

Можно ли в магазинах найти молоко, как в деревне

Читайте на стр. 15 ▶



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM
Анапа 89,5 FM

Расцветает Шафран

Популярная ведущая делает прогнозы на 2021 год в эфире радио «КП» - 18:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 048 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

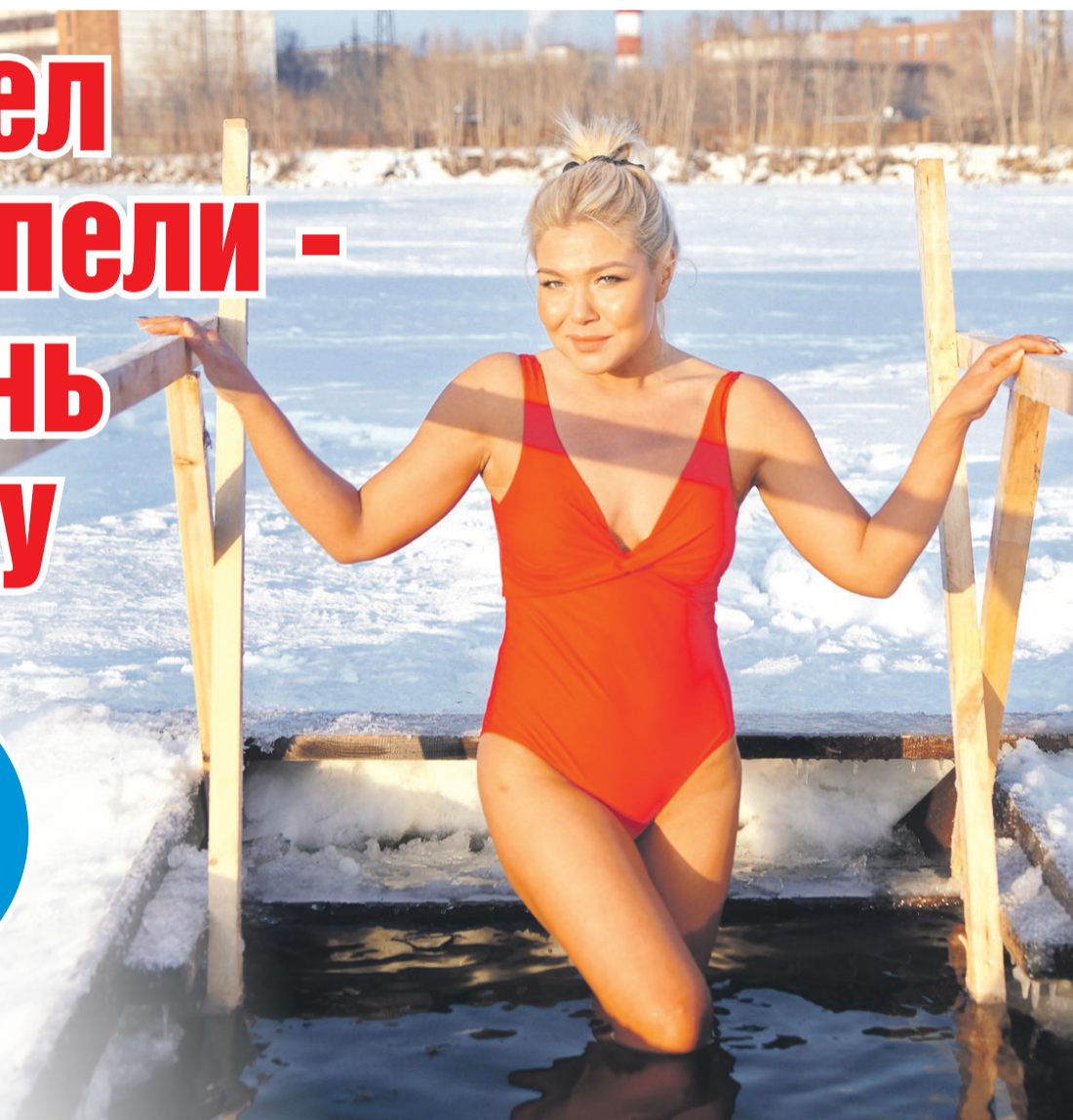
Среда
13 января

Газета нашего региона ★ Кубань

№ 2 (27225) 2021 год

Вышел из купели - надень маску

Как
на Кубани
пройдут
крещенские
купания.



Алексей БУЛАТОВ



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Как зарабатывают звезды без корпоративов

Алена МАРТЫНОВА

На что соглашаются
знаменитости, чтобы отбить
коронавирусные потери.

Отмена концертов и корпоративов больно ударила по кошелькам знаменитостей. Звучала цифра, что за 2020-й звезды недополучили 80% своих привычных доходов.

Единственное, что выручает селебрити в голодные времена, - реклама, которой они заполнили свои клипы и соцсети. Ради заработка они берутся за такое, от чего раньше воротили нос.

Продолжение на стр. 12 ▶

Читайте на стр. 2 ▶

Перевозчики в Краснодаре требуют повышения проезда из-за безналичной оплаты

Дмитрий ТУРЧЕНКО

Есть случай, когда
водитель выгнал из
автобуса пассажира
за отказ перевести
ему деньги на карту.

- Если хотите ездить за 28 рублей, терпите! - с таким посланием обратился к пассажиру один из водителей краснодарского автобуса № 51, когда тот отказался перечислять оплату проезда на его личную карту. За такую принципиальность мужчине указали на дверь.

Между тем, с января 2021 года безналичный способ оплаты проезда должен был стать обязательным. В дептрансе Краснодарского края, вводя его, планировали навести в сфере порядок.

Но как только требования вступили в силу, перевозчики заговорили.

- Мы требуем повысить проезд с 28 до 30 рублей, - заявили они сразу по окончании праздников. - За работу терминалов с нас снимается комиссия, обслуживание их тоже стоит денег. Потому что действующий тариф не оправдывает всех этих затрат.

К слову, муниципальный транспорт - трамваи и троллейбусы - с новыми «трудностями» как-то справляется и увеличивать цену проезда не собирается.

Ситуация вызвала бурю негодования, а в мэрии Краснодара решили собрать круглый стол, пригласив все заинтересованные стороны в качестве и порядке услуги.

- Водителям, которые десятилетиями работали без контролируемых устройств, психологически трудно пока. Мы должны вместе с вами воспитывать их культуру, - озвучили свои, к слову, спорные,

аргументы в Союзе транспортников Кубани.

Однако у надзорных организаций нашлся контраргумент, призывающий перевозчиков к честности и прозрачности расчетов.

- Банковские терминалы только позволяют вам правильно считать поступления и количество пассажиров, - заявили депутаты гордумы.

Однако повлиять на увеличение тарифа увещания народных избранников уже не смогут. По закону, перевозчики вольны устанавливать цену проезда самостоятельно.



Светлана МАКОВЕЕВА

Крещение на Кубани:

Окунулся? Надень маску

Евгения ХИЛЬКО

Из-за коронавируса в регионе будут действовать ограничения.

В 2021 году Крещение Господне, 19 января, краснодарцы вынуждены праздновать с ограничениями. Виной тому - пандемия коронавируса. Например, в Усть-Лабинске вообще отказались в Крещение от крестного хода и купаний. В районе, помимо ковида, есть еще одна причина, по-

мешавшая традиционному обряду, - обмеление местного озера Копытко. Тут практически нет воды, нырять попросту некуда. Но в кубанской столице горожанам окунуться в купель все же разрешат.

- Никаких предписаний ни от Роспотребнадзора, ни от администрации мы не получали. То есть крещенские купания все-таки будут, - сказал руководитель информационно-издательского отдела Екатеринодарской и Кубанской епархии диакон Михаил Степанков.



Олег УЖАЛОВ

Нырять в крае можно будет спокойно - все места проверят спасатели накануне.

КОММЕНТАРИЙ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Вышел из купели - соблюдай дистанцию

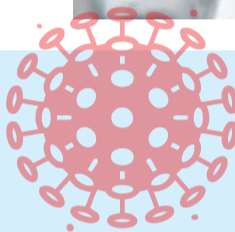
В Роспотребнадзоре заверили, что никаких запретов не ожидается в Крещение. Но несколько советов дали, как не подхватить коронавирус во время омовений.

- Стоит помнить об ограничениях, которые и так действуют в Краснодарском крае. Прежде всего, это соблюдение социальной дистанции,

о ней не стоит забывать и у купелей. Заходить в воду люди должны по очереди, не мешая друг другу. Если человек выходит из воды и забегает в палатку погреться, то рекомендуем надеть маску, - объясняют в Роспотребнадзоре Кубани. - Ну и, конечно, если чувствуете недомогание, и уж тем более,

если у вас поднялась температура, то от купаний лучше отказаться.

Отдельные рекомендации касаются жителей в возрасте 65 лет и старше, а также краснодарцев с заболеваниями, требующими соблюдения самоизоляции. Их просят воздержаться от участия в крещенских купаниях.



НА ЗАМЕТКУ

Где искупаться в Краснодаре

Обычно в краевой столице организуют несколько купелей.

✓ У храма Рождества Христова в Юбилейном микрорайоне, ул. Рождественская Набережная, 1.

✓ Около храма Дмитрия Донского, ул. Старокубанская, 40/2.

✓ Около Дворца спорта «Олимп», ул. Береговая, 144.

✓ В районе пляжа Старая Кубань.

На данный момент определяются места для купаний.

- Если мы говорим об открытых водоемах, например, о реке Кубань около храма Рождества Христова, то здесь из года в год всегда много желающих окунуться. Поэтому важно заранее подготовить место для купаний, все проверить, предусмотреть меры предосторожности, - сказали в епар-

хии. - Если говорим о закрытых водоемах (бассейнах и купелях), то в этом году омовения планируются в станицах Елизаветинской и Старокорсунской, а также в хуторе Ленина.

Подготовительная работа начнется уже на этой неделе. Все места для омовения будут оборудованы в соответствии с требованиями безопасности.

У каждой купели будут дежурить спасатели.

ЭХ, ДОРОГИ



Варвар ДЫМ

В крайцентре движение на улице Октябрьской ограничат еще на месяц

Галина КОПЫЛОВА

Здесь продлили работы по обновлению коллектора.

Часть краснодарской улицы Октябрьской от Мира до Ленина перекрыли еще в прошлом году. Тут ремонтируют коллектор, поэтому движение по одной из полос закрыто. Горожане надеялись, что в начале года

работы уже завершат, но нет - их пришлось продлить.

- Ограничение движения автомобилей по улице Октябрьской в краевом центре продлено до 15 февраля, - сообщили в мэрии Краснодара. - Модернизацию коммунальной инфраструктуры в границах улиц Мира и Ленина планировали завершить до 15 января, но сроки сдвинулись. Возникли ранее незапланированные виды работ.

Сейчас рабочие прокладывают трубопровод протяженностью 340 метров. Работы осложнены близостью подземных коммуникаций. Специалистам пришлось укреплять грунт. Обехать огороженный участок можно по улицам Рашпилевской и Кирова. Везде выставлены предупреждающие дорожные знаки. А для общественного транспорта на этом участке организовано реверсивное движение.

КСТАТИ

Как погодка?

В регионе 19 января ударят морозы. В кубанской столице в ночь на Крещение прогнозируют 9-11 градусов ниже нуля, на окраинах города отметки могут опуститься до минус 13.

Ближе к утру температура начнет подниматься и уже днем дойдет до 4 градусов мороза. Синоптики говорят, что ветер будет около 4 метров в секунду, а еще ожидается снег.

Кстати, самое холодное Крещение было в 1972 году. Тогда на Кубани было -28,9 градуса. И этот исторический минимум до сих пор не побит.

Не успели подписаться на любимую «Комсомолку» на I полугодие 2021 года?

Не беда! Вы можете оформить подписку до 20 января 2021 г. с доставкой с февраля 2021 г.



Индекс	«Комсомольская правда»	Цена за 6 месяцев
84755	Еженедельник с телепрограммой («толстушка»)	740,75 руб.
84756	Ежедневная газета	1 293,45 руб.
84754	Ежедневная газета + еженедельник с телепрограммой (комплект)	1 877,25 руб.

Спешите подписаться по льготной цене!

12 дел, которые сделают вас богаче в 2021 году

Грамотно составляем финансовый план.

Евгений БЕЛЯКОВ

По данным «Института общественного мнения», 81% россиян уже составили себе список желаний на 2021-й год. Многие хотят стать богаче. Увы, с новогодними желаниями часто происходит один и тот же казус: они не сбываются. Чтобы этого не случилось, мы составили для вас финансовый чек-лист на каждый месяц следующего года. Можем сказать с уверенностью: эти дела и привычки точно сделают вас богаче.

1 ЯНВАРЬ: УЗНАЕМ, КУДА ОНИ УХОДЯТ

«Деньги любят счет» - это первое правило, с которого стоит начинать, если вы хотите навести порядок в кошельке.

- Это основа для того, чтобы принимать дальнейшие решения и делать выводы, - говорит Сергей Макаров, замдиректора Национального центра финансовой грамотности.

Раньше учет доходов и расходов многие вели на бумажке или в табличке на компьютере. Но эти способы не очень удобные. В интернете много онлайн-ресурсов, куда можно ввести все данные, а в ответ получить понятные графики и простейший анализ расходов. Вот три самых популярных ресурса: **EasyFinance**, **ZenMoney**, **CoinKeeper**. Главный плюс - основные функции у них бесплатны. А вам больше и не надо.

2 ФЕВРАЛЬ: РАЗБИРАЕМ ХЛАМ

У большинства из нас - гигантское количество вещей («а носить нечего»). Что-то годами лежит на балконе, а что-то в гараже или на даче. Проведите ревизию. Это позволит и заработать, и освободить личное пространство.

Явный хлам выкидывайте сразу. А хорошие, но ненужные вещи попробуйте продать через интернет. Для начала поставьте цену на 30% ниже аналогов. Если прошел месяц и вещь даже за копейки никто не хочет покупать, безжалостно выкидывайте ее. Значит, она не нужна не только вам.

3 МАРТ: СТАВИМ ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ

Чтобы осознанно экономить деньги, нужно понимать, для чего вы сокращаете расходы. Подавляющему большинству на крупные покупки надо копить.

- Чтобы правильно поставить финансовую цель, она должна быть максимально конкретной, достижимой и исчисляемой, - говорит Сергей Макаров.

Если хотите через год купить новую квартиру, запишите ее стоимость, определите первоначальный взнос по ипотеке, разделите его на 12 месяцев и начинайте с каждой зарплаты откладывать нужную сумму.

4 АПРЕЛЬ: АНАЛИЗИРУЕМ РАСХОДЫ

За три месяца ведения личных финансов у вас накопится приличная статистика. Вы увидите, на что уходят деньги. Для многих это станет открытием и... поводом оптимизировать траты. Кто-то захочет сократить расходы на алкоголь и сигареты, а кто-то - на такси или рестораны. Большой плюс финансового учета - он дает четкую картину. А вы сами решаете, что сделать, чтобы сократить расходы, но не снизить свой уровень жизни.

5 МАЙ: СЧИТАЕМ АКТИВЫ И ДОЛГИ

Доходы и расходы - это ежемесячная история. Но помимо этого у многих есть накопленные активы и пассивы. Первые - это имущество, которое составляет наш капитал и/или приносит пассивный доход. Вторые - это кредиты и прочие обязательства, которые «тянут» деньги.

Задача - нарастить число первых и снизить число вторых. Посчитайте, какое у вас есть имущество и какие на вас висят долги. Если сумма положительная, хорошо. Если отрицательная - срочно думайте, как уменьшить кредитную нагрузку. Например, попробуйте рефинансировать кредит, чтобы снизить процент.

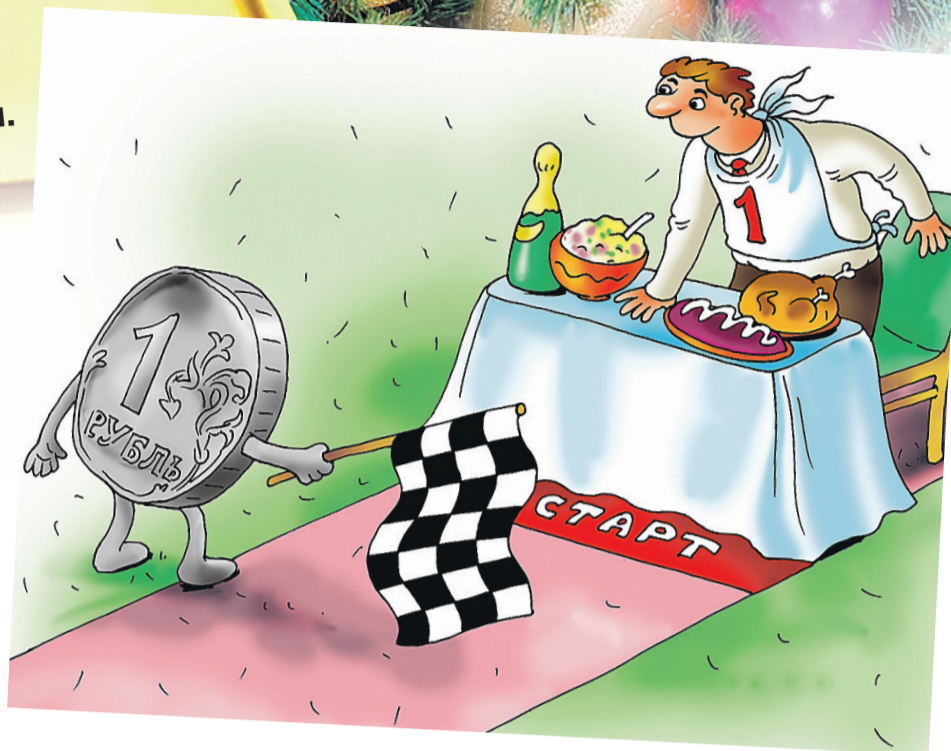
6 ИЮНЬ: ДУМАЕМ О НОВЫХ ДОХОДАХ

При доходах ниже среднего даже жесткая экономия мало поможет. Поэтому параллельно стоит заняться поиском дополнительных доходов. Финансовая цель будет стимулировать вас активнее искать новые возможности.

Во-первых, можно пользоваться тем, что дает финансовая сфера. Это кэшбеки и программы лояльности, скидки, промокоды и прочее. Во-вторых, дополнительный доход на текущей работе или подработка в свободное от нее время. Дать универсальный совет здесь сложно. Все зависит от ваших навыков. Главное - стать хорошим продавцом самого себя, своих знаний и умений.

7 ИЮЛЬ: СТРАХУЕМ ВСЕ, ЧТО НУЖНО

Активы должны быть защищены. И речь не только о



Катерина МАРТИНОВИЧ

квартире, машине и других осязаемых вещах. Обычно главный источник дохода - сам человек. Возникнут проблемы со здоровьем? Доход прекратится. Поэтому основная задача - защитить жизнь и здоровье кормильца и только потом застраховать крупные активы, которые принадлежат семье.

8 АВГУСТ: СОЗДАЕМ РЕЗЕРВНЫЙ ФОНД

Это закладка первого уровня. Ее создание надо поставить в приоритет.

- Подушка безопасности должна составлять 3 - 6 месячных расходов семьи, - поясняет Сергей Макаров.

Такой резервный фонд поможет, если вас неожиданно уволят. При чем свободные деньги должны лежать под процент. А небольшая закладка должна быть даже у тех, у кого есть долги перед банком. Отдавать все деньги на досрочное погашение не стоит.

9 СЕНТЯБРЬ: УЧИМСЯ НОВОМУ

Начало учебного года - хороший повод записаться на курсы повышения квалификации. Подумайте, что именно могло бы повысить ваши доходы в будущем, и начните этому учиться. Чтобы сэкономить, можно посмотреть бесплатные онлайн-курсы, но тогда у вас не будет подтверждения новых навыков. Еще вариант - попросить работодателя оплатить или софинансировать обучение. Шеф будет в курсе, что у вас есть новые навыки и желание расти. И может предложить повышение.

10 ОКТЯБРЬ: НАЧИНАЕМ ИНВЕСТИРОВАТЬ

По-хорошему это стоит делать только после того, как вы создали резервный фонд. Но начать можно с маленьких сумм. Главное - регулярность. Зайти на фондовый рынок реально даже с минималь-

ными сбережениями - от 10 тысяч рублей. И добавлять каждый месяц, например, по тысяче рублей (столько стоит минимальный лот на бирже). Большой плюс инвестиций сейчас - можно получить налоговый вычет. Для этого надо открыть ИИС (индивидуальный инвестиционный счет). Он позволит вернуть 13% от вложенных денег. Плюс получить доход от ценных бумаг (акций или облигаций).

11 НОЯБРЬ: ЗАБОТИМСЯ О ПЕНСИИ

Молодые читатели посмеются над этим советом. И зря. Чем раньше вы начнете думать о будущем, тем больше получится скопить. Сейчас коэффициент замещения на пенсии составляет в среднем 30%. То есть при выходе на заслуженный отдых доход человека обычно падает более чем в три раза.

- Чтобы пенсионный период был действительно «золотым», к нему нужно заранее готовиться, - говорит Сергей Макаров.

Как именно и в чем копить - дело ваше. Хоть в банке, хоть на бирже. Но есть и специальные инструменты. Частные пенсионные фонды предлагают такую услугу, как «Индивидуальный пенсионный план». По нему тоже можно получить налоговый вычет - максимально за год вернут 13% со 120 тысяч вложенных рублей.

12 ДЕКАБРЬ: ПОДВОДИМ ИТОГИ

Главный показатель - разница между вашими доходами и расходами. К концу года она должна вырасти. И не важно, за счет чего - экономии на тратах или на росте зарплаты. В идеале к концу года вы должны понимать, какие цели перед вами стоят, что нужно для их достижения и как вы продвигаетесь к этому результату. В декабре можно все проанализировать и поставить новые цели - уже на 2022 год.

Новые правила для отелей и постояльцев:

Детям без родителей нужна доверенность, а бронирование может и сгореть

Юлия СМЕРНОВА

С 1 января в России вступили в силу новые Правила предоставления гостиничных услуг.

Если вы выезжали на зимние каникулы в загородный отель или бронировали номер в Красной Поляне на первые дни января, ваш отдых уже регулировался новыми Правилами предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации. Документ был подписан премьер-министром Михаилом Мишустиным в ноябре, в силу вступил с 1 января 2021 года. И в документе есть детали, о которых важно знать путешественникам. И особенно родителям.



Читайте на сайте «Как новые ковидные ограничения повлияют на отдых в Турции»



Катерина МАРТИНОВИЧ

А ЕСЛИ ПОРАНЫШЕ ИЛИ ПОПОЗЖЕ?

Ранний заезд - удобная штука, например, если самолет прилетает в 7 утра. Отели, как правило, без проблем предоставляют эту услугу, при условии что номер не занят предыдущими постояльцами. Правила определяют, что плата за ранний заезд не может быть больше половины стоимости суток проживания. Исключение - если гости заявили совсем уж рано, больше чем за 12 часов до времени заезда. Тогда гостиница сама решает, сколько они должны доплатить.

Поздний выезд - даже более востребованная услуга, чем раннее заселение. Опять же в случае ночных рейсов и поездов: можно еще полдня лежать на пляже, а потом привести себя в порядок в номере - и в аэропорт. Так вот, оплата позднего выезда остается на усмотрение гостиницы, тут в правилах ограничений нет.

СНАЧАЛА К НОТАРИУСУ, ПОТОМ В ПОЕЗДКУ

Главное нововведение: дети до 14 лет смогут поселиться в гостиницу без родителей только при наличии нотариально заверенной доверенности от родителей сопровождающему лицу. Если ребенок путешествует с мамой или папой, разумеется, доверенность не нужна.

Ситуаций, когда дети и подростки отправляются в поездку без родителей, множество. С бабушкой, например, или тетей. На экскурсию с классом. На соревнования с тренером. На музыкальный конкурс или танцевальный фестиваль. Да, из-за пандемии все это звучит не очень актуально. Но рано или поздно ограничения закончатся, а правила останутся. И во всех этих случаях будет обязательна доверенность от одного из родителей (не от обоих).

Абсолютно все эксперты туристической отрасли считают новое требование избыточным и усложняющим жизнь родителям и организаторам детских путешествий. В критике единодушны туроператоры, отельеры, педагоги. Российский союз туриндустрии разослал больше сотни писем во все инстанции, от администрации президента и правительства до Ростуризма и Минкульта.

И правда странно: для полета на самолете по России, путешествия в поез-

де или междугороднем автобусе, для поездки на экскурсию или в детский лагерь нотариальная доверенность не нужна (за границу - да, но это другое дело). А для гостиницы теперь необходима.

Какими сложностями может обернуться новшество?

Во-первых, дополнительные расходы для родителей на нотариуса.

Во-вторых, придется тратить время на визит в нотариальную контору, особенно сейчас, когда многие работают на удаленке и живут за городом.

В-третьих, очень вероятны заголки во время поездки - если кто-то из школьной группы забудет доверенность или потеряет и выяснится это уже в чужом городе.

- Непонятно, какие прецеденты привели к необходимости такого решения. Существует специальный регламент для передачи родителям информации об условиях поездки ребенка и о сопровождающих лицах с их контактами. Родители также оставляют свои контакты организаторам тура. Из многолетней практики организации путешествий с детьми мы знаем, что только родитель должен принимать решения, связанные с жизнью и здоровьем своего ребенка, - недоумевает вице-президент Российского союза туриндустрии **Ольга Санаева**.

НОМЕРА С ГАРАНТИЕЙ И БЕЗ

В новых правилах появились понятия «гарантированного» и «негарантированного» бронирования. Что они значат?

Негарантированное бронирование. В этом случае в отеле гостя ждут лишь до определенного времени, и время это определяет сама гостиница. Например, 9 вечера, или 23 часа, или полночь. Если к назначенному часу постоялец не появился, отель имеет право и вовсе его не поселить, договор считается прекращенным.

Гарантированное бронирование. При таком варианте номер сохраняется за туристом на сутки, точнее, до расчетного часа следующего дня - независимо от того, в какое время он доберется до отеля. Например, вы забронировали гостиницу в Суздале с 3 января - это значит, что застолби-

ли его до 12 часов 4 января. Поздно выехали, застряли в пробке, сломалась машина по дороге, и оказались в Суздале лишь к двум часам ночи? Не проблема, номер - ваш. Да, оплатить эти сутки, конечно, придется полностью. Также в случае незаезда (тоже бывает) надо будет оплатить простой номера - но не более чем за сутки. При опоздании более чем на сутки (а это вполне возможно - скажем, сильно задержали рейс) отель имеет право прекратить действие договора.

На практике это означает, что при бронировании лучше уточнить время, до которого вас будут ждать в отеле. Но в любом случае вопросы с заездом обычно можно решить, позвонив или написав на ресепшен: мол, задерживаемся, но обязательно будем.

ВРЕМЯ ЗАЕЗДА И ВЫЕЗДА

Оплата номеров может быть как посуточной, так и почасовой.

Время заезда в номер и выезда из него (так называемый расчетный час) гостиница имеет право установить сама. «С учетом местных особенностей и специфики деятельности», - говорится в документе. В реальности чаще всего время заезда - с 14 или с 15 часов, а выселиться нужно до полудня.

Вот что полезно: разница между временем выезда и заезда не может составлять более 3 часов. То есть, если одни гости выехали в 12.00, то следующих должны пустить самое позднее в 15.00. И на-

оборот: если отель установил время заезда в 17.00 (имеет право), то он не может выселять отдыхающих ни в 10 утра, ни даже в полдень - самое раннее в 14.00. Но тут важно помнить, что речь идет именно об официальном времени заезда и выезда, установленном в гостинице. А не о реальном времени, когда вы заселились в номер.

И еще один момент. Отели, в которых больше 50 номеров, обязаны принимать постояльцев круглосуточно. А небольшие гостиницы, где меньше 50 комнат, могут сами установить расписание работы, причем как для заезда, так и для выезда.

БЕСПЛАТНО АПТЕЧКА, БУДИЛЬНИК И КИПЯТОК

В правилах перечислен минимальный список бесплатных услуг, которыми обязаны обеспечить гостей абсолютно все гостиницы. А именно:

- ✓ вызов скорой помощи;
- ✓ пользование медицинской аптечкой;
- ✓ доставка в номер корреспонденции, адресованной постояльцу;
- ✓ побудка к определенному времени;
- ✓ предоставление кипятка.

Раньше в этом списке были также нитки с иглками и один комплект посуды и столовых приборов.

ОТКАЗАТЬСЯ МОЖЕТ ТОЛЬКО ГОСТЬ

Потребитель имеет право в любое время отказаться от договора с гостиницей (то есть от проживания). Но при условии оплаты фактически понесенных расходов.

А вот у отелей такой возможности больше нет (раньше была), они не имеют права в одностороннем порядке отказаться от исполнения договора с постояльцем. Проще говоря, выселить из номера.

30 лет назад был принят закон «О собственности в РСФСР». Он впервые после 1917-го узаконил в России частную собственность. К тому моменту в СССР уже действовал закон о кооперации и в стране делали огромные деньги первые легальные миллионеры. «Комсомолка» рассказывает, как сложились их судьбы.

«С чемоданом денег и двумя пистолетами за поясом»:

Что стало с первыми миллионерами СССР

ПЕРВЫЙ

Артем Тарасов

Именно его, сына фотокамера и биолога, считают «первым официальным советским миллионером». Выпускник Московского горного института, за команду которого поиграл в КВН, он в апреле 1987-го бросил свой НИИ, чтоб на пару с другом открыть первое в Союзе частное бюро знакомств «Прогресс», ежедневная выручка которого достигала 7 тысяч рублей (стоимость «Жигулей»). Полгода спустя Тарасов открывает кооператив по ремонту электроприборов «Техника» - на наши телевизоры и магнитофоны ставились подержанные японские детали. В 1988-м торгует программным обеспечением «Лексикон». Прибыль первого месяца - 200 тысяч. А в столичных судах появились компьютеры «от Тарасова». Служба носильщиков «Ариса» и срочной телефонной помощи «Каисса», стройкомпания «Кузнец», ассоциация «Исток»... Весной 1989-го Тарасов заявил о месячной зарплате в 3 млн рублей и о капитале



Четверть века назад Артем Тарасов привозил из Лондона в Москву (на пару месяцев) Малую корону Дома Романовых, за которую внес большой залог.

«Техники»... в 150 млн долларов!

В 1991-м из-за угрозы уголовного преследования улетел в Лондон. Вернувшись, прошел в Госдуму, но в конце 90-х вновь Англия. Писал

книги, снялся в сериале, помогал ученым в сферах онкологии и омоложения. Но сам должителем не стал. В 2017-м умер от кардиосклероза в возрасте 67 лет.



Читайте на сайте «6 главных финансовых итогов 2020 года»

МОЛОДОЙ

Илья Медков

Сын столичного врача, Илья поступил в Московский химико-технологический институт имени Менделеева, а затем оказался на журфаке МГУ, откуда был отчислен в 1988-м. И в феврале 1990-го вместе с московским финансистом Аркадием Ангелевичем учредил потребительский кооператив «Прага». Стал ввозить компьютеры из США и Японии. За полгода скопил 10 миллионов рублей. Их и заемные деньги вложил в создание Прага-банка. Этот банк легализовал посреднические операции - госпредприятия, сбывая свою продукцию с помощью Прага-банка, могли получать быстрые и «законные» деньги. К началу приватизации в 1992-м Медков, как считается, контролировал до 9% всех поставок отечественной сырьевой промышленности.

Илья спонсировал московские галереи, выставки искусства в Германии и Франции.

Но в 1993-м банк связали с левыми операциями: фальшивыми «чеченскими авизо» (платежные документы), махинациями с «чеками



Илья Медков был вундеркиндом среди первых миллионщиков и не успел повзрослеть...

России», манипуляциями с поддельными мемориальными ордерами. Со счетов Прага-банка списали 4 млрд рублей. Но совет директоров банка подал иск к Центробанку... и выиграл его! После чего Медков узнал о планирующемся аресте и купил билет в Париж. Но не успел. В сентябре 1993-го был убит тремя выстрелами снайпера в центре Москвы. Ему было 26 лет, его состояние на тот момент оценивалось в 600 млн долларов.

БЫВАЛЫЙ

Александр Смоленский

Его родители в 1930-х эмигрировали в СССР из Австрии. Местом рождения будущего члена списка «Форбс» значится Москва. Высшее образование он получал (по легенде) в Джамбульском геолого-технологическом институте в Казахстане. Поработав в типографиях и товароведом, Смоленский получил срок «за хищение госимущества» и «частное предпринимательство». В 1987-м организовал стройкооператив «Москва-3» - проектировал и строил загородные дома. Первый год принес полмиллиона, в 1989-м на счету кооператива - десятки миллионов рублей.

Летом того же года создал первый в СССР коммерческий банк «Столичный». Считается, что не без участия этой финансовой структуры родилась банк «Менатеп», Инкомбанк, биржа «Алиса», крупные торговые сети.

В 1993-м Генпрокуратура возбудила два уголовных дела в отношении руководства «Столичного» - об отмытии средств и о выводе в Австрию 25 млн долларов. Но вскоре оба дела пошли в корзину, а Смоленский вместо тюремного срока получил два ордена. Позже входил в совет директоров Общественного российского телевидения и в Совет по банковской



Александр Смоленский был причастен к изготовлению копий старинных предметов искусства. Но живет с оригиналами.

деятельности при правительстве РФ.

Создал финансовую группу «СБС-Агро», куда принесли деньги 2 миллиона вкладчиков. После дефолта 1998-го Центробанк ввел в «СБС-Агро» внешнее управление, Смоленский создал «Первое Общество взаимного кредита», а через 5 лет продал его за 200 млн долларов. В конце 2010-х продал 4 офисных комплекса в центре Москвы. Живет в Австрии.

На просьбу вашего корреспондента в сентябре 1998-го вернуть сгоревшие в «СБС-Агро» 3 тысячи баксов расмеялся ему в лицо.

«Комсомолка» рекомендует:



Это пособие для тех, кто хочет писать живо, кому важно раскрывать экспертность в своей сфере, создавать разнообразный контент в инстаграм-блогах и продавать своими текстами. В книгу «Пиши как художник» включены практические материалы по инстаграм-текстам, посты-иллюстрации и упражнения. Авторы **Марина Генцарь-Осипова** и **Мария Синюкова** делятся личными наработками, опытом работы с клиентами и показывают примеры учеников.

В связке с книгой можно использовать планер «Планируй как художник». Только осторожно! Этот планер вызывает желание действовать. Вы словно очутитесь в фитнес-клубе для инстаграм-жителей. Трекер здоровых привычек автора, колесо инстабаланса, сетка контент-плана на каждый месяц, пошаговые рекомендации, чек-листы и 100 тем для сторителлинга помогут вам эффективно продвигаться в Инстаграме. Книга и планер будут полезны и начинающим авторам/блогерам, и лайфстайл-блогерам, и тем, кто у кого есть интернет-магазин, и копирайтерам, и SMM-специалистам, и даже будущим писателям.

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

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781,
ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 1027764644264

Уходили добровольцы на ковидную войну

Часть 3

Сергей
ПОНОМАРЕВ

Журналист «КП» записался в программу клинических исследований коронавирусной вакцины на людях старшего поколения. Публикуем завершающую часть его дневника.

Окончание.

Полный текст на сайте kp.ru.

И НИКАКОЙ АЛЛЕРГИИ!

Спустя 21 день после введения второго компонента вакцины «Спутник V» опять сдал кровь на анализ: в Институте Гамалеи, изучив этот мой биоматериал, проверят, как идет выработка иммунитета на клеточном уровне. То есть как формируются Т-лимфоциты, которые и являются главным рубежом обороны, опознавая врага и вырабатывая в случае вирусной атаки антитела.

Это завершающая часть исследования «Спутника» в трех группах волонтеров (моя по счету вторая) из 110 человек от 61 года до 82 лет. Позади у меня 2 короткие госпитализации для прививки - на 5 дней и 3 суток, 9 (девять) мазков на ПЦР - все отрицательные, четыре анализа мочи - результаты в норме, 8 (восемь) заборов крови из вены, несколько ЭКГ и бесчисленное число измерений температуры, сатурации и артериального давления. А впереди еще 140 дней дистанционного наблюдения, когда тебя могут вызвать для дополнительных исследований в Центральную клиническую больницу (ЦКБ). Мало ли что...

Но сейчас главное - результат последней кровосдачи. Жду его с нетерпением, потому что именно он должен показать эффективность моей личной прививки.

Заодно мне выдали результаты двух предыдущих обследований - между первой и второй прививками и через неделю после второй соответствен-



но. Оказалось, что все основные показатели - гематологические, биохимические, гемостаз и аллергические реакции - в полном порядке. Значит, никаких осложнений вакцина мне не дала. А вот уровень Т-лимфоцитов оказался повышенным (см. фото). По мнению иммунологов, к которым обратился за разъяснениями, такое может быть в двух случаях: или ты болеешь (но у меня нет даже легкой простуды), или же происходит иммунный ответ на прививку на клеточном уровне.

ЕСТЬ АНТИТЕЛА - УРА!

На 24-й день после второй вакцинации опять сдал кровь, уже самостоятельно, чтобы выяснить, как идет формирование антител к коронавирусу и идет ли оно вообще. Результат оказался впечатляющим (см. фото): концентрация антител IgG - это главный маркер устойчивого иммунитета - должна быть не



Журналист «КП» Сергей Пономарев получил сертификат об участии в исследовании эффективности, иммуногенности и безопасности вакцины от COVID-19. Внутри - отметки о датах введения препарата «Спутник V» и личная печать и подпись врача.

Но в любом случае теперь я могу вздохнуть полной грудью и по крайней мере полтора-два года жить без оглядки. Хотя соблюдать социальную дистанцию, носить маску в общественном транспорте или магазине не перестану и флакончик с антисептиком из кармана не выброшу. Это уже как условный рефлекс у собаки Павлова.

Ну и маленький новогодний подарок - 17 с половиной тысяч рублей как премия за участие в испытаниях. Будет на что отметить их успешное завершение.

А ЧТО У ДРУГИХ?

Руководитель Института Гамалеи, 69-летний академик РАН Александр Гинцбург привился «Спутником V» еще весной и вдобавок привил всю свою семью, включая очень возрастную тещу. Он заявил, что во всех трех группах волонтеров 60+ ни один человек ковидом не заболел, все перенесли прививку легко.

менее 13 относительных единиц на миллилитр крови (ОЕ/мл), у меня - почти 64.

И это только начало. Как объяснили специалисты, антитела продолжают вырабатываться и их максимальный уровень будет через месяц-полтора после второй прививки, а то и позже.



Если у вас коронавирус: отвечаем на 10 главных вопросов о правах пациентов при заражении COVID-19



№ заказа	66498056	Фамилия пациента	Пономарев
Дата регистрации заказа	19.12.2020	Имя пациента	Сергей Александрович
Пол пациента	мужской	Дата рождения пациента	28.01.1959
Адрес пациента		№ страхового полиса	
Номер истории болезни пациента		Назначивший врач	

Исследование	Значение	Ед. изм.	Нормальные значения
СЕРОЛОГИЯ			
Коронавирус			
Коронавирус SARS-CoV-2, антитела IgG (кол.) (после вакцинации)	63.9++	ОЕ/мл	< 12 (Смотри текст)
<small>Тест система Diasorin</small>			
<small><12,0 не обнаружено 12,0 - 14,9 сомнительный результат, рекомендуется повторить исследование через 7-14 дней строго натощак 15,0 и более - обнаружено</small>			

Количество антител через 24 дня после вакцинирования оказалось обнадеживающим.

«Комсомолка» рекомендует:



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

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

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

Роман ЛЯЛИН
(«КП» - Санкт-Петербург)

Излечиться от коронавируса - еще половина победы. COVID-19 оказался не таким простым, об этом рассказывают люди, переболевшие новой заразой. «КП» изучила постковидные жалобы, которыми делятся бывшие пациенты в специально созданной группе, где сейчас состоит более 12 тысяч человек, и разобрала их вместе с врачами.

МЯСО ПАХНЕТ ТУХЛЯТИНОЙ, А ДУХИ - ГОРЧИЦЕЙ

Самым массовым осложнением стало измененное восприятие запаха и вкуса. Многие жалуются, что от еды (чаще всего от мяса и молочных продуктов. - Ред.) пахнет тухлятиной или гнилью, а вся парфюмерия источает противный химический оттенок. Из-за этого люди отказываются от некоторых продуктов. При этом у многих переболевших обоняние не восстановилось даже спустя полгода.

«Я переболела в июне. Месяц назад села завтракать и почувствовала, что от яиц пахнет тухляком, - рассказывает одна из переболевших, Лидия. - Не предала этому значения, а через пару дней появился ужасный запах от курицы, сыра, колбасы. Сейчас мне стало казаться, что и от меня так пахнет. Думала, схожу с ума».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Если вирус повреждает нервы, то искажается восприятие, - пояснил доктор медицинских наук, вирусолог-иммунолог Владислав Жемчужов. - В носу есть множество нервных нитей, которые ведут в мозг, такое же может произойти и со слуховыми нервами. Поэтому у многих искажается запах, а некоторые жалуются на сторонние звуки. Со временем это проходит, но у всех разные сроки.

«ВЫПАЛО 50 ПРОЦЕНТОВ ВОЛОС»

Самой неожиданной проблемой стало облысение. На такое осложнение жалуются в основном женщины, многие в шоке от подобного поворота.

«У меня выпало процентов 50 волос! - пишет Дарья. - Даже сдавала анализы на железо и гормоны. Но в чем причина?»

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- С выпадением волос пришлось столкнуться многим, кто переболел в среднетяжелой

«Лысею, тупею и мучаюсь от боли в мышцах»

лой и тяжелой форме, - рассказала доктор медицинских наук, главный научный сотрудник Московского центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ Аида Гаджигороева. - Оно начинается приблизительно через два месяца после перенесенного ковида. Здесь самое главное - вовремя начать стимулирующее лечение. Часто возникает необходимость в антифиброзной терапии. Но объем лечебных мероприятий может определить только врач-трихолог, поэтому пациентам необходимо обратиться к специалисту.

«ЗАБЫВАЮ СЛОВА, НЕ МОГУ ОБЩАТЬСЯ»

Вот что особенно мешает жить - так это частичные проблемы с памятью. Медсестры, к примеру, жалуются, что не могут вспомнить специальные термины, которыми раньше пользовались постоянно. У многих вылетают из головы слова, события, да даже имена близких.

«Слова, ПИН-коды карт, адреса... Забываю, с кем и о чем общалась, что надо сделать из плана, - жалуется Екатерина. - А я руководитель. Мне что, на пенсию уходить в 37 лет?»

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Я тоже переболел коронавирусом, у меня была среднетяжелая форма, - говорит ведущий специалист Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии имени Бехтерева Олег Гончаров. - Читая лекции после выздоровления сначала было тяжело: не хватало слов, не мог красиво завершить предложение. На сегодняшний день исследований по этой теме нет, но есть предположение. Если речь идет о средней и тяжелой форме заболевания, то оно сопровождается пневмонией, а это гипоксия мозга. При низкой сатурации (насыщенности крови кислородом. - Ред.) мозг не получает нормального питания. Ему нужно время на восстановление. Кроме того, есть предположение, что вирус действует на сосуды головного мозга, опять же ухудшая его питание. Страдают когнитивные функции - память, внимание, мышление. Конечно, со временем все должно восстановиться. Но если вы за-

метили такие расстройства, лучше обратиться к неврологу.

ДРОЖЬ И СЛАБОСТЬ

Еще во время болезни у многих начинаются боли в мышцах. А еще все это сопровождается общей усталостью. У некоторых проблема не исчезает и спустя несколько месяцев.

«Я переболела в конце июня, но до сих пор испытываю сильную мышечную слабость. Весь сентябрь немели руки и ноги, иногда даже с трудом шевелила пальцами, - делится одна из переболевших «коронай». - Сейчас это прошло, но появилась дрожь в мышцах, как тремор, только внутренний, внешне его не видно. Дрожь в губах, вибрация в разных мышцах. Сдавала анализы, все идеально. Врач сказала, что это постковидный синдром».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Вирус проникает в нервные окончания. Это еще не доказано, но есть предположение, что COVID-19 живет во всех клетках, в том числе мышечных, - поясняет врач-терапевт высшей квалификации, генеральный директор Медицинского центра иммунокоррекции имени Ходановой Людмила Лапа. - Любое заселение туда вызывает выработку антител иммунной системы, которые приводят к воспалению мышечных тканей, нервных окончаний. Главное, что нужно сделать после выздоровления, - восстановить свой организм, в первую очередь печень. Убирать воспалительные белки и токсины, которые остались после болезни, чистить межклеточное пространство и больше пить воды.

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Более редкое осложнение - проблемы с психикой. Часть людей жалуется на панические атаки и постоянную тревогу.

«Было чувство, как будто я умру, задохнусь, сердце сильно колотилось, - поделилась одна из бывших пациенток больницы».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- После коронавируса следует астения - синдром хро-



нической усталости, один из его симптомов - нарушения, связанные с настроением, - говорит психиатр-нарколог, главный врач «Клиники доктора Лазарева» Игорь Лазарев. - Это может быть и тревога, и раздражительность, и апатия - все зависит от предрасположенности. Для человека такой стресс, связанный с заболеванием, может быть спусковым механизмом. Вирус все обнажает. Если это состояние не проходит, то лучше обращаться к специалисту.

БЬЕТ ПО РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЕ

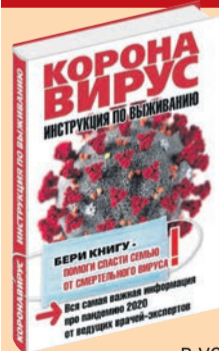
Последствия коронавируса еще плохо изучены. Но многие женщины уже жалуются на сбой в репродуктивной системе.

«Знакомая собирается делать ЭКО. Выяснилось, что, после того как она переболела, резко сократился резерв яйцеклеток», - написала участница группы София.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Скорее всего, замеряли показатели антимюллерова гормона, - поясняет акушер-гинеколог, международный эксперт по вопросам репродуктивного здоровья в РФ Борис Лордкипанидзе. - Пока я не сталкивался с научными международными исследованиями на эту тему. Однако такие последствия не исключены. Есть вероятность, что и у мужчин вирус может снижать количество сперматозоидов и уровень тестостерона.

«Комсомолка» рекомендует:



НОВЫЙ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫЙ ВИРУС COVID-19 НАНЕС УДАР ПО ВСЕЙ ПЛАНЕТЕ.

Миллионы людей оказались беззащитны перед атакой. В книге собрана самая актуальная, жизненно важная информация про коронавирус от специалистов ВОЗ и ведущих российских медиков.

Вы узнаете, как защитить себя и свою семью. Как помочь тем, кто в группе риска. Как жить в условиях пандемии. Как победить панику. Четкая и емкая компетентная информация от ведущих российских врачей, иммунологов, эпидемиологов, инфекционистов. 100% проверенные данные от профессиональных медиков. Информация меняется каждый час, люди находятся под давлением огромного числа фейков. В этой книге только проверенная информация, без домыслов.

Наглядная инфографика поможет каждому читателю разобраться в главных правилах профилактики и защиты здоровья.

Приобретайте в книжных магазинах, на shop.kp.ru и labirint.ru.



Если у вас коронавирус: отвечаем на 10 главных вопросов о правах пациентов при заражении COVID-19



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

Реклама 16+

Ирина КИРШЕВА
(«КП» - Красноярск)

Успех в подиумных показах к женщине пришел... вместе с весом.

Екатерина Кутузова из поселка Кедровый - многодетная мама. У нее пятеро детей, о каждом готова говорить часами. Сплошное счастье, не считая одного но: в заботах о муже и детях Катя забывала, когда покупала новое платье. Скромная работа дирижером в хоре, домашняя кружеверть... После рождения пятого ребенка Катя встала на весы и словно очнулась - 124 килограмма!

«БЫЛО НЕ ДО СЕБЯ»

- У меня дети родились один за другим. Я набирала вес, слегка приходила в норму, потом снова набирала, - признается Катя. - Когда стала весить 124 килограмма (при росте 175), меня как обухом по голове ударили. Решила, все - берусь за себя. Никаких секретов похудения я вам не расскажу. Это просто большая работа. Ограничение в еде и спорт каждый день. За год сбросила почти 40 кг! А почувствовав успех, взялась не только за фигуру, но и за внешность. Старалась каждый день выглаживать, словно куколка. Наконец решила на то, о чем раньше и подумать не могла. Заказала себе фотосессию, а потом выложила фото в интернет.

«БОЛЬШАЯ КРАСА СИБИРИ-2018»

Именно так назывался онлайн-конкурс для пышнотелых девушек, на который пригласили Екатерину. Ей написала сотрудница модельного агентства. Красавица откликнулась.

- Это скромная и очень красивая девушка, и в ней сочеталась как внешняя, так и внутренняя красота, - рассказала Галина Петрова, руководитель модельного агентства Sibplus Models. - Она излучала спокойствие, нежность и доброту. Катя по праву завоевала призовое место в конкурсе, став вице-мисс.



Личный архив Екатерины Кутузовой

Домохозяйка с пятью детьми стала модной моделью plus size

«В ТОТ МОМЕНТ Я СЕБЯ И ПОЛЮБИЛА»

В агентстве предложили продолжить сотрудничество: учиться модельному бизнесу, фотографироваться для заказчиков, которым нужны модели plus size. - Я почувствовала себя красивой, несмотря на свой размер, - продолжает модель. - Было интересно побороть свои страхи и комплексы. Вот представьте: все сидят, а ты дефилируешь в обтягивающих лосинах и облегающей водолазке. Да просто встать на каблуки и пойти - это уже был подвиг! К тому моменту я просто забыла, что такое каблуки.

Супруг и дети одобрили. Теперь в их семье так: папа работает, мама - красивая и тоже работает. Ее часто начали приглашать на съемки для модельного агентства. Открытие нового бутика Max Mara, Marina Rinaldi. Модная одежда, громкие имена. В 2019 году она участвовала в конкурсе «Plus-size Мисс «Открытая Сибирь». Итог - 1-е место! Сейчас Катя весит 80 килограммов.

- Я могла бы еще похудеть, поверьте, все это прошла, знаю,

что говорю. Но не хочу больше сбрасывать ни грамма! Во-первых, моя фигура мне нравится. Я же не просто скинула вес. Я очень много тренируюсь: спортзал, бассейн, у меня все подтянутое, несмотря на свой размер. Во-вторых, я тогда просто потеряла работу! (Смеется.)

ЭТО МНЕ БЫЛО НУЖНО!

В прошлом скромный дирижер теперь трудится на двух работах. И обе - в удовольствие. В 2018 году Екатерина выучилась на стилиста. Первые клиенты - подруги и знакомые знакомых. Помочь одеться на праздник, разобрать гардероб, шопинг.

- Что мне нравится в этой профессии? - И сама же отвечает: - Это гораздо выгоднее, чем про одежду. У меня был сложный и долгий путь к себе самой. Поэтому я всегда стараюсь направить женщину на то, чтобы да-

же не полюбить себя, а вернуться к себе. Ведь многие за детьми и мужем совсем про себя забывают. Имидж - это не только одежда. Она должна быть продолжением внутреннего я. Знаете, какой кайф, когда меняешь одежду, а девушка начинает себя по-другому вести. Становится более мягкой, уверенной, расправляет плечи. Я часто даю рекомендации по смене прически. Не все прислушиваются. Мол, и так все устраивает. Но после смены гардероба обязательно идут в парикмахерскую и начинают делать макияж. Им это нравится!

Гармония в себе - гармония дома. Конкурсы, подиумы, бутики - это одно. Семья - важнее.

- Муж никогда не упрекал меня, но я чувствую: большой интерес проявляет ко мне такой, другой. Всем хочу сказать: любите себя, будьте счастливы!

■ ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

Таксист спас грудничка из семьи наркоманов

Анна ПАШАГИНА
(«КП» - Новосибирск)

Обычный заказ превратился в настоящий квест, где призом стала спасенная жизнь.

Андрей Кузнецов живет в городе Искитиме Новосибирской области. 38-летний мужчина женат и воспитывает двух дочек. В прошлом десантник, служил в горячих точках, а сейчас работает таксистом.

Сибиряк таксовал и не подозревал, что однажды в его руках окажется жизнь совсем крошечного ребенка. Около месяца назад к Андрею подошел мужчина и попросил помощи. Задача была простая - возить мать с новорожденным. Не видя никакого подвоха, сибиряк согласился и стал работать на эту семью.

- Я не подозревал, что с ними что-то не так. Да и маршрут несложный: ездили в продуктовые магазины, на рынок в соседний Бердск, потом возвращались обратно. Платили регулярно от 1000 до 3000 рублей.

Первые сомнения закрались, когда мать начала оставлять четырехмесячного Никиту (имя изменено. - **Ред.**) одного в машине дольше, чем на 5 минут.

«Хотя мало ли, может, просто неудобно покупать продукты с ребенком на руках», - гнал таксист от себя дурные мысли.

- Но однажды Алина (имя изменено. - **Ред.**), мама ребенка, попросила отвезти их домой. Когда приехали, женщина вышла, а младенец остался мирно спать на заднем сиденье. Андрей подумал: пошла за вещами. Ее не было больше 30 минут, тогда он начал переживать. Смотрит назад, а там маленький ангелочек сопит. Ну как его можно оставить? - недоумевает Анастасия, жена Андрея. - Он снял это на видео и отправил мне.

Посоветовавшись с супругой, Андрей решил проверить, почему Алина постоянно куда-то пропадает. Во время поездки сибиряк старался разговаривать молодую мать, а иногда и ее супруга, когда тот ездил с ней вместе, задавал наводящие вопросы. Так и выяснил, что они наркоманы.

- Сначала она относилась к моему мужу недоверчиво. А в один прекрасный день разговорилась. Алина сама рассказала Андрею, что давно употребляет наркотики. В магазин она ездит воровать продукты, а потом продает их на рынке. Деньги тратит на дозу, - говорит Анастасия.

От услышанного у таксиста по спине пробежал холодок. И раз уж мужчина стал невольным свидетелем этой драмы, то сидеть сложа руки было преступлением. На очередном семейном совете после работы Андрей с женой решили действовать.

- Мы каждый день звонили в опеку, пытались добиться каких-то действий. Нам ответили: «Мы уже ездили в эту семью. Нам никто не открыл дверь». Тогда стало понятно, что нужно обращаться в другие инстанции. Мы ходили в администрацию, в полицию, - перечисляет Анастасия. - Нельзя было допустить, чтобы младенец каждый день подвергался опасности. Время шло.

И вот на днях социальные службы, устав отбиваться от звонков назойливого таксиста, все-таки приехали по тревожному вызову.

Пока органы опеки и полиция выполняли свою работу, Андрей вместе с женой сидел в машине возле подъезда и наблюдал за происходящим. Они переживали за этого младенца, будто это был их собственный ребенок.

- Малыш сейчас находится в больнице. Как я поняла, сотрудники опеки забрали ребенка на основании статьи 77 Семейного кодекса, которая позволяет изъять малыша, если есть угроза его жизни и здоровью. Была его мама тогда в состоянии наркотического опьянения или нет, нам не сказали. Врачебная тайна. Но нас заверили, что малыша этой женщине уже не вернут, - добавляет сибирячка.

Сожитель Алины не записан в отцы ребенка - по бумагам им значится ее бывший возлюбленный, который сейчас сидит в тюрьме.

Но, к счастью, дом малютки четырехмесячному Никите не светит. У него есть родная бабушка, которая хочет взять внука под опеку. Ей осталось только подтвердить свое родство с малышом и собрать все необ-



Андрей Кузнецов стал для маленького Никиты настоящим ангелом-хранителем.



Читайте на сайте о самых эффективных и безопасных диетах





Катерина МАРТИНОВИЧ

А может, просто переспать трудные времена?

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Ученые поняли, как наделить нас способностями медведей или сурков: люди могли бы впадать в зимнюю спячку.

Когда жизнь становится безрадостной, когда делать особенно нечего да и с пропитанием туго, некоторые млекопитающие предпочитают не мучиться, а пережить трудные времена в спячке. В берлогах или в норах. Как недавно выяснилось, к подобной тактике могли бы прибегать не только признанные лежебоки - медведи и прочие сурки, а все. В том числе и люди. Поскольку механизмы, позволяющие впадать в спячку той или иной продолжительности, природа оснастила, похоже, всех млекопитающих. Разместила их в мозгу. Они в рабочем состоянии даже у тех, кто ими не пользуется.

Структуры, манипулируя которыми можно вызывать гибернацию или анабиоз - так по-научному называют спячку, - нашли ученые двух независимых групп из США и Японии. Одними руководила Синиза Хрватин из Медицинской школы Гарварда, другими - Тохру Такахаси из Университета Цукуба (Япония).

Своего рода «тумблером», который включает и выключает гибернацию, оказалась группа нейронов, расположенных в гипоталамусе. Ученые даже «пощелкали» им в экспериментах на мышках и крысах.

Где там у них «тумблер», сами мыши и показали. Они впадают в состояние, очень близкое к спячке, - цепенеют от холода и голода. Но не умирают, а лишь снижают обмен веществ и температуру тела. Проследив, что при этом происходит в мозгу, ученые увидели нейроны, которые управляют процессом. Их искусственная активация вгоняла зверьков в спячку. И, наоборот, блокировка пробуждала.

С тем же успехом экспериментаторы вводили в анабиоз крыс, которые вроде нас обычно не впадают в подобное состояние. Тем самым демонстрируя, что соответствующие структуры у них имеются. И могли бы функционировать.

Авторы открытия не скрывают: когда-нибудь они и у людей найдут соответствующие «тумблеры». И, включив их, погрузят добровольцев в спячку.

Зачем людям гибернация? Медики полагают, что подобное состояние позволит избежать серьезных повреждений органов и тканей у тех, кто серьезно заболел.

Научные фантасты видят иные перспективы. Космонавты или астронавты, погруженные в спячку, и не заметят, как окажутся уже на Марсе. Или еще дальше. Энтузиасты вполне серьезно обсуждают подобные планы, разрабатывают тактику дальних космических перелетов в бессознательном состоянии - в эдакой коме. До недавнего времени они, правда, полагали, что анабиоза можно будет достичь просто охлаждением тел. Но теперь - после японо-американских исследований - ситуация может упроститься.

Самые смелые прогнозы у футурологов, которые верят, что благодаря науке люди станут впадать в спячку так же легко, как и медведи. Или сурки. В результате чего часть населения обяжут именно так и поступать - сообразно утвержденному графику. Чтобы сэкономить. Например, зимой - на отоплении. Или на еде - во время какой-нибудь очередной самоизоляции. Да обществу полезно. Особенно во время пандемий вроде нынешней. А что? Заснул человек дома и ничего вредоносного не распространяет. И сам не заражается. Не просится в больницу. По мере ослабления режима или по какой-то иной вдруг возникшей необходимости людей можно будет будить.

В КОСМОС!

Илона Маска попросили вернуть на Землю «Аполлон-10»

Британский астроном Ник Хоус полагает, что компания SpaceX Илона Маска обладает достаточно продвинутой технологией, которая в ближайшее время позволила бы справиться с исторической миссией, а именно с тем, чтобы вернуть на Землю космическую реликвию - Snoору. Такое имя носил посадочный модуль американского космического корабля «Аполлон-10», который потерялся в Солнечной системе более полувека назад.

Ник Хоус и его коллеги-энтузиасты нашли реликвию еще в прошлом году - как раз к 50-летию полета «Аполлона-10». Искали 8 лет, высматривая среди звезд и астероидов небольшой рукотворный объект. Теперь уверяют: до него можно долететь, взять на борт космического корабля - например, такого, который Илон Маск собирает отправлять с экспедициями на Марс.

Доставить Snoору на Землю - тоже не столь уж фантастическая задача. SpaceX уже отрабатывает мягкую посадку многоразовой ракеты.

Напомню. 18 мая 1969 года началась генеральная репетиция полета «Аполлона-11» - первой в мире экспедиции на Луну. Ракета Saturn V отправила к нашему естественному спутнику космический корабль «Аполлон-10» с тремя астронавтами на борту.

«Аполлон-10» был оснащен всем необходимым, чтобы первым оказаться на Луне. И планы такие имелись. Оптимизм вну-

шали предыдущие, весьма успешные репетиции - полеты «Аполлона-8» и «Аполлона-9». Но в NASA решили не рисковать. И повременить с посадкой.

Экипаж «Аполлона-10» составили: командир Томас Стаффорд, пилот командного модуля Джон Янг, пилот лунного модуля Юджин Сернан. Если бы в NASA обошлись без репетиции, то первым на Луну ступил бы не Нил Армстронг, командир «Аполлона-11», а Томас Стаффорд. Компанию ему составил бы Юджин Сернан, а Джон Янг остался бы на орбите в командном модуле, получившем название Чарли Браун (Charlie Brown).

Астронавты «Аполлона-10» долетели до Луны и вышли на ее орбиту. Сернан и Стаффорд даже перешли в посадочный лунный модуль - тот самый Snoору. Отделились в неот командного - Charlie Brown, полетали самостоятельно, снижаясь до вы-

соты примерно 15 километров. Только прилуняться не стали. Посмотрели на место предполагаемой посадки «Аполлона-11» и вернулись к командному

модулю. Пристыковались, перелезли в него.

Перед тем как всем вместе отправиться домой, астронавты отстыковали лунный модуль и дистанционно включили его главный двигатель, который должен был обеспечить посадку и взлет с Луны. Snoору улетел куда-то в космическое пространство и стал вращаться вокруг Солнца. С тех пор его никто не видел.

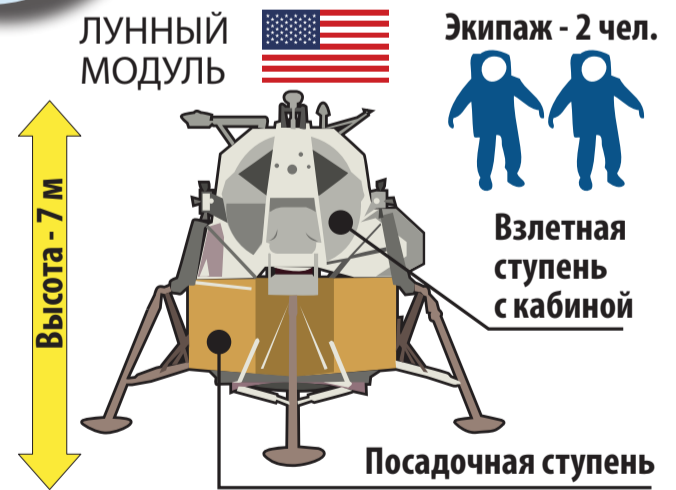
Чем дорог Snoору прогрессивному человечеству? Тем, что из всех лунных модулей, которые были задействованы в программе Apollo, уцелел он один.

Лунные модули «Аполлона-9» и «Аполлона-13» сгорели в земной атмосфере, все остальные, покинув Луну, об нее и разбились. На Луне остались лишь посадочные столы, с которых стартовали лунные модули, возвращавшиеся к командным, ожидавшим на орбите.

Хоус и его коллеги-астрономы примерно представляют параметры орбиты Snoору, знают его размеры. Поэтому не сомневаются, что обнаруженный ими 4-метровый объект - это не какой-то мелкий астероид, а Snoору.

ДЛЯ СПРАВКИ

Янг и Сернан впоследствии высадились на Луну как командиры кораблей «Аполлон-16» и «Аполлон-17» соответственно.



«Комсомолка» рекомендует

Книга Евгения Сазонова «Тунгусский метеорит».

Главные загадки таинственного НЛО.

30 июня 1908 года в 7 часов 14 минут по красноярскому времени небо над Подкаменной Тунгуской внезапно озарилось невероятно ярким сиянием. Книга Евгения Сазонова рассказывает о космическом пришельце и выдвигает новую гипотезу его появления, которая была проверена во время двух последних экспедиций, организованных «Комсомолкой» и Русским географическим обществом в эпицентр событий.

Приобретайте в книжных магазинах, на shop.kp.ru и на labirint.ru.

реклама 16+
АО «ИД «Комсомольская правда»
Москва ОГРН 1027739295781
ООО «Лабиринт.РФ», Москва,
ОГРН 1077764644264.

Галкин рекламирует лекарство от диареи, а Собчак снимается за решеткой

На что соглашаются знаменитости, чтобы отбить коронавирусные потери.

Окончание.
Начало на < стр. 1.

ГОНОРАР ЗА СКАНДАЛ

Личные драмы и реклама идут рука об руку. Первопроходцем в этом сомнительном предприятии стала семья **Джигана**, который в первую волну карантина опозорился в своих пьяных прямых эфирах. Матерные фразы загулявшего рэпера ушли в народ. Одной из них - «[офигенный] хавчик» (на самом деле звучит нецензурно. - Авт.) Джиган назвал сервис по доставке готовой еды и неплохо заработал.

Жена Джигана - популярная в Инстаграме многодетная мама **Оксана Самойлова**, на которую подписаны почти 13 млн человек, тоже не постеснялась монетизировать семейные дразни. Теперь она рекламирует популярный в сети «ма-

рафон желаний» - психологический тренинг стоимостью до 30 тыс. руб., который якобы помог ей избежать развода.

По тому же пути пошла и **Любовь Успенская**: пережив публичный скандал с дочерью, которая обвинила ее в насилии, королева шансона принялась рекламировать услуги чудо-специалиста по «квантовой психологии», после сеансов с которым «избавилась от боли и вдохновилась жить и творить дальше». Этот эксперт не только лечит клиентов, но и обучает своим техникам всех желающих, уверяя, что ее ученики легко зарабатывают по 100 - 200 тыс. руб. в неделю (!).

Но дальше всех в своей рекламе зашла **сестра Ольги Бузовой 32-летняя Анна**, которая на днях перенесла инсульт. Она заработала на откровениях о недуге не только по-

пулярность, но и живые деньги.

«Я пришла к выводу, что все случившееся - результат потока моих отрицательных мыслей, которые я прятала за ширмой улыбки. Очень важно думать позитивно, ведь сила мысли неиссякаема», - рассудила Бузова-младшая и призвала подписчиков присоединиться к онлайн-марафону о подсознании, который всего за 1000 руб. позволит «сделать прорыв в личностном развитии».

БОГАТСТВО ИЗ ВОЗДУХА

Одна из самых популярных персон у рекламодателей - ведущая «Дома-2» **Ксения Бородинна**: за сутки в ее Инстаграме появляется в среднем 2 - 3 рекламных видео. При этом любую «халтурку» Бородинна подает в форме дружеских рекомендаций, советуя подписчикам якобы хорошо известные ей продукты и услуги.

«Моя знакомая за последние 7 месяцев заработала 35 млн - она денежная фея и готова с вами поделиться, как стать богаткой. Ее хлеб - блокчейн-технологии. Успейте отхватить свой кусок денежного пирога, от вас нужно только желание зарабатывать», - соловьем заливается телеведущая в очередном рекламном посте.

В профиле «знакомой» - завораживающие примеры, как делать деньги практически из воздуха: накопить на квартиру за несколько месяцев, купить новенький «Мерседес», сделать пластическую операцию. Но для начала придется вложить в бизнес несколько сотен тысяч рублей под обещание щедрых процентов...

Подготовила
Алена МАРТЫНОВА.

Алла и Максим приучают детей пополнять бюджет семьи.



instagram.com/mxgalkinru

КОНКРЕТНО

Кризис дал прикурить

● **Тимати**, который показательно ратовал за здоровый образ жизни, согласился продвигать электронные сигареты. В видеоролике рэпер серфит по волнам, переливающимся яркими цветами - это, мол, вся палитра вкусов табака.

«Кризис дал прикурить. Видимо, деньги не пахнут», - раскритиковали рэпера подписчики.

● **Рената Литвинова** продвигает алкоголь: артистка разместила в блоге рекламу коньяка известного бренда. Дескать, в период холодов и простуд алкоголь «приносит гораздо больше, чем забирает».

● **Николай Басков** в одном из своих карантинных клипов «Зараза» умудрился пропийарить и обувной магазин, и продуктовый рынок, и презервативы популярной марки.

● **Максим Галкин** привлек в рекламу препарата от диареи своих детей - двойняшек Лизу и Гарри. В видеоролике семья собирается на пикник, складывая в рюкзак палатки, фонарики и столь нужный медикамент.

- Вот съели вы что-нибудь с куста, а он поможет под кустом не задержаться, - назидательно учит детей знаменитый папа.



Джиган пил, Оксана, с ее слов, подала на развод... И на этой истории они умудрились хорошо заработать.

instagram.com/samojlovaokhana

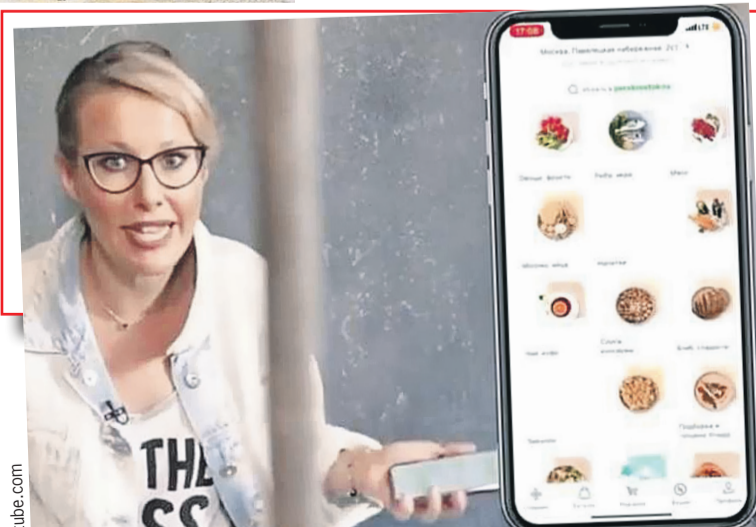
ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ЦЕНА РЕКЛАМНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ В ИНСТАГРАМАХ ЗВЕЗД

Примерные тарифы в рублях (по данным из открытых источников).

● Ольга Бузова	350 000	
● Ксения Бородинна	450 000	
● Регина Тодоренко	480 000	
● Настасья Самбурская	485 000	
● Михаил Галустян	720 000	
● Ксения Собчак	770 000	
● Анастасия Ивлеева	1,2 млн	
● Ида Галич	1,4 млн	
● Хабиб Нурмагомедов	1,5 млн	
● Оксана Самойлова	1,8 млн	

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Знать, времена и впрямь тяжелые, раз Собчак начала работать за еду!

● **Ксения Собчак** в своем YouTube-шоу азартно обыграла рекламу доставки продуктов из супермаркета. Когда летом телеведущую задержали на пикете в поддержку подозреваемого в госизмене журналиста **Ивана Сафронова**, она поспешила снять рекламный ролик за решеткой. Какие, дескать, удобные пошли онлайн-сервисы: пару кликов - и закатывая пир горой хоть в по-



О том, как еще и сколько звезды зарабатывали на карантине, - на сайте



КОТ - как анекдот

Знакомьтесь: перед вами лауреаты международного фотоконкурса забавных животных.

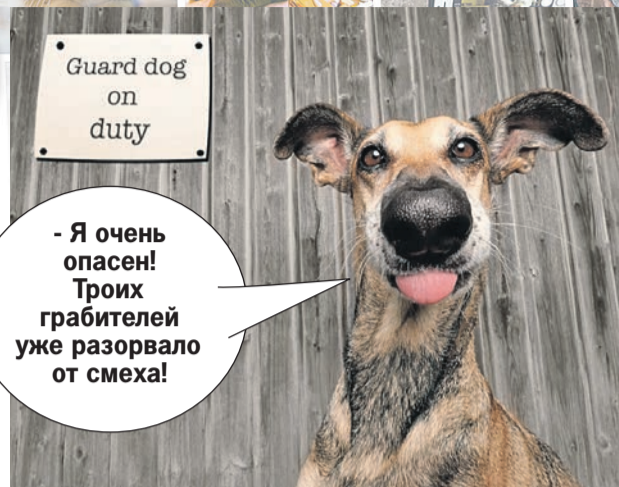
Участие в конкурсе *Comedy Pet Photography Awards* приняли больше 2000 животных из 91 страны: обнимающиеся псы, танцующие кошки, весело обсуждающие что-то лошади и много-много других необычных ракурсов собратьев наших хвостатых. Победитель - фотограф из Германии Эльке Фогельзанг - получил премию 3000 фунтов стерлингов (больше 302 000 рублей, между прочим) за снимок «Сторожевая собака на дежурстве» (см. справа). А мы решили показать вам не только работу победителя, но и некоторых других участников самого мимимишного фотоконкурса в мире.

- Говорят, у каждой балерины должна быть пачка. У меня есть - пачка вискаса.



Guard dog on duty

- Я очень опасен! Трех грабителей уже разорвало от смеха!



Победитель конкурса «Сторожевая собака на дежурстве» (именно об этом гласит надпись на табличке позади пса):

- Висит на заборе... Кошется ветром...

Этот котик решил посмотреть на мир вверх тормашками. Ну прямо как Алиса из романа Льюиса Кэрролла, которая, упав в колодец, была уверена: сейчас прилечу - и увижу людей на той стороне земли, которые ходят на головах. Но зачем колодец, когда есть забор?!



- Ничего особенного! Просто ав-ав-автомобиль!

- Бился головой о стену, требуя дополнительной порции мяса. И чего добился? Хозяин, вытаскивай! Готов сегодня провести вечер на диете.



- Хозяин идет... Кланяйся!



Автор назвал свое фото «Не позволяйте друзьям дурачиться в одиночку». Но мы думаем, дело в другом...



Лошади не ржут! Лошади смеются, обсуждая людей: вон какие те забавные! Ходят на двух ногах от машины до магазина и обратно - и уже устали... Да на них пахать надо! То-то бы мы поржали.



Больше снимков с этого фотоконкурса - на сайте

Фото Mars Petcare Comedy Pet Photo Awards.

В Геленджике выхаживают редких белых медвежат

Дмитрий РАЗУМЕЦ

Мать отказалась от них сразу после родов.

Белые медведи в Геленджике - это больше похоже на сказку. Но не для сотрудников местного Сафари-Парка. В декабре в центре появились на свет сразу два малыша: мальчик и девочка. Медведица Сережка, которая приехала на Кубань с Новой Земли семь лет назад, оставила малышей в вольере и ушла сразу после родов.

- Это обычная практика для медведицы, которая родила в первый раз, - говорит Елена Миловидова, заместитель директора Сафари-Парка. - Ей надо хотя бы раз принять детей. Иначе есть риск, что она оставит их в любой момент. В

лучшем случае она их бросит, в худшем - нанесет увечья. Бывает, малышей даже не успевают забрать.

Роды у Сережки прошли плавно. Но не в берлоге, как обычно, а в вольере. Так медведица дала понять: воспитывать малышей она не хочет. Но и калечить никого не стала.

Из вольера малышей забрали сотрудники зоопарка. Поселили новых жильцов в карантинный бокс и стали выхаживать. А уже спустя месяц, под бой курантов, медвежата открыли глазки.



- Они рождаются недоразвитыми.

Так заложено природой. В первый месяц после рождения у медвежата завершается эмбриональное развитие. Сейчас у малышей режутся зубы, - добавляет Миловидова. - Если хоть один ребенок не понравится медведице, она не будет содержать берлогу. Наверное, именно поэтому Сережка и родила в вольере. Сам процесс раннего развития предусматривает, что медведица лежит в берлоге и никуда не отходит. Малыши проводят первый месяц на ней. Это как вынашивание, но уже не в организме матери, - объясняет женщина.

- Ходить они начнут не раньше чем в три месяца. Это норма. Обычно два-три месяца они лежат в берлоге.

Брата и сестру откармливают сотрудники зоопарка.

Копшатся на матери, вокруг нее. Пока они даже не стоят на ногах, ползают по боксу, - говорит Миловидова.

Хотя глаза и открыли, но пока ничего не видят. Впервые они взглянут на мир через неделю.

Кстати, белые медведи раньше в Сафари-Парке Геленджика еще не рождались. Поэтому местные специалисты на связи с коллегами из России и Европы.

- Ищем любые сведения, которые помогут нам. Например, кто и чем кормит, как часто. Какие этапы развития и роста должны быть у малышей. Это все надо знать, чтобы понимать, как идет развитие, - добавляет заместитель директора.

Сейчас контакт с мишками ограничен. За ними следят всего четыре «матери» - сотрудники. Они не отходят от медвежат ни на минуту. Также ситуация на контроле у врачей-ветеринаров. Имен мишкам пока не придумали.

- Как ни странно, называем их девочкой и мальчиком. Как и есть, - резюмирует Миловидова.

Позже, когда медвежата подрастут, а сотрудники поймут их размер и характер, имена.



Видео -
на сайте
kp.ru



КСТАТИ

Кто отец?

Новоиспеченному бате 18 лет, и на юге он - в отпуске.

С отцом дети еще не виделись - слишком маленькие. 18-летний медведь по кличке Седов в Геленджике на побывке. Из-за реконструкции вольера в родном Краснодаре его отправили в отпуск на

юг еще в 2014 году. И ему в этих краях так понравилось, что даже закрутил роман с Сережкой. А в конце 2020 года впервые стал отцом. Для Сережки это тоже первые роды.

Малышей у матери забрали и кормят каждые два-три часа заменителем молока. А еще крох вычесывают и протирают салфеткой. Правда, им это не очень нравится - визжат!

■ ЛЮДИ, ВЫ ЗВЕРИ

В Краснодаре выкинули в мусорку бульдога



Добровольцы продолжают бороться за жизнь пса.

Галина КОПЫЛОВА

Полиция начала проверку жестокого обращения с животным.

На одной из улиц Краснодара местные жители нашли умирающего английского бульдога в мусорном баке. Пес был крепко завязан в мешке и уже практически не подавал признаков жизни.

- Люди! Человеческое в вас осталось вообще? - опубликовали видео волонтеры, которые вытащили пса из контейнера. - Мы вот многое по-

видали, но это... Просто глазам своим не сразу поверили.

Неравнодушные жители отвезли пса к ветеринарам, где его стали выхаживать. Бульдог был в шоковом состоянии и, по словам зоозащитников, находился под действием медицинских препаратов, которые используются при усыплении.

Добровольцы обратились в полицию, чтобы наказали виновных за жестокое обращение с животным. После этого стражи порядка организовали проверку.

- На основании опубликованной информа-

ции о возможном факте жестокого обращения с животным назначено проведение проверки, по результатам которой будет принято законное процессуальное решение, - прокомментировал «Комсомольской правде» - Кубань» начальник пресс-службы УМВД по Краснодару Артем Коноваленко.

Уже известно, что собаку зовут Буч, ему один год. Волонтеры сообщают, что состояние четвероногого критическое, но пес продолжает бороться за жизнь.

- Некоторое время мальчик (бульдог) был

на ИВЛ, но, когда смог дышать самостоятельно, трубку убрали. Он получает антибиотики и другую терапию, ему капают глюкозу. Давление и температура нормализовались. Ближайшие трое суток будут критическими, после уже будет почва для дальнейших прогнозов. Но пока он жив, не сдастся, борется, - рассказала неравнодушная заводчица бульдогов в сети.

Тем, кто выбросил пса на мусорку, грозит уголовное дело. Их личности сейчас устанавливаются.



Разбираемся с экспертами в популярных мифах вокруг «коровьего напитка».

Можно ли в магазинах найти молоко, как в деревне

- Как ты можешь пить магазинное молоко? - подруга покосилась на содержимое моего пакетика. - Там же антибиотики, пальмовое масло, консерванты и ничего полезного, одна отравка!

Судя по дискуссиям в социальных сетях, примерно того же мнения о современном молоке очень многие. Хоть личную корову заводи на балконе городской многоэтажки. А что еще делать? Записала я популярные утверждения интернет-ораторов - и пошла пытаться специалистов.



Слухи о низком качестве российской молочки явно преувеличены, но эксперты советуют выбирать местных производителей. Путь от коровника до прилавка должен быть коротким.

✓ «Хорошего молока в России в магазинах не найти - там сплошная химия и «пальма», которую добавляют для удешевления продукта»

Тут прежде всего возникает вопрос, а что такое хорошее молоко. Как объясняют специалисты, оно и «без химии и суррогатов» может быть очень разного качества, вкуса, содержания и степени полезности. Это связано со многими факторами: чем коров кормили, паслись ли они или находились в стойле, какую обработку прошел напиток (см. «Вырежи и сохрани»). Бедное по составу молоко вызывает ощущение, что оно - ненастоящее.

Что касается химии и «пальмы»...

- Заменять для удешевления животные жиры пальмовым маслом есть смысл

в продуктах с высокой жирностью. Это прежде всего кондитерские изделия. Из молочных продуктов - мороженое, сыры, масло. А удешевлять таким образом 1,5 - 2-процентное молоко просто нет смысла, - говорит председатель правления Международной конфедерации обществ потребителей (КонфОП) Дмитрий Янин.

✓ «Настоящее и полезное молоко - только от бабушки в деревне или от фермера»

- Молоко «прямо из-под коровы» действительно самое вкусное и полезное, но в течение первых трех часов после дойки. После этого оно становится идеальной средой для размножения бактерий. Единственный выход в домашних условиях - его кипятить, но тогда часть полезных

веществ уже теряется, - говорит руководитель проекта «Три молочных продукта в день» Виктория Керская. - Их больше остается в пастеризованном и ультрапастеризованном молоке.

✓ «Лучше покупать молочку у небольших местных заводов, они честнее»

В этом, как говорят эксперты, смысл действительно есть. Просто потому, что местное молоко меньше времени проводит в пути и сохраняет свежесть без сложной обработки.

✓ «Взрослым вообще молоко не надо пить»

Специалисты в один голос говорят, что это не так. Молоко - источник белков и кальция, необходимых организму в любом возрасте.

А нехватка кальция как раз в немолодом возрасте приводит к ломкости костей и травмам.

Но, во-первых, не каждый современный человек в состоянии переварить «настоящее» молоко из-под коровы - оно жирное и тяжело усваивается. Опрошенные «КП» эксперты несколько разошлись во мнениях, молоко какой жирности лучше пить, но сошлись в том, что на совсем жирное налегать не стоит - лучше до 3%.

Во-вторых, у все большего числа людей обнаруживается непереносимость лактозы (молочного сахара).

- Тогда рекомендуется заменить молоко на кисломолочные продукты - сметану, творог и т. д., - поясняет Виктория Керская. - Сейчас популярным становится рас-

СОВЕТ ЭКСПЕРТА

«Чем проще продукт, тем безопаснее»

- Есть формула, которую вы можете держать в голове при покупке молочка, - проинструктировала нас руководитель проекта «Три молочных продукта в день» Виктория Керская. - Кефир, молоко, йогурт - простые продукты. Десятки литров сырья для их производства не нужны. Чтобы приготовить килограмм творога, потребуется 4 - 7 литров сырого молока. Самые молокоемкие продукты - полутвердые и твердые сыры и сливочное масло. И для их производства молоко должно быть с высоким содержанием жира и белков, а оно дорогое.

Иными словами - в простую молочку с меньшей вероятностью намешают чего-то для удешевления. А вот твердые сыры и сливочное масло по низким ценам должны вызывать подозрение - если это не промоакция какой-то компании.

тительное молоко - напитки из бобовых, орехов, семян и злаков. При переходе на них нужна осторожность. Ореховое молоко, например, может не подойти людям, которые склонны к аллергии. А кокосовое не стоит пить при проблемах с печенью и желчным пузырем.

Подготовила Елена ОДИНЦОВА.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ ОТ ВОССТАНОВЛЕННОГО

КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

КАК ПОНИМАТЬ ОБОЗНАЧЕНИЯ НА УПАКОВКАХ



Пастеризованное

Это молоко с небольшим сроком годности (обычно до 7 дней). Сырье нагревают до достаточно высокой температуры, но до кипения не доводят. Полезные вещества при этом сохраняются, а бактерии убиваются. Но споры бактерий остаются, поэтому долго хранить такое молоко не получится - скиснет.



Нормализованное

Молоко поступает на завод разное, процесс приведения его к единым показателям по жирности и содержанию белка называется нормализацией. Для этого перемешиваются партии разных сортов и в нужной пропорции добавляются сливки или обрат (обезжиренное молоко) - в зависимости от того, надо получить на выходе 1,5-процентное или, скажем, 3,5-процентное молоко. Молоко длительного хранения - чаще всего нормализованное, поскольку обычно выпускается огромными партиями. Получается такой усредненный продукт, для производства которого перерабатывается вместе очень разное сырье. Оценить его качество самому потребителю сложно - остается надеяться на соблюдение технологии и проверки.

Цельное

Это то молоко, которое продается как есть, без нормализации. Как правило, при этом на упаковке указана плавающая жирность: типа «3,5% - 6%».



Отборное

Цельное молоко высокого качества, без смешения сортов. Максимально приближено к молоку «из-под коровы».

Восстановленное

Разведенное водой из сухого, концентрированного или сгущенного молока.

- Само по себе сухое молоко не страшно, если оно происходит из хорошего молочного региона и сделано из качественного сырья. Это, конечно, не свежее молоко, но белка и кальция там достаточно, - объясняет Дмитрий Янин. - Что делает его незаменимым для регионов, куда натуральное молоко не доезжает по приемлемым для большинства ценам.

Ультрапастеризованное

Современная технология, которую все чаще используют вместо стерилизации (кипячения). Молоко резко нагревают до очень высокой температуры, потом резко охлаждают и разливают в стерильных условиях в герметичную тару. Это то молоко длительного хранения, которое месяцами не портится без холодильника. Что заставляет народ теряться в догадках: чего туда насыпали. Сама по себе технология не предусматривает консервантов. А «неубиваемым» продукт становится в силу обработки - там уничтожены все возможные микроорганизмы. Этим объясняется еще одна пугающая фишка. Такое молоко не киснет (в нем нет молочных бактерий). А если портится, то начинает горчить (это окисляется молочный жир).

Но эксперты утверждают, что в этом странном молоке полезного сохраняется больше, чем в стерилизованном, в силу кратковременности обработки и особенностей упаковки.



