Кустодиев прославляет Большевика, но есть и другая версия: он изобразил монстра, этакого Годзиллу, шагающего по людям. В 1906-м Кустодиев опубликовал «Вступление» - очень похожий по композиции рисунок, посвященный революции 1905 года, и там гигантский скелет, сама Смерть, давила на улицах людей. А за спиной у нее было багровое зарево, словно плащ, - очень похожее на красное знамя в руках Большевика, воплощающего ярость и готовность смести все на своем пути. Кустодиев сам долго не решался показать картину на выставках, предчувствуя, что ее сравнят с «Вступлением» и сделают соответствующие выводы. Шаляпин, говорят, когда увидел «Большевика», воскликнул: «Все, пора уезжать!» - и вскоре отправился за границу; как потом выяснилось, навсегда. Вряд ли они с Кустодиевым тогда подозревали, что полотно со временем благополучно попадет в советские учебники.

«Я не смогла подняться на Эйфелеву башню, села на ступеньки и заплакала от боли»

Денис ЗИНЧЕНКО

Из-за лишнего веса москвичка решила отрезать полжелудка.

- В апреле 2019 года я поехала в Париж, у меня была мечта - поехать на Эйфелеву башню, но для этого нужно было час выстоять в очереди. Я простояла полчаса, села на ступеньки и заплакала от боли, - рассказывает блогер, риелтор Алина Правоторина. - Мне тогда было 44 года, я весила 168 кг при росте 170 см (индекс массы тела - 58, ожирение 3-й степени. - Авт.), не могла подняться на второй этаж без одышки. Было больно даже стоять дольше 15 минут. Тогда возле Эйфелевой башни я решила, что сделаю операцию, чтобы похудеть.

Бариатрические операции (или операции для похудения) в России становятся все более популярными. Есть несколько видов, но суть проста - отрезали часть желудка, удалили зону, выделяющую грелин - гормон голода, и вот чудо: есть много уже не можешь, да и желания нет.



Читайте на сайте «Людей сжигает неощутимая смерть: три группы болезней, которые убивают без симптомов»

КОНКРЕТНО Как подсчитать свой индекс массы тела (ИМТ)

Вес (кг) делим на рост (м) в квадрате. Например, вес человека = 74 кг, рост = 1,72 м. ИМТ в этом случае: $74 : 1,72^2 = 25,01$.

Норма - 18,5 - 25, недостаток массы тела - менее 18,5, избыточная масса тела - 25 - 30. Ожирение 1-й степени - 30 - 35, ожирение 2-й степени - 35 - 40, ожирение 3-й степени - более 40.

- Все другие способы к тому времени я уже перепробовала, - продолжает Алина. - Сама похудела на 60 кг за 6 месяцев путем подсчета калорий и занятий в спортзале, но потом сменила работу, не смогла часто ходить на спорт и начала есть все подряд. Вскоре набрала 80 кг. Я вставляла иглы в уши, чтобы не хотелось есть, обращалась к психологам, пила какие-то китайские таблетки, но вес всегда возвращался. В итоге в октябре 2019 года мне сделали операцию, в об-

щей сложности я похудела на 78 кг. Сейчас мой вес держится на отметке 90 кг. После операции я вышла замуж. Единственное ограничение - питание, например, если я ем плов, то 2 - 3 столовые ложки, больше просто не влезает, позволяю себе пару раз в неделю вино.

Однако далеко не у всех пациентов такой положительный опыт. В соцсетях есть чаты, где общаются между собой те, кто уже лишился части желудка, и те, кто только собирается под нож хирурга.

«Я весила 100 кг при росте 165 см, у меня было ожирение 2-й степени. Заплатила 400 тыс. рублей за операцию. Похудела на 25 кг за полгода, но потом вес вернулся. Как такое может быть? - негодует в чате Наталья. - Я так худела и на диетах, вес тоже возвращался, но это было намного дешевле. Я потребовала от клиники вернуть деньги, мне отказали».



Личный архив Алины Правоториной



Личный архив Алины Правоториной

Алина Правоторина перепробовала все средства в борьбе с лишними килограммами. Но справиться помогла только операция. Весила 168 кг (фото сверху). Сейчас - 90 кг (слева). За три года, прошедших после хирургического

КОШЕЛЕК «КП» (РУБ.)

Стоимость бариатрических операций: Москва - 250 - 400 тысяч, Санкт-Петербург - 200 - 300 тысяч, Ставрополь - 200 - 250 тысяч. Но есть много дополнительных опций. По прайсу одной из столичных клиник, если во время операции нужно удалить желчный пузырь, за это придется выложить еще 145 тысяч,шить прямые мышцы живота - 250 тысяч, удалить грыжу пищевого отверстия диафрагмы - 185 тысяч. Так что в результате порой приходится выложить до миллиона рублей.

МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ



Бекхан ХАЦИЕВ, доктор медицинских наук, президент Российского общества бариатрических хирургов, заслуженный врач РФ:

- Согласно клиническим рекомендациям на операцию берут пациентов с ожирением 3-й и 2-й степени, но только если есть сопутствующие заболевания, например гипертония, остановка дыхания во сне, сахарный диабет. При ожирении 3-й степени только у 3% пациентов эффективно снижение веса путем изменения питания, занятий

спортом. Бариатрия - эффективный метод лечения ожирения, это научно доказано. Но в России эти операции платные, да, есть квоты, но их очень мало. Я считаю, что такие операции нужно ввести в систему обязательного медицинского страхования, чтобы доступ к ним был у тех, кому это жизненно необходимо.



Вадим КРЫЛОВ, врач-диетолог-эндокринолог, эндокринный хирург:

- У ожирения есть различные причины, в том числе и эндокринные патологии. В ряде ситуаций бариатрическая хирургия не сможет решить все проблемы, а только усугубит их. После операции у пациентов не усваиваются кальций, витамин B₁₂, многие жирорастворимые витамины. По международным рекомендациям, за год до операции пациент должен наблюдаться у диетолога, но в нашей стране это не соблюдает практически никто. Прежде чем лечь под нож хирурга, нужно тщательно разобраться в причинах набора веса.

Жанна ГАРДАНОВА, врач-психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ:

- Расстройства пищевого поведения - одна из форм зависимости. Люди часто заедают эмоциональные потрясения, депрессивные состояния. И после хирургического вмешательства пациент переключится на другую форму зависимости, например алкогольную (после операции человек не сможет много есть, но сможет пить, например, алкоголь, газировку, шоколадные пасты и т. д. - Авт.). Нужно проводить психологическое тестирование всех пациентов перед операцией, но никто этого не делает. Заплатили деньги, удалили часть желудка, а привычка патологическим способом реагировать на многие жизненные события никуда не ушла, поэтому и случаются рецидивы набора веса.

КСТАТИ

А КОМУ БЕСПЛАТНО?



Квоты на бариатрическую операцию дают пациентам с ожирением 3-й степени, страдающим сахарным диабетом. Нужно обратиться

к врачу-эндокринологу в местную поликлинику. Вам должны дать направление формы 057у, и тогда ваша операция будет бесплатна. По данным Российского общества бариатрических хирургов, в нашей стране выдано 487 квот в 2021 году, 517 - в 2022 году. Но это не покрывает даже четверти таких пациентов.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

«Комсомолка» рекомендует:

Обман веществ

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

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



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



Реклама, 16+

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Юлия ЛАВРОВА, Санкт-Петербург:
- Я модель размера plus size и обожаю все прекрасное.

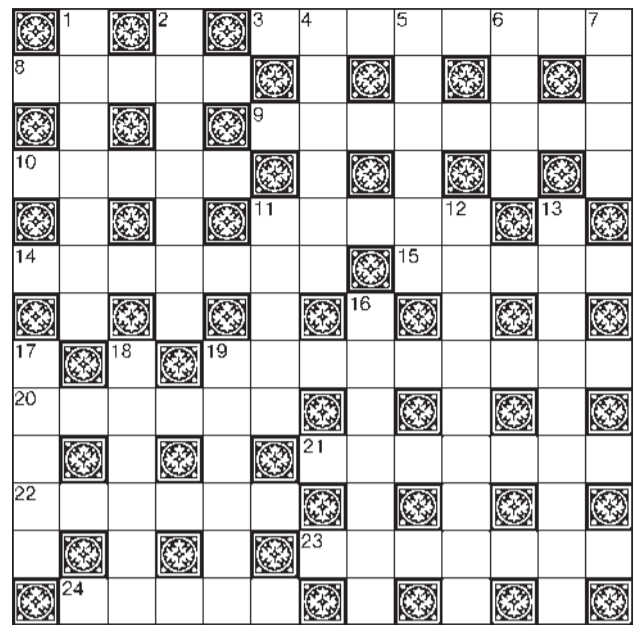
Валерия БОРТКЕВИЧ, стилист:
- Юлия - молодец! То, что сейчас принято называть «плюс сайз», еще в XIX веке оценил художник Борис Кустодиев (о нем - <стр. 14>), который воспевал жизнерадостных пышнотелых русских барышень. Черное облегчающее платье отлично подходит нашей модели. Для законченности образа не хватает разве что яркого украшения.



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

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

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
3. Передвижник в звании генерал-майора. 8. Покрывало из песни «Али-баба» группы «Самоцветы». 9. Знаток того, как сходят с ума. 10. Померанцевое масло для ароматизации чая. 11. Специалист по законам мышления. 14. Телеведущий из программы «В мире животных». 15. Типовой ... мебели. 19. Причина возведения баррикад. 20. Что скрывается за торнадо? 21. Сова, чей крик напоминает паровозный гудок. 22. Чем владеет мать героя диснеевского мультфильма «Душа»? 23. Застолье на второй день после русской свадьбы. 24. Каким плодом призывает наслаждаться песенка об острове Чунга-Чанга?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Цыганская певица ... Панина. 2. Забытое слово. 4. Клуб, чьих игроков фанаты окрестили «сельмашами». 5. Строитель в лидерах группы «Чайф». 6. Жанр, полный пессимизма. 7. Натуральный пигмент. 11. Завиток в сокращенном варианте. 12. Какой собор подарил название улице и острову в Петербурге? 13. Процесс ритмичного снабжения на производстве. 16. Шериф из криминального боевика «Убить Билла». 17. Кого из актрис Григорий Козинцев не утвердил, несмотря на огромное желание, на роль Офелии, поскольку она пришла на пробы, не зная содержание шекспировской трагедии? 18. Каким судном командовал Марко Поло в войне Венеции с Генуей? 19. Ваяльник из фэнтези Дмитрия Емца.

Тимур ХАНОВ

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Почему-то все то, что мне нравится, или дорого, или вредно для здоровья, или замужем.

- Сидоров, безобразие! Вы опять спите на работе! С первого числа вы уволены.

- Так это же с первого. Чего вы меня сейчас-то будите?!

- Так-с, что будем брать: пенсне или монокль? - спросил продавец.

- А ты как будто даже и не догадываешься? - раздраженно ответил Кутузов.

Записка на холодильнике:

«Творог несвежий, коту не давай. Приду с работы, сырники тебе сделаю».

Люди живут так, будто бы у них есть в запасе вторая жизнь: не пьют, не курят, рожают детей, работают на трех работах.

Всё! Решила, какую сумочку хочу на день рождения. Инкассаторскую!

Тебя давно не хвалили и не делали комплиментов?

Сходи на вещевой рынок, примерь шмотки - и станешь классной и стильной. Продавцы врать не будут!

- Моня, а шо у нас в Израиле не выпускают автомобили?
- Ой! А куда нам ехать?

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

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



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Ядро. 4. Калитка. 5. Шпатель. 6. Ныряльщик. 7. Охра. 8. Казанский. 9. Лопатка. 10. Лоп. 11. Лопатка. 12. Казанский. 13. Лопатка. 14. Дроздов. 15. Набор. 16. Восстание. 17. Логик. 18. Чара. 19. Психикатр. 20. Ураган. 21. Невыспись. 22. Апель. 23. Калинка. 24. Банан. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Цыганская певица ... Панина. 2. Забытое слово. 4. Клуб, чьих игроков фанаты окрестили «сельмашами». 5. Строитель в лидерах группы «Чайф». 6. Жанр, полный пессимизма. 7. Натуральный пигмент. 11. Завиток в сокращенном варианте. 12. Какой собор подарил название улице и острову в Петербурге? 13. Процесс ритмичного снабжения на производстве. 16. Шериф из криминального боевика «Убить Билла». 17. Кого из актрис Григорий Козинцев не утвердил, несмотря на огромное желание, на роль Офелии, поскольку она пришла на пробы, не зная содержание шекспировской трагедии? 18. Каким судном командовал Марко Поло в войне Венеции с Генуей? 19. Ваяльник из фэнтези Дмитрия Емца.

Погода на завтра, 16 марта

по данным pogoda.mail.ru

	день	ночь
Краснодар	+16...+18	+9...+11
Майкоп	+15...+17	+12...+14
Ейск	+11...+13	+5...+7
Сочи	+11...+13	+8...+10

ясно ☀️ дождь ☁️ гроза ⚡️ пасмурно ☁️ снег ❄️

Давление - 752 мм рт. ст. (норма - 771 мм рт. ст.)
Относительная влажность воздуха - 61%
Ветер - 4 м/с, восточный
Восход - 06:35
Заход - 18:29
Убывающая луна

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976
Тип. №
Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
Тираж этого номера: 169 547 экз.
Цена договорная

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

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



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

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

Отпечатано:
НАО «Печатный двор Кубани»,
350072 г. Краснодар,
ул. Тополияна, 19.
Заказ № 672.
Цена свободная.