

Новые законы октября

Читайте на стр. 3 ▶



Алексей СТЕФАНОВ

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА 106.8 FM

«Спасибо вам, братцы!»

Слушаем голос Николая II и других известных людей из XIX и начала XX века - 22:00 (сб.)
radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



5 793 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Пятница
30 сентября

Газета нашего города ★ Барнаул

№ 76 (27423) 2022 год

Сутки в очереди, еда на костре, вода из реки



Бегущие от мобилизации попали на границах с Грузией и Казахстаном в настоящий ад, который создали себе сами.

Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Игорь ЗОТИН/ТАСС

Приватизация была тройным обманом

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

30 лет назад в России началась выдача ваучеров.

30 лет назад, 1 октября 1992 года, в России началась выдача приватизационных чеков (ваучеров). Отец русской приватизации **Анатолий Чубайс** уверял, что на один ваучер можно будет приобрести две машины «Волга». Но порой за него давали не больше двух бутылок водки, хотя на купюре было написано «Десять тысяч рублей». Зато те, кто скупал у населения ваучеры по дешевке, смогли потом приобрести крупные пакеты акций российских предприятий.

Валерий ШАРИФУЛИН/ТАСС

Продолжение на стр. 8 - 9 ▶

Цены - чокнешься!

Наталья ВАРСЕГОВА

Минфин России предложил поднять стоимость водки, коньяка и бренди с 2023 года.

С января алкоголь станет дороже. В Министерстве финансов даже цены определили. Минимальные, правда (см. «Только цифры»). Максимальные диктует рынок.

Комментирует руководитель Центра исследований федерального и региональных рынков алкоголя **Вадим Дробиз**:

- На продукты цены повышаются, а алкоголь чем хуже? На него еще и акцизы давят, они повышаются с начала следующего года. Так что все в рамках разумного.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

МИНИМАЛЬНЫЕ РОЗНИЧНЫЕ ЦЕНЫ НА 0,5 ЛИТРА С 1 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

- Водка - 281 рубль (было 261)
- Коньяк - 517 рублей (было 480)
- Бренди - 375 рублей (было 348)

По предложению Минфина РФ.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Повышение в пределах 10 процентов не вызывает роста нелегальной продукции.

Если продукты дорожают за счет разных факторов и общей инфляции, то алкоголь зависит еще и от ставки акциза. Но даже с учетом этого рост цен не вызовет ажиотажа, чтобы набирать алкоголь впрок, потому что отпускная цена на крепкие напитки повысится лишь на 7%.

Что касается импортного алкоголя, то на него, по словам эксперта, минимальных цен не существует.

Подписка на «КП» – прямо из дома

1 Наведите камеру телефона или планшета на QR-код

2 Перейдите по ссылке на **SHOP.KP.RU**

3 Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»»

4 Оплатите подписку удобным способом

5 Газета будет приходить в ваш почтовый ящик!

СКАНИРУЙТЕ

Олег АДАМОВИЧ

Аграрии обещают невероятный урожай.

Владимир Путин провел совещание по уборке урожая. Начал глава государства с главного аграрного достижения года:

- Суммарный сбор зерна может составить 150 миллионов тонн. В 2017 году у нас было 135,5, а в РСФСР в 1978 году было 127 миллионов тонн, - напомнил Путин.

Этого достаточно, чтобы в этом году страна полностью обеспечила себя едой. Еще и на экспорт останется. Но, как ни парадоксально, наш обильный урожай мало скажется на остальном международном рынке. Всему виной экономические ограничения:

- Санкции против России грозят обернуться глобаль-

В этом году мы побьем лучший советский рекорд

ным продовольственным кризисом. Ответственность за него полностью лежит на так называемом коллективном Западе. Это совершенно не связано со специальной военной операцией, - заявил Путин.

Рассказал президент и о стоимости еды на международных рынках - за два года цены выросли на 40%. Это произошло, потому что развитые страны банально перекупают доступное зерно. Это хорошо видно и на примере украинской пшеницы - из 46 кораблей, которые вышли из портов на прошлой неделе, 25, то есть больше половины, отправились в ЕС.

- Они что, беднейшие страны, что ли? Просто неудобно говорить, но это сплошное надувательство и ничего больше, - возмутился российский лидер.

Что касается нашего урожая, то Путин поручил, чтобы дополнительные доходы от его продажи пошли на поддержку сельских жителей.

- Речь о росте их благосостояния, о реальном повышении качества жизни, - заявил Владимир Владимирович.

Сказал президент и о референдумах, прошедших в Донбассе и в Запорожье с Херсоном: «Именно спасение людей на всех территориях, где этот референдум прово-

дится, - все это находится во главе угла и является центром внимания всего нашего общества, всей страны».

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Запретят проезд иностранцев

Олег АДАМОВИЧ

Такое право Владимир Путин дал правительству.

Указ «О вопросах международных автомобильных перевозок» опубликовали на сайте Кремля. Это строго ответная мера. В тексте документа написано, что воспользоваться ею можно, если какая-то другая страна первой перекрыла границы для наших грузовиков. Теперь осталось определиться с датами запрета и перечнем стран.

РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА
106.8 FM

«Утренний Мардан». Программа с непримиримой позицией. Публицист Сергей Мардан делает ваше утро незабываемым. Каждый будний день в 12.00 на Радио «КП»

■ ТОЛЬКО ЦИФРЫ

К вхождению в состав России все готово

Карта юго-запада страны после присоединения ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей



— Административные границы Херсонской, Запорожской, Луганской и Донецкой областей.

■ Освобожденные территории.

% Контроль территорий в процентном соотношении.



Лидеры всех четырех присоединяемых территорий уже прибыли в Москву для подписания договора. Денис Пушилин, Евгений Балицкий и Владимир Сальдо прилетели спецбортом. Глава ЛНР Леонид Пасечник добирался на машине.

Изменения в Конституцию еще не внесены, но уже понятно, что в самом ближайшем будущем Россия прирастет огромной территорией - Донецкой и Луганской Республик, а вместе с ними и Херсонской и Запорожской областей. Президент сегодня в присутствии глав всех четырех регионов подпишет договоры о вхождении новых территорий в состав России. После чего слово останется лишь за Госдумой и Советом Федерации.

Так что собой представляют регионы, которые войдут в состав страны:

Территория	Площадь (тыс. кв. км)	Население (млн чел.)
ЛНР	26,68	2,97
ДНР	26,52	4,57
Запорожская обл.	27,18	1,6
Херсонская обл.	28,46	0,99

*Численность населения, по данным Росстата Украины, на 1 февраля 2022 г.

Подробнее о том, что получит Россия, когда Херсон, Запорожье и Донбасс войдут в ее состав, читайте в ближайших номерах «Комсомольской правды».

одноклассники



Давайте дружить на ok.ru/kp.ru

http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЭКОНОМИКА

Вместо карты «Мир» российские туристы в Турции смогут расплатиться электронными билетами

НАУКА

Первая в истории атака человечества на астероид попала на видео

УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ

Самые популярные уловки банков: рассказываем, как не попасться



Новые законы октября:

Проезд в поездах дорожает, военным и чиновникам прибавят зарплату

Напоминаем главные изменения в правовых нормах, важные для нашего кошелька.

Елена ОДИНЦОВА

ДОВОЛЬСТВИЕ И ПЕНСИИ ВОЕННЫХ И СИЛОВИКОВ

С 1 октября на 4% увеличится денежное довольствие военнослужащих и сотрудников силовых ведомств - органов внутренних дел, государственной противопожарной службы, органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, учреждений и органов уголовно-исполнительной системы, войск Росгвардии, служб судебных приставов и т. п. Это плановая ежегодная индексация.

Она же касается и пенсий военных и бывших силовиков - они индексируются на тот же процент. С пенсиями, однако, все сложнее, поскольку они рассчитываются по сложной схеме и дважды в этом году уже поднимались «авансом» в связи с неожиданно высокими темпами инфляции - с 1 января и 1 июня. Часть доплат (доплата в 19,5%, которая вводилась с 1 июня) в связи с традиционной октябрьской индексацией отменяется, но увеличивается понижающий коэффициент, который используется при расчетах. Чтобы не запутаться, эксперты советуют смотреть на циферки в индивидуальном порядке, но меньше денег точно стать ни у кого не должно.

ОКЛАДЫ ЧИНОВНИКОВ И БЮДЖЕТНИКОВ

Федеральным чиновникам и работникам федеральных госучреждений они будут повышены с 1 октября на те же 4%.

Также на прибавку к зарплате могут рассчитывать те бюджетники, которые не подпадают под майские указы президента. Врачи, учителя - это «майские» бюджетники, их очередная прибавка ждет с января. «Не майские» - это, например, работники ряда учреждений социальной сферы, реабилитационных центров для инвалидов, спасатели, метеорологи и т. п. Тут с конкретными процентами все сложнее - они зависят от региона, его особенностей и возможностей, но должны составить «в среднем по аптеке» не меньше тех же 4%.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПРАВА

С 1 октября предъявлять водительские права сотрудникам ГИБДД можно будет в электронном виде. Новшество, правда, пока заработает в тестовом режиме - поэтому обычные

права тоже лучше не забывать. Желаям протестировать новую услугу надо скачать приложение «Госуслуги Авто» и загрузить туда свои права. А у инспектора ГИБДД должен быть планшет с программкой, которая позволяет «проверить права» по QR-коду.

Утверждается, что все это должно работать и в офлайн-режиме, без подключения к интернету, с которым у нас на трассах не всегда хорошо. Ну что ж, проверим.

ОСАГО

И еще сразу несколько изменений для водителей - они касаются автогражданки. Поправки в правила ОСАГО тоже вступают в силу с 1 октября.

до указать удобный вам канал связи (например, электронную почту) - и вам туда результаты технической экспертизы или оценки обязаны будут прислать без всяких дополнительных запросов.

И, наконец, участников ДТП избавили от обязанности записывать телефоны и адреса очевидцев и указывать их в извещении о дорожно-транспортном происшествии. Во многих случаях это было просто формальностью. Впрочем, если участники ДТП по-разному толкуют события или один из них скрылся с места происшествия, свидетели могут очень пригодиться, и эксперты советуют их данными не пренебрегать.

ПОЕЗДА

С началом октября подорожает проезд в плацкартных и общих вагонах поездов дальнего следования - на 6,52%. Это касается РЖД, АО «ФПК», «Пассажирской компании Сахалин», «Железных дорог Якутии», и «Гранд Сервис Экспресса», который возит в Крым. Столько у нас сейчас на железной дороге перевозчиков с соответствующими вагонами.



Олег ЗОЛОТОВ/Архив «КП»

Каждый билет сейчас, в несезон, подорожает в среднем на 90 рублей. А вот к Новому году цена, скорее всего, еще вырастет.

Сначала о хорошем. Теперь не надо при покупке авто без номеров или их изменении (если были потеряны или украдены) сообщать страховщикам данные новых госномеров, чтобы их внесли в полис. Процесс предполагается автоматизировать. Страховая компания сможет сама получить эти данные из специальной информационной системы. При этом она должна оповестить автомобилиста, что она и правда это сделала. Насколько четко «автоматизация» будет работать на практике, пока не очень понятно.

Еще одно изменение - при продаже машины прежний владелец должен письменно уведомить страховую о смене собственника транспортного средства. Это для тех случаев, когда продавец не стал расторгать договор ОСАГО. Если расторг и получил назад деньги - ничего делать не надо.

Зато не надо больше писать отдельное заявление на экспертизу автомобиля после аварии. В страховом извещении, которое оформляется при ДТП, на-

Как утверждают в Федеральной антимонопольной службе, в расчете на среднестатистического пассажира это лишние 90 рублей.

Но надо понимать, что речь идет о базовых тарифах, к которым действуют еще сезонные коэффициенты. То есть, несмотря на это повышение, путешествие в плацкарте в октябре и ноябре (за вычетом ноябрьских праздников - минус 10% к базовой стоимости) все равно обойдется дешевле, чем летом, когда действуют повышающие коэффициенты. А вот ближе к Новому году готовьтесь к не очень приятным ценам.

ЧТО ЕЩЕ ИЗМЕНИТСЯ

- Банки должны будут крупно, на первой странице договора указывать минимальную гарантированную ставку по вкладу. Так, чтобы и бабушка увидела. Предполагается, что благодаря этому сократится число вкладчиков, которых ввела в заблуждение реклама «лучших процентов только у нас».

ВОПРОС ДНЯ



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

30 лет назад в России началась приватизация и появились ваучеры (об этом - стр. 8 - 9). «КП» спросила:

А вы как распорядились своим ваучером?

Юрий ЭНТИН, поэт:

- На углу Садового кольца и Комсомольского проспекта продавали мороженое. Я на два ваучера взял себе пару пломбир в вафельных стаканчиках. Тогда еще гордо заявлял супруге: «Государство подарило нам по мороженому». А сосед по даче сделал умнее - он скупил у всех знакомых ваучеры и поменял их на акции Газпрома.

Геннадий ОНИЩЕНКО, депутат Госдумы, главный санитарный врач России с 1996 по 2013 год:

- По разнарядке Чубайса я должен был получить две «Волги». У меня как раз два ваучера было - на себя и на жену. Но из этой авантюры ничего не вышло. Никаких машин, как и остальные жители страны, я не увидел. Сейчас ваучеры похоронены где-то в семейном архиве. Всплывут, наверное, лет через 20, когда их разбирать будут.

Сергей УРСУЛЯК, режиссер:

- Да, как и все, распорядился им по-идиотски. Вложил ваучер в гостиницу «Минск», еще из своих добавил. А потом гостиницу снесли, чтобы построить на ее месте другую. Теперь я хожу мимо нового отеля, к которому не имею отношения, и думаю, что мог бы им частично владеть.

Андрей БОРИСЕНКО, космонавт:

- Я свой ваучер обменял на акции ракетно-космического предприятия «Энергия», в котором работал. Раньше по ним даже дивиденды платили, но сейчас нет. Так что я - официальный акционер компании. Продать акции не думал, но другие работники, знаю, свои как-то реализовали.

Салават ЩЕРБАКОВ, скульптор, народный художник России:

- Да ничего я с ним не сделал! Время не то было, страну штормило, приходилось выживать, и вот вообще не до ваучера... Лежит где-то дома. Сколько-то лет назад попался на глаза, но где сейчас точно, даже и не вспомню.

Олег МАТВЕЙЧЕВ, депутат Госдумы:

- Я на ваучер купил акции какого-то ОАО «Московская недвижимость». Кинули меня, как и остальных. Никакой московской недвижимости у этой конторы не было. Как я понимаю, это была фирма-пылесос по скупке ваучеров, чтобы потом олигархи на них могли взять целые заводы. Акции ОАО где-то валяются до сих пор - как напоминание о собственной глупости.

Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашем сайте - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке».

Главные темы дня и другие новости

ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ **KP.RU** СЛУШАЙТЕ НА ТЕЛЕФОНЕ прямого эфира 8-800-200-97-02 (звонок бесплатный!) **РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru 106.8 FM**

За последние сутки наш сайт посетили 5 миллионов 793 тысячи человек



Советы военкора «Комсомольской правды», прошагавшего по всем горячим местам спецоперации на Украине.

Александр КОЦ,
военкор «КП»

Давать советы - дело неблагодарное. Всегда есть соблазн распечатать порцию инструкций и действовать строго по ним. Но когда что-то пойдет не по плану, у человека может включиться режим «Паника». Инструкции хороши для конструктора «Лего», а на фронте слишком многое зависит от твоих личных качеств.

Все описанное ниже - это скорее рекомендации, которые я вынес для себя за 7 месяцев спецоперации.

ЛОПАТА - ЛУЧШИЙ ДРУГ

К тому, с чем ты вскоре столкнешься, готовы единицы. Эти навыки невозможно приобрести на подготовительных курсах - только через личный опыт. Поэтому не надо отчаиваться, если на первых порах что-то будет не получаться. Это нормально. Главное - быстро учиться.

От этого зависит жизнь.

Чему надо учиться в первую очередь?

Правильно бояться. Страшно будет всем, кто попадет на передовую, не надо этого стыдиться. Страх - вообще очень полезное чувство, главное, чтобы он не перерастал в панику. Страх должен мотивировать тебя к включению инстинкта самосохранения.

Не все, что взрывается рядом, тебя убивает. Не несись сломя голову после первого разрыва в укрытие. Падай - так больше шансов выжить. Нынешний конфликт - это война артиллерии. И чем лучше ты подготовишься к встрече с ней, тем больше шансов вернуться домой.

95% ранений в ходе этой спецоперации, по статистике, не от пуль, а от осколков.

Если тебя определят на первую или вторую линию, жить придется в основном в земле. Поэтому мечты о танковых прорывах и меткой стрельбе оставь до лучших времен. Твоим главным другом в позиционных боях будет лопата. Чем глубже и качественнее ты вроешься в землю, тем безопаснее переждешь артоналеты.

Того, кто попадет на передний край, условия ждут суровые. Но и тот, кто останется в глубине освобожденных территорий, должен помнить - любая безалаберность может стоить жизни.

А ЗАВТРА ОН ПРИКРОЕТ ТЕБЕ СПИНУ

Скорее всего, ты служишь в армии и представляешь, что



Сергей ПИВОВАРОВ/РИА Новости

такое закрытый воинский коллектив. С дембелями и «духами», кто посильнее и поумнее, с храбрецами и малодушными. В обычной части личный состав, в зависимости от качеств и сроков службы, делился на касты, занимая места в негласной иерархии. Забудь об этом.

Теперь все - братья по оружию, невзирая на статус на гражданке, возраст и материальное положение.

Боевое слаживание - не пустой звук. Ты должен научиться не только выживать с ними в бою, но и жить в быту. Выполнение любой задачи твоей группой будет зависеть от всех вместе - как единого организма. Тебе придется ладить с людьми, даже если кто-то не нравится. Возможно, именно он в нужное мгновение прикроет тебе спину.

БРОНЯ И ТАБЛЕТКИ

Бронежилеты и шлемы тебе должны будут выдать. Если есть желание и возможности, можешь купить их сам до выезда. Чем легче броник (и выше класс защиты), тем комфортнее.

Но важно не забывать одну вещь.

Со временем у человека начинает притупляться чувство опасности, он может пренебрегать средствами защиты - тяжело, неудобно. Создается ложная иллюзия неуязвимости. В этот момент в грудь и прилетит твой осколок.

Я говорил с майором медслужбы 1-й танковой армии. Он несколько месяцев оказывал помощь на «передке» под Изюмом (там поток шел без остановки). Основные ранения - в конечности, потому что остальное на себя берут бронежилет и шлем. Если их не снимать даже в

блиндаже, шансы отделаться только ранением повышаются. Хотя, конечно, и они не гарантируют полную безопасность.

Важно иметь при себе аптечку хотя бы с минимальным обязательным набором. И уметь им пользоваться! В набор должны входить:

- ✓ жгут или турникет;
- ✓ ножницы для разрезания одежды;
- ✓ гемостатические повязки, губки или порошки - целлокс, гемофлекс и т. д.;
- ✓ перевязочный пакет, бандаж;
- ✓ обезболивающее и противовоспалительное;
- ✓ повязки и препараты, применяемые при ожогах;
- ✓ окклюзионная повязка.

Понятно, что наркотические обезболивающие тебе никто в аптеке не продаст. Если выдают на месте штатные, хорошо. Если нет, при первой возможности разживайся трофейными.

Помимо этого, нужны и лекарства «на каждый день». От простуды, жаропонижающие, антибиотики широкого действия (чтобы и ангину, и простатит преодолеть). И, конечно, от отравления - желудок не сразу привыкает к суровым гастрономическим будням.

Воду лучше пить только бутылированную или кипяченую. Можно запастись обеззараживающими таблетками.

СМАРТФОН И ТЕПЛЫЕ ТРУСЫ

Можно составить мощный «тактикульный» список с наколенниками, активными наушниками и тактическими очками... Но я примерно представляю средний уровень дохода призываемых из запаса, поэтому остановлюсь на главном.

«Товарищ генерал, рюкзак со всем необходимым собран, к мобилизации готов. Разрешите оставить смартфон, чтобы лучше ориентироваться на местности».

- ✓ электросушилку для обуви (можно, впрочем, использовать женские гигиенические пакеты);
- ✓ внешний аккумулятор;

✓ смартфон на андроиде (не айфон, который американцы легко отследят!) с приложениями Offline Maps и Maps.me с подгруженными картами Украины.

Да, сказано брать лишь кнопочные телефоны. Но смартфон нужен на всякий случай для ориентирования на местности. В нем не должно быть ни фото, ни контактов.

Имей в виду, что все твои телефонные разговоры прослушиваются противником, а особенно эмоциональные еще и публикуются. Свои сим-карты можешь не брать, там они не работают. У линии фронта связи нет. А где есть - только местные операторы.

ЗАЧЕМ Я ЗДЕСЬ

«Что я тут делаю? Зачем меня сюда послали?» - будешь задаваться вопросами в минуты уныния. Вокруг - разрушенные дома, паутина окопов, местные жители, как тени, передвигающиеся по улице, которую каждый день накрывает «Ураган». Посмотри и представь свою родную улицу. Она может стать такой. И по ней так же будут ходить твои родные, изредка вылезая из подвалов.

Это твоя земля. Она была таковой и до референдума, но теперь - и юридически. Ты воюешь не против Украины. Против тебя не Зеленский с бандеровцами, а наглый коллективный Запад. Который делает все, чтобы конфликт пошел по сценарию, в котором если Россия не победит, то ее больше просто не будет.

Если сегодня ты, все мы не выстоим, завтра они сомнут уже не Донбасс, а Крым, Белгород, Курск... Они не остановятся, пока не уничтожат твою страну, разделив ее на десятки своих колоний-доноров. Это новая реальность, которую сложно принять сразу, но бессмысленно отрицать.

КСТАТИ

Дадут ли все это добро с собой взять

В соцсетях жаловались, что в некоторых пунктах сбора вещи, которые резервисты привозили с собой, изымались. Дескать, они не положены по уставу. От особо ретивых тыловики на местах, конечно, никто не застрахован. Но в большинстве случаев к багажу мобилизованных не придираются, если, конечно, это не алкоголь. По опыту 7 последних месяцев могу сказать, что и добровольцы, и бойцы кадровых частей без проблем привозят нужную экипировку. Или же их доснабжают волонтеры, чьи грузы привозят прямо в районы боевых действий.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Национальная стройка: кому становится жить хорошо?

Елена МАКСИМОВА

Школы, детские сады с яслями, станции очистки воды - не громкие стройки века. Но именно они важнее всего обычному человеку.

Как показывают данные ВЦИОМ, около 60% наших граждан в первой половине 2022 года заметили положительные изменения в своей жизни благодаря нацпроектам. Речь прежде всего о сферах, которые так или иначе касаются каждого: благоустройство городов, строительство и успешное функционирование «социалки», ремонт дорог.

Одна из главных задач нацпроектов - улучшить качество жизни россиян. И в первую очередь тех из них, кто живет в непростых и не самых комфортных условиях: в глубинке, в небольших населенных пунктах. Туда не дозвесься инвесторов перекаладывать трубы или строить детские сады и спорткомплексы - и накопившиеся проблемы не решались десятилетиями.

«КП» разбиралась, что сейчас строится по национальным проектам. И как это меняет жизнь самого обычного человека «из глубинки».

1. Вода без перебоев и вредных примесей



ТОЛЬКО ЦИФРЫ

- В 2022 году построено **32** объекта питьевого водоснабжения.
- **463** объекта водоочистки и водоотведения построено и модернизировано с момента запуска федерального проекта «Чистая вода».
- **374** объекта питьевого водоснабжения планируется построить до конца года.

Строительство и реконструкция объектов питьевого водоснабжения и водоподготовки, по федеральному проекту «Чистая вода» национального проекта «Жилье и городская среда», реализуются в 83 регионах страны.

С января по август 2022 года введено в эксплуатацию 32 объекта питьевого водоснабжения. За время реализации нацпроекта построено и модернизировано 463 объекта.

К 2024 году, как предполагается, 89% жителей нашей страны будут обеспечены качественной водой, а в городах этот показатель достигнет 97%. Чтобы более 5 млн россиян получили доступ к хорошей воде из централизованных источников, будет модернизировано и построено практически 2 тыс. объектов по всей стране.

В ряде районов края уже ведутся активные работы по улучшению качества водопроводной воды, а в некоторых уже завершаются или подходят к концу строительные работы. В конце

августа в Геленджике были завершены основные работы по водоводу на ул. Новороссийской - вместо старой ветхой трубы уложена современная пластиковая. Из-за постоянных аварий на этом участке проблемы были не только с водой, но и, собственно, с проезжей частью - после работы аварийной бригады всякий раз оставались «заплатки» на асфальте.

А вот пример из Республики Марий Эл. Здесь введен крупнейший новый объект водоснабжения - водозабор, закольцовка существующих сетей водопровода с прокладкой новых трубопроводов протяженностью больше 15 километров, два резервуара по 150 кубов и автоматическая насосная станция «Адмирал». Водозабор уже введен в эксплуатацию. Он обеспечит чистой водой более 5000 человек.

Именно из таких «точечных» изменений в масштабах страны и складывается более комфортная жизнь (см. «Только цифры»).

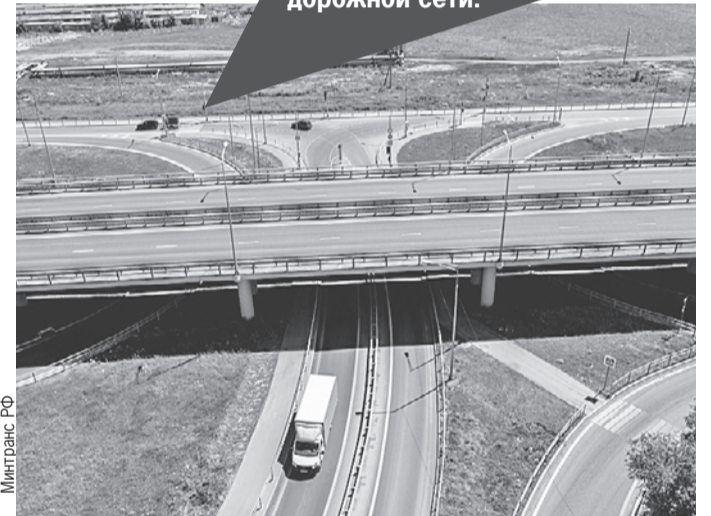
2. Мосты и дороги без ям

Благодаря национальному проекту «Безопасные качественные дороги» строятся и реконструируются мосты и путепроводы, возводятся автомобильные обходы городов, преобразуются улицы, участки федеральных трасс, дороги по социально значимым маршрутам.

Вот один из свежих примеров - из Самарской области. Один из районов там расположен между двух рек. Уникальность местоположения жителям до недавнего времени доставляла кучу головной боли. Ехать на работу в город - через единственный старый мост, на котором всегда заторы.

Решит проблему Самарский мостовой переход. Сейчас готовится ввести в эксплуатацию II этап его строительства, по переходу уже запущено рабочее транспортное движение. Магистральная дорога общегородского значения будет иметь выход на федеральные трассы в направлении Оренбурга и Казахстана, а также на региональную дорогу Самара - Волгоград и обеспечит транспортную доступность микрорайона «Южный город» и Новокуйбышевска. В целом проектом предусмотрено строительство четырех- и шестиполосной автомобильной дороги протяженностью 7,8 км, три транспортных развязки и путепровод через железнодорожные пути.

Благодаря национальному проекту «Безопасные качественные дороги» в 84 регионах в этом году к нормативу приведут более 16 тыс. км дорожной сети.



4. Все лучшее - для самых маленьких

По национальному проекту «Демография» в регионах открываются современные и комфортные детские сады с ясельными группами.

Один из них - новый детский сад «Калейдоскоп» в Череповце Вологодской области. Он на 420 мест, 120 из которых для детей от полутора до трех лет. Это самый большой детский сад в городе, и он укомплектован самым современным оборудованием для развития малышей. В учреждении есть два музыкальных зала и физкультурный зал, бассейн, комната информационно-коммуникационных технологий с большим сенсорным экраном, фитокомната, физкультурные площадки. И даже - это главная достопримечательность нового детсада - зимний сад с интерактивной песочницей.

● 1,5 тыс. детских садов с ясельными группами на 220 938 мест построено за 4 года реализации нацпроекта «Демография».

● К концу 2023 года местами в детских садах должны быть обеспечены 100% детей в возрасте от полутора до трех лет.

ЦИФРЫ

- За 3 года построено более **300** новых школ общей мощностью более **196 тыс.** мест.
- Открыто **9500** центров «Точка роста» в малых городах и селах.
- **1300** школ будет построено до конца 2024 года.
- В **7300** школьных зданиях в ближайшие 5 лет будет реализована программа капремонта.
- Все **27 тыс.** сельских школ к 2024 году будут оборудованы согласно современным требованиям.



Администрация города Кемерово

3. Школы - в новых зданиях

К началу учебного года благодаря национальному проекту «Образование» свои двери открыла 71 новая школа.

Среди них, например, школа на тысячу мест в Красноармейском районе Волгограда. Ее построили на месте аварийного здания старой школы. В новом здании есть малый и большой спортзалы, современная библиотека, лингафонные кабинеты, профильные мастерские и т. п. А на прилегающей территории оборудованы внутренний дворик для проведения мероприятий, спортгородок и стадион.

5. Спорт - это жизнь

Федеральный проект «Спорт - норма жизни» - часть нацпроекта «Демография». Его задача - создать условия для занятий спортом. В самом буквальном смысле: строятся современные спортивные объекты от спортивных площадок ГТО до стадионов и дворцов спорта.

Один из примеров - в Нальчике к 2023 году возведут физкультурно-оздоровительный комплекс для занятий зимними видами спорта и крытый каток с искусственным льдом. В новом ледовом дворце можно будет проводить соревнования республиканского и межрегионального уровней.

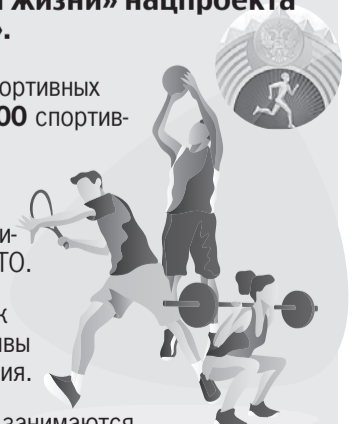
Чего уже удалось достичь за время реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» нацпроекта «Демография».

● Открыто **383** спортивных объекта, более **1500** спортивных площадок ГТО.

● Более **18 млн** человек присоединились к движению ГТО.

● **6,2 млн** человек выполнили нормативы ГТО на знаки отличия.

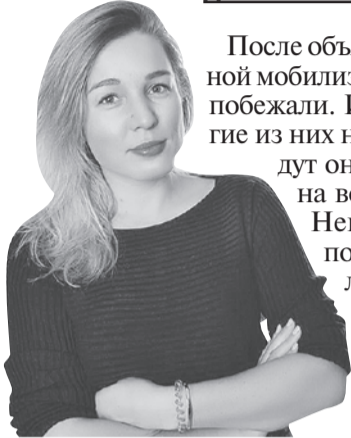
● Спортом сейчас занимаются **49,4%** жителей России.



Километровые очереди, а в спину орут:

Беглецы от частичной мобилизации попали на границах с Грузией и Казахстаном в настоящий ад, который создали себе сами.

Дина КАРПИЦКАЯ



После объявления о начале частичной мобилизации тысячи людей вдруг побежали. Из страны. Причем многие из них не понимают вообще, будут они призваны или нет. Но на всякий случай побежали. Некоторые уже получили повестки (даже не о мобилизации, а лишь о явке для уточнения данных) и рванули еще быстрее, только не в сторону военкомата...

Цены на авиабилеты за

границу выросли мгновенно, причем в десятки раз и на ВСЕ возможные направления. Русские узнали, что есть в Узбекистане такие города, как Ургенч. Разобрали места в иранский Тегеран, таджикский Душанбе, в Стамбул, Дубай, Ош (это в Киргизии), Ереван...

А те, у кого не хватило денег на билеты, решили штурмовать сухопутные границы. Но тут выбор значительно меньше. В Белоруссию ехать бессмысленно, там тупик с точки зрения выезда дальше. Потому на белорусской границе все спокойно. Чего не сказать о границах с Грузией и Казахстаном.

ГРУЗИЯ

На единственном переходе в Грузию - «Верхнем Ларсе» - уже 21 сентября время прохождения границы исчислялось 15 - 20 часами. На следующий день - двумя сутками, еще через день - тремя. А все, кто стоит там сейчас, уже не понимают, пройдут ли они границу вообще.

САМОКАТЫ ПО ЦЕНЕ АВТО

Ближайший к «Верхнему Ларсу» российский город - Владикавказ. Чуть дальше - Минводы. Отсюда и начинается ад. Чаты в соцсетях, где люди делятся информацией и своим опытом по переходу границы, просто разрываются. Тут и паника: «Все пропало, границу закрывают». И советы-стенания: «Помогите, есть нечего, бензин кончился». И купля-продажа: велосипеды с самокатами по цене авто (правила «Верхнего Ларса» - пешком границу переходить нельзя, но на любом транспорте можно).

Раньше здесь ходили рейсовые автобусы, маршрутки, такси. Но с 21 сентября весь налаженный приграничный быт полетел в тартарары. Ажиотаж адский.

Читаем чаты беглецов, застрявших у «Верхнего Ларса».

«Еще три дня назад велик стоил 5000 рублей. Сегодня уже 40 000. Местные подоставали из гаражей еще старые, советские. Наспех чинят кое-как и продают. Но не думайте, что вы на таком доедете. Там горы».

«Возле границы в палатке с хот-догами продают самокаты».

«Самокаты уже не пускают. На велосипеде можно, но их во Владике уже нет в магазинах».

«Отчаявшиеся люди бросают машины и идут пешком. Для понимания: граница в горах. Идти километров 30. Там холодно. Ночью очень. Теплой одежды нет. Воды нет. Еды нет. Погреться в машину бесплатно не пускают».

НОУТБУК ЗА ГЛОТОК ВОДЫ

В чатах пишут, что по дороге такие отчаявшиеся меняют на глоток воды ноутбук и телефоны.

Скидывают лишние вещи, тащить же тяжело, прямо на дорогу или в кювет. В приграничной полосе нет мест, где можно погреться, сходить в туалет, попить, зарядить телефон. Ближе к КПП все эти отчаянные пытаются впахнуть хотя в какой-то транспорт.

Вот сообщения от 24 и 25 сентября:

«Таксисты местные берут за место в машине 15 - 20 тысяч рублей. Есть блатные, у которых на границе свои, они провозят быстро и за 40 тысяч с человека. Там прямо целый бизнес сейчас».

«Мои все проехали. Но сключениями. Один 15 км пешком с чемоданом шел. Второй на рейсовом автобусе двое суток стоял. Третий - за 30 тысяч водиле, плюс 5 тысяч гаишникам - на гелике по горным дорогам объезжал».

«Муж летел из Питера во Владикавказ. Мы в чатах уже прочитали про эти очереди. Все авиакомпании берут в багаж велосипеды. Он достал из гаража наш старенький. Взял с собой только рюкзак и веревки, чтобы примотать его к багажнику. Воду, термобелье, пенку и горелку на случай, если придется ночевать на улице. Ехать пришлось 30 км. То подъемы, то спуски. Сложно. Хорошо, что муж спортивный».

Бывалые уже из Грузии пишут «вредные» советы:

«Закупитесь калорийным удобным питанием типа протеиновых батончиков. Одевайтесь и обувайтесь в удобное и сохраняющее тепло».

«Ребята и девочки, у кого есть проблема с тем, что, когда много ходят - натирается между ног, купите себе крем с пантенолом, чтоб сразу мазать. Я себе чуть до мяса не растер, потому что был тем, кто прошел от конца пробки на Ларсе до КПП 12 км».

ОСТАЛАСЬ ПАЧКА ПЕЧЕНЬЯ, ГОТОВ ПИТЬ ИЗ РЕКИ

Тех, кто рванул на своих машинах, ждали еще большие трудности. И они, сидя в пробках по несколько суток, стали тихо ненавидеть пешеходов, ко-

торые худо-бедно умудрились одолеть границу за 30 часов.

«Думаете, очередь только на границе? Нет! Помимо пробки на КПП есть и километровые очереди перед каждым постом ДПС. Места постов меняются. Ценник за пропуск через них растет каждый день. Многие местные предлагают провезти в объезд поста, берут огромные деньги, но потом вы просто утыкаетесь в следующий пост».

На 26 сентября пробка до Владикавказа была уже 100 километров!

И чем ближе к границе, тем страсти все более накаляются.

«Хорошо, что я залил полный бак. Чувак на тачке впереди не додумался. Уже дважды ходил пешком на заправку - туда и обратно 5 км. Да еще и с пятилитровыми бутылками. Но эти 10 литров в горах - ни о чем. Сколько ему еще бегать, не знаю».

В ближайших к очереди магазинчиках еда и вода подорожали в десятки раз. И всем не хватает.

«Мы затарились еще по дороге в супермаркете. Нарезка, бананы, хлеб... Рассчитывали на двое суток. Стоим уже четвертые. Осталась пачка печенья. Воды 3 литра. Если что, я готов пить из реки. Уже пожалели, что не взяли с собой котелок, чтобы готовить на костре».

«Простояли 40 часов от Владикавказа до грузинского КПП. В конце пробки уже доходит до жести, 15-й регион (Северная Осетия. - Ред.) скатывается до прямых угроз за отказ уступить место».

«ЭТИ ТРИ ДНЯ ИЗМЕНИЛИ МОЮ ЖИЗНЬ!»

У «Верхнего Ларса» случились перемены. Сюда прибыл российский БТР с военными. В Тбилиси напряглись. Во Владикавказе объяснили - для поддержания порядка и во избежание прорыва границы.

И лишь после этого грузины



«Верхний Ларс» медленно, но верно превращается в кладбище оставленных велосипедов.

разрешили русским переход границы пешком. Но вместо облегчения катастрофа усилилась!

Люди начали бросать машины. Естественно. Скатывать их на обочину, закрывать, а дальше - пешком. От этого пропускная способность границы еще больше затормозилась.

Тут же появились перекупщики, готовые за три копейки забрать авто. Или за 100 000 отогнать на стоянку во Владикавказ до лучших времен. Чисто на доверии. Есть сообщения, что дорогие «Мерседесы» продавали за 500 000. Желающие нашлись. Так автомобилисты превратились в пешеходов.

«Мы не ели, не пили и не спали трое суток. Потратили все деньги, чтобы пройти границу. Нас сутки держали на улице на морозе. Люди орут, дерутся. Мы пили грязную воду, которую выпрашивали у дальнбойщиков. Осетины орали в спину, что мы трусы и бабы. Это три дня изменили мою жизнь».

Еще сообщение:

«Полное отсутствие туалетов, мусорок. Доставка еды от

15 000 в пробке. Бензин вчера купили за 2000 - 5 литров».

Но, прорвав пешком или на машине российский КПП, никто не выдыхает с облегчением. Дальше нейтральная полоса - 4 километра в ущелье. Я там бывала, это просто узкая дорога между гор. Там нет ни-че-го. Вообще. Но сегодня она битком забита людьми и машинами.

Вот сообщение утра среды: «В нейтральной полосе - гуманитарная катастрофа. Люди спят на камнях, замерзают. У многих нет воды, еды. Кто-то не выдерживает в очереди. Мы стояли всю ночь. Пожалуйста, помогите».

ВМЕСТО ПОЕЗДКИ - ПОВЕСТКА

Но натуральное фиаско ждало очередь беглецов на следующий день после приезда БТР. К границе пригнали микроавтобус «Военная комендатура». Со списками подлежащих частичной мобилизации.

И чат «Верхнего Ларса» взорвал вопль: «Сука! Только что на границе мне вручили повестку. Я тут стоял 4 дня...»

еда на костре, вода из реки, «Дезертиры!»

КАЗАХСТАН

Между Россией и Казахстаном пропускной пункт не один, как в Грузии, а целых 30. Поэтому и народу сюда ринулось в разы больше. И чем восточнее КПП, тем спокойнее. Просто добираться туда из европейской части России дольше. Зато в Самарской, Саратовской, Астраханской областях - совсем не сладко.

«ТАКСИСТЫ ЗА НЕДЕЛЮ ПО КВАРТИРЕ НА НАС ЗАРАБОТАЛИ»

- 25 сентября в 6 утра мы подъехали к приграничной пробке у поселка Озинки. В Казахстан попали в 3 часа ночи 27-го. То есть 45 часов, - рассказывает мой знакомый. - Из них 16 - в нейтральной полосе. Было все: и паника, и отчаяние, и нападение с ножами. В какой-то момент я готов был оставить машину и пойти пешком. Всерьез рассматривал этот вариант. И это мы еще легко отделались, могли бы до сих пор стоять. Просто в двух местах конкретно срезал, проехав по степи.

Узкая трасса. Встречка и обочины забиты.

Зато здесь кругом степь, в отличие от «Верхнего Ларса», зажатого горами. Это и плюс, и минус.

- Таксисты и предприимчивые казахи уже в этой очереди квартиры себе заработали, - рассказывает мой знакомый. - Одни мотаются туда сюда через границу, подсаживая с русской стороны пешеходов. Такса 30 000 - 40 000 тысяч рублей. Другие торгуют местами в очереди. Третьи приноровились возить людей мимо очереди по степи. Правда, эта лазейка быстро перестала быть эксклюзивной, дорогу наездили, теперь не заблудишься. Так что все уже без их помощи по ней помчалось. Но только спустя сутки стояния в очереди ты начинаешь понимать эту кухню. А сначала мы тут пытались навести порядок, перекрыли встречу, чтобы не ездили мимо очереди. Вызвали полицию.

- И что дальше?
- Сами чуть не огребли! На нас выскочили «решалы» с ножом. Запустили в лобовуху камнем. Хорошо, не разбили, только трещина.

«ПУСКАЛИ ПОГРЕТЬСЯ В ПАЛАТКИ»

Пешеходы. Их тут тоже немало. Люди от ближайших крупных городов берут такси до начала очереди, а дальше - пешком. 10, 15, 25 километров. Потом КПП. Там еще одна отдельная очередь. Повезло тем, кто успел засветло.

«Когда я подошел к КПП, думал, что самое плохое уже позади. Нет, оказалось впереди. Никогда не думал, что в степи ночью так холодно. Ледяной ветер. У двоих в очереди были с собой палатки, они пускали погреться».

На некоторых КПП тут уже образовались патрули волонтеров. Кормят и поят.

«Если бы не эта еда, я бы умерла. Спасибо, люди добрые!»

Про гостеприимство казахов в чатах пишут разное.

Кто-то беглецам помогает. В Уральске, ближайшем к границе с Россией городе, пускают ночевать в кинотеатр. Потому что мест в гостиницах нет.

Но другие местные нашим вообще не рады.

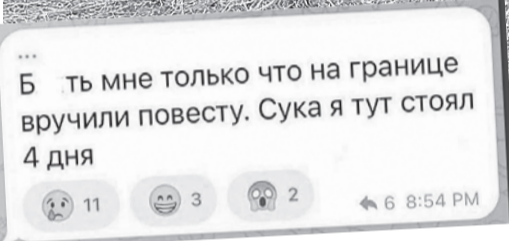
- С нами в очереди стояли машины с казахскими номерами. И они проклинали нас всю дорогу. Орала, что из-за нас, уклонистов, очередь. Требовали пустить их вперед. Потом, когда мы попали в Казахстан, первые, кто нас встретил, - местные гаишники. Начали придумывать какое-то нарушение, потом просто выключили видеорегистратор и сказали, что можно договориться. В итоге отдали 10 000 рублей. Еще через 100 километров история повторилась.

А вот что говорят другие мои приятели, которые сейчас в городе Актау.

- Здесь нам не рады, честно говоря. С жильем напряги, а из окон машин кричат: «Дезертиры!»



Видео впечатляющей очереди на границе смотрите на сайте



Несколько дней мучений в очереди - и наконец можно отдохнуть. Спешить уже некуда, ждем транспорт.

■ ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД

Андрей МЕДВЕДЕВ,
журналист,
вице-спикер
Мосгордумы

Боятся все. И бегущие от мобилизации за границу, и остающиеся. Но у тех, кто остался, есть еще и мужество.

Для начала: я не хочу и не могу никого осуждать.

Вы не поверите, но человек может пугаться. Имеет право на слабость. Даже мужчина. Вопрос: способен ли человек с этим страхом совладать?

Человек имеет право не быть патриотом. Ну и давайте честно - у людей могут быть серьезные претензии к чиновникам. Пока критической ситуации нет, это не вылезает. Простая схема: меня государство не трогает - я живу, как считаю нужным, и не трогаю государство.

А теперь ситуация кардинально изменилась. И люди побежали. Оправдывая себя тем, что страна не та. Даже как бы патриоты находят оправда-

Перестаньте называть уезжающих «крысами»



ния: мосты не бомбят, Ургант вернулся, виновные в ошибках не расстреляны. Поехал я.

Смеяться и осуждать я не готов. Уезжают-то люди неглупые, пассионарные, средний класс, айтишники, люди, способные созидать в России.

Но вообще-то претензии к государству есть и у людей, кого принято презрительно величать «ватниками». Начиная от ударов по центрам принятия решений и заканчивая бытовой миграционной политикой. Тоже могли бы побежать.

И тут мы приходим к основному.

Боятся все. Люди, которые остаются, также боятся, у них такой же стресс, как у беглецов. Но есть то, что дает им силу не бежать. Мужчины и женщины, которые остаются, обладают мужеством. Мужество - это одна из составляющих достоинства.

Кто-то вопреки всему продолжает свой бизнес. Кто-то продолжает работать на заводе, в метро, на стройке. Кто-то идет по мобилизации. Кто-то будет продолжать волонтерить в тылу. А нам, давайте откровенно, понадобится больше сборов в помощь армии. Армия становится больше, скоро зима, чиновничья машина неповоротлива. Но и чиновники тоже остаются. Со всеми нашими претензиями к ним, но они здесь.

Меня коробит, когда уезжающих называют «крысами». Перестаньте. Это люди.

Слабые. Испуганные. Но люди. Кто-нибудь из них, возможно, передумает и вернется. Мы что, отвергнем их?

Кто-то не вернется. Будут и те, кто станет издали писать глумливые вещи про Россию в стиле «так вам, глупому быдлу, и надо». В глубине же многие из них до конца жизни будут помнить, как бежали, гонимые животным страхом.

Оправдывать уезжающих я не хочу. Оно им и ни к чему, они сами себе все красиво объяснили, когда бежали, оставляя свои семьи и своих женщин.

Но мы все делаем выбор. Одни - в пользу страха. Другие - в пользу мужества вопреки обстоятельствам. Это очень трудный выбор. Но вторых гораздо больше.

И, возможно, так в России создается новое общество. Общество бесстрашных.

«Приватизация была тройным



Бывший глава Госкомимущества Владимир ПОЛЕВАНОВ вспоминает, в чем был просчет чековой приватизации и к чему привело.

Окончание.
Начало < стр. 1.

Активной скупкой российских предприятий занимались не только ловкачи-авантюристы и «красные директора», но и иностранцы. Многие исследователи сходятся на том, что это была заранее спланированная акция по разрушению российской экономики.

ТРОЙНОЙ ОБМАН

- Владимир Павлович, что можете сказать о ваучерной приватизации?

- Скажу, что ваучер - это полный обман. Причем тройной. Первое - его стоимость была сильно занижена. Десять тысяч - это было слишком мало, по сути, грабёж. Реальная стоимость национальных богатств России, если разделить их на все население, намного выше. Кто знает, если бы этот чек стоил не 10 тысяч, а от 200 тысяч до полумиллиона, как, по разным подсчетам, могло бы получиться при справедливой оценке, то люди бы не продавали их так легко. Вторая сторона мошенничества - то, что ваучер сделали обезличенным. Его можно было слишком просто продать и купить. Так его и продавали - за бутылку водки, за несколько килограммов сахара. Ловкие люди ездили по глубинке и за копейки скупали эти ваучеры. Свой, кстати, я так никуда и не вложил - понимал бессмысленность. Где-то лежит в бумагах.

- А можно было по-другому все организовать?

- Конечно! Был уже опыт

Венгрии, Чехии - там ваучеры были именными, продать их можно было только через нотариуса. Кроме того, приватизационные чеки в Восточной Европе были купонными. То есть один чек делился на несколько купонов, и житель Чехии или Венгрии мог вложить эти купоны в разные виды имущества. У нас этого не было. Третья сторона обмана - это невероятная спешка, в которой проводилась приватизация. Зачем? Абсолютно непонятно. Никакой разъяснительной работы не проводилось. Та же Венгрия 30 процентов своего имущества 10 лет приватизировала. А мы - ударными темпами, не считаясь с потерями. Новые собственники - кто по неумению, кто сознательно - рушили производства, в результате миллионы людей остались без работы.

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ПРЕДПРИЯТИЯ ДОСТАВАЛИСЬ ИНОСТРАНЦАМ

- Как же такой «ваучерный диссидент» оказался во главе Госкомимущества? Вы же и тогда, наверное, все понимали...

- Если честно, то полное понимание пришло не сразу. Я год проработал главой администрации Амурской



Народ окрестил приватизацию «прихватизацией», а ее идейного вдохновителя Анатолия Чубайса не простил даже спустя десятилетия.

области, мы проводили приватизацию строго по закону и в интересах страны. И если не хапать и не жульничать, то оказалось, что все получается нормально и даже с прибылью. В результате приватизации наш регион из дотационного за полгода вышел на самоокупаемость. Просто надо знать, что продавать, и не разбазаривать стратегические объекты, не допускать к ним иностранцев. К нам приезжал Чубайс, потом Ельцин, я ему все показал, он нахваливал. Даже установил мне прямую телефонную связь со своим кабинетом. Это большая редкость для губернатора,

обычно связь шла через приемную. И в ноябре 1994-го меня пригласили руководить Госкомимущества.

- А вы о безобразиях тогда еще не знали?

- Недостатки ваучерной модели я, в общем, понимал. Но к тому времени эти чеки уже были выпущены и разошлись. Дальше были чековые аукционы - приватизация предприятий с помощью этих ваучеров. И очень важно, кто покупал, что покупал и на каких условиях. Я говорю о тех, кто приобрел большое количество ваучеров и мог купить крупные пакеты акций. Вот здесь были главные риски для страны. Нельзя было приватизировать стратегические отрасли, нужно было их оставлять у государства. Ко мне приходили руководители оборонных и стратегических предприятий, жаловались, что крупные пакеты уходят иностранцам. Как раз через чековые аук-

ционы. Если кто-то купил 10 и более процентов акций - закон обязывает дать такому акционеру место в совете директоров. Американцы через подставных лиц по дешевке скупали ваучеры, а потом за эти ваучеры покупали акции интересных для себя предприятий. И все - на заводе по производству подводных лодок появляются американцы, на заводе по производству вертолетов, самолетов-невидимок типа стелс, - везде были американцы. Стало понятно, что идет целенаправленное разрушение нашей оборонной промышленности и экономики в целом.

ПРОВАЛ АГЕНТА

- То есть дело не в неопытности наших приватизаторов?

- Нет, конечно. Все было как по нотам, только эти ноты написали американцы. Они же работали и в центральном аппарате Госкомимущества - 32 человека во

ДОСЛОВНО

«У меня в то время сложилась такая грустно-ироническая формула. В вопросах приватизации страна четко разделилась на «патриотов» и «либералов». «Патриоты» считали, что Россию нужно ограбить самим. А «либералы» - что надо это сделать с помощью американцев».

Владимир ПОЛЕВАНОВ.

Покупайте в подарок близким

наши самые добрые, уютные и красивые календари на 2023 год!



Реклама 6+, АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781



Покупайте на shop.kp.ru

обманом»

Многих ошибок при раздаче ваучеров можно было избежать, но большинство из этих ошибок допускались намеренно...

главе с кадровым разведчиком Джонатаном Хэем, что потом официально подтвердили американские власти (Хэй был осужден за махинации с деньгами, которые конгресс США выделил на организацию приватизации в России. - Ред.). Чубайс прекрасно все про него знал еще тогда. Были же официальные рапорты от **Евгения Примакова**, который тогда возглавлял Службу внешней разведки, от **Сергея Степашина**, он руководил Федеральной службой контрразведки.

- Чем конкретно занимались эти американцы?

- Эта был мозговой центр, аналитики. Они полностью владели информацией обо всей нашей промышленности, в том числе и оборонной. Какое предприятие их интересовало - те торги они и выигрывали, необязательно сами, а через подставных лиц. И когда я в это вник, стала понятна логика истории с ваучерами - все делалось намеренно, чтобы их проще было скупить, концентрировать в одних руках и потом целенаправленно уничтожить ключевые стратегические предприятия. Задача была экономически уничтожить Советский Союз, резко его ослабить. И чековая приватизация - это был самый эффективный путь.

- А вы Ельцину это все рассказали?

- Зачем его отвлекать? Я стал действовать сам. Уволил Коха, лишил Бойко, Мостового и всю эту чубайсовскую команду права подписи (**Альфред Кох** - зампред Госкомимущества, курировал приватизацию, **Максим Бойко** - главный экономический советник ГКИ, разработчик программы чековой приватизации, **Петр Мостовой** - зампред ГКИ, один из авторов закона о приватизации. - Ред.). Потом выгнал американцев - распорядился отобрать у них пропуска и вывести из здания. Они ушли. Но на следующий день пришли снова (и охрана их пропустила!) и заперлись в одной из комнат. У меня было два варианта: штурмовать или - черт с ними. Выбрал второе. Решил, что один день мало что изменит, они уже несколько лет вредили. Но вечером вышли.

- А что они там делали?

- Думаю, чистили компьютеры, стирали информацию - можно только вообра-



Григорий КАЛАЗАН/ТАСС

зитель какую. Частную охрану я сразу после того случая разогнал и заменил на милиционную. Чубайс (он был первым вице-премьером, моим непосредственным начальником) приказывал немедленно «прекратить самоуправство», вернуть американцев. Но я сказал: дайте письменное указание, устное выполнять не буду. Письменного так и не дал.

«ЕЛЬЦИН МЕНЯ НЕ ПОДДЕРЖАЛ»

- С вами пытались договориться?

- Многократно. Например, приходили по каким-то вопросам и «забывали» в кабинете дипломат с деньгами. Я к ним не прикасался, сообщал службе безопасности, те останавливали человека на выходе, просили вернуться и забрать дипломат. Вежливо предлагали открыть. Там деньги. Человек говорил: ой, это на квартиру или машину собрал, случайно оставил, спасибо, что вернули. После нескольких таких случаев запретил входить ко мне в кабинет с дипломатами -

только с папками, и то прозрачными. Чубайс несколько раз предлагал, скажем так, прекратить валять дурака и включиться в работу своей команды. Предлагал организовать мне чтение лекций в США, насколько я помню, 300 - 500 тысяч долларов за лекцию.

- В ситуации «и один в поле воин» вы продержались недолго...

- Я полагал, что Ельцин будет меня поддерживать, но ошибся. Против меня ополчилась пресса, не только российская, но и зарубежная. Мой пресс-секретарь подготовил обзор западных СМИ - порядка 5 тысяч публикаций за полтора месяца! Я был объявлен ретроградом, врагом США и всей цивилизации. Настоящая травля была. И отвечая на вопрос журналиста о том, когда, мол, кончится это самоуправство, Ельцин сказал: «Полеванов не понял задач команды». Стало ясно, что это конец. В итоге я пробыл на своем посту 70 дней, но могу честно сказать, что за это время имуществом России руководила Россия.

■ ИСТОРИЯ В ДЕТАЛЯХ

Кто-то обменял на водку, а кто-то на акции Газпрома

Приватизационный чек должен был стать «билетом в капитализм» для каждого жителя страны. Еще в конце 80-х экономисты спорили о путях перехода СССР к рыночной экономике. Одни предлагали оставить значительный контроль в экономике, особенно в стратегических отраслях, за государством, по этому пути пошел, например, Китай. Другие под влиянием западных экономистов выступали за прямо противоположный путь - раздать в частные руки все что можно.

Победил вариант, близкий ко второму. Крупные и часть средних предприятий должны были быть преобразованы в акционерные общества. Акции решили продавать на аукционах, причем не менее 29% должны быть проданы населению за ваучеры.

- Идею ваучера придумал, насколько я помню, **экономист Виталий Найшуль**, - рассказал «КП» депутат Госдумы **Михаил Делягин**.

Выглядело справедливо: все на старте получают равные шансы, и дальше - наперегонки в рынок.

Верховный Совет РСФСР предлагал ввести сначала именные приватизационные счета, потом именные приватизационные чеки. Однако Анатолий Чубайс, в 1991 г. назначенный главой Госкомимущества и руководивший всем процессом приватизации, настоял на том, чтобы чеки были обезличенными - для скорейшей приватизации и создания фондового рынка.

Что можно было сделать с акциями? Было три пути. Первый: продать и забыть.

- Слышал от Жириновского, что коллектив газеты «ЛДПР» поменял свои ваучеры на водку в киоске на Савеловском вокзале, Владимир Вольфович очень недоволен был, - рассказал «КП» **бывший сенатор Левон Чахмахчян**.

Второй - купить акции чекового инвестиционного фонда, их рас-

плодилось великое множество.

- Мы всем коллективом купили акции фонда «Гермес» и дружно прогорели, - рассказала «КП» москвичка Елена Серова.

- А мне «Гермес» перед тем, как растворился, долгие годы писал на очень дорогой бумаге какие-то бессмысленные письма о заседаниях своего совета директоров, - добавил Делягин. - Если бы он прислал мне деньгами, сколько стоила эта бумага, то это были бы достойные дивиденды.

Но надо сказать, что некоторые фонды из созданных в то время выплачивали дивиденды и существуют до сих пор - например, Русс-Инвест.

И третий путь - приобретать акции самостоятельно. Это большой риск и финансовые потери. Предприятия преобразовывались, исчезали, менялись депозитарии (организации, занимающиеся работой с акционерами). Акции пропадали, а если и существовали, найти концы было невозможно.

- Другой ваучер мы вложили в Торговый дом ГУМ, - продолжает Делягин. - Но после того, как меня пригласили на какую-то перерегистрацию на краю Москвы, где нет ни метро, ни другого удобного транспорта, я махнул рукой и не поехал. После этого никаких известий о своих акциях не получал.

Но были и те, кто массово скупал ваучеры, а затем на чековых аукционах приобретал крупные пакеты акций. Это были не только финансовые авантюристы, но и директора предприятий.

- Есть много историй о том, как директора искусственно задерживали зарплату людям и тут же организовывали скупку ваучеров, - рассказал Михаил Делягин. - Люди, чтобы хоть что-то получить, продавали эти ваучеры. А директора получали возможность приобрести себе еще и дополнительный пакет акций своего предприятия.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Ваучер был не совсем бесплатный. При его получении надо было уплатить регистрационный сбор 25 руб. (в 1992 г. стоимость пакета молока).

- Номинал ваучера высчитывался так. 250 тысяч предприятий, участвовавших в приватизации, были оценены в 4 трлн руб. Населению за ваучеры отходило акций на 1,5 трлн руб. Поделить на 150 млн человек населения - получалось по 10 тысяч.
- Покупательная способность ваучеров отличалась в зависимости от региона. Так, в 1992 г. в Москве на один ваучер можно было приобрести 30 акций Газпрома, в Московской области - 300, а в Воронеже - 1400.
- Пожалуй, больше всего преуспели те, кто вложился в Газпром. Сейчас стоимость 1 акции составляет 219 руб. Получается, что пакет, который можно было купить на 1 ваучер в Воронеже, тянет на 306 тысяч руб. Дивиденды на такой пакет по итогам 2020 года составили более 15 тысяч рублей, а по итогам 2021-го - более 70 тысяч (правда, выплаты дивидендов многие компании, и Газпром в том числе, в этом году заморозили).

• По сведениям Forbes, в России 64 долларовых миллиардера, «поднявшихся» на скупке ваучеров и покупке на них пакетов акций успешных предприятий.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



«Вопрос дня» на эту тему < стр. 3.



Читайте на сайте «Эксперт - о поврежденном газопроводе: «Северные потоки» востребованы больше не будут»

Подготовил Владимир ПЕРЕКРЕСТ.

Александр РОГОЗА

Новые подробности
громкой трагедии
в Удмуртии.

Следователи продолжают разбираться в деталях биографии 34-летнего Артема Казанцева, устроившего бойню в ижевской школе № 88.

Напомним:

✓ Утром 26 сентября вооруженный двумя пистолетами мужчина вошел в здание школы, застрелил двух охранников (один успел перед смертью нажать тревожную кнопку) и далее перемещался по этажам, продолжая убивать.

✓ Когда к школе приехали бойцы Росгвардии, Казанцев забаррикадировался в одном из классов, а затем покончил с собой.

✓ Погибли 17 человек (11 детей, 6 взрослых), ранены 24.

✓ Самых тяжелых пациентов доставили в Москву.

ДИАГНОЗ

Зачем? За что? На нерасстрелянных обоймах с патронами убийца написал красным слово «ненависть». На футболке нарисовал свастику.

Артем Казанцев когда-то и сам учился в той же 88-й школе. Ушел после девятого класса в 2000-м.

Одноклассники вспоминают его не очень общительным и, мягко говоря, не самым популярным парнем в классе. После школы никто из них с Казанцевым не общался. Воспитывался в неполной семье - жил с мамой и бабушкой (она когда-то работала в той же школе вахтершей). А в 23 года (в 2011-м) оказался в психиатрии. После нападения на знакомую (махал ножом, слава богу, не порезал) получил диагноз «вялотекущая шизофрения».

ПОЛТОРЫ МИНУТЫ ДО СМЕРТИ

- Они с мамой даже с соседями не общались, - рассказывают жильцы многоэтажки, из которой Казанцев отправился убивать людей...

Говорят, что на улицу выходил редко. Одевался в черное. На приветствия не отвечал.

Бывшие одноклассники припомнили, что увлекался компьютерными стрелялками и играл лучше многих.

Я прошел по последнему маршруту Артема Казанцева - средним шагом от его подъезда до ворот школы 1 минута 36 секунд.

Фотографии

Артем Казанцев жил всего в 200 метрах от школы, в которой устроил бойню.



Расстрел школьников в Ижевске: Как человек с диагнозом «шизофрения» смог получить оружие

Мария БАКПАНОВА «КП» - Ижевск

Стихийный мемориал у школы завален фотографиями, игрушками и цветами.

из класса, в котором Казанцев покончил с собой, уже облетели интернет: два пистолета, к рукояткам которых привязаны самодельные брелки, и больше двадцати магазинов с патронами.

Если у человека был диагноз по психиатрии (то есть блок на получение оружия легальным путем), откуда он взял два ствола?

«13 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК НА УЧЕТЕ»

В начале сентября Казанцев побывал на плановом приеме у своего психиатра (все стоящие на учете обязаны «отмечаться» у специалистов каждые два-три месяца). В Республиканской клинической психиатрической больнице в коридорах много людей. Кто-то явился для подтверждения водительских прав, кто-то - на «плановое». Рядом со мной мужчина лет пятидесяти читает книгу. Обычный такой дядечка. Заговорили. Вдруг он спокойно признается:

- У меня параноидальная шизофрения. В 18 лет выявили. Сам учился на медика, поэтому, можно сказать, образцовый больной. Потому что всю жизнь пью лекарства...

Казанцева никто из «плановых» не вспомнил. Завотделением - женщина с заплаканными глазами, - едва услышав, что я журналист, выпроводила меня из кабинета.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Психотерапевт, психолог Николай СТРЕЛКОВ:

- Предугадать, что человек с таким диагнозом пойдет убивать, сложно. Шизофреники разделяются на две группы - с психотическими и психопатическими расстройствами. Когда человек в психозе, у него галлюцинации и бред, он заметен для врачей и даже для окружающих. А психопатические могут сыграть нормального. Казанцев наподобие пермского Тимура Бекмансурова (устроил массовый расстрел в Пермском университете 20.09.2021. - Ред.) - человек, ненавидящий людей, убежденный, что все вокруг зло. Психика у обоих была не настолько сломана - они могли войти в доверие, знали, где нужно улыбнуться, и сохраняли контроль над своим поведением. Такие могут не вызывать подозрений. Именно поэтому психопаты признаются судом виновными в совершении преступлений, а психотиков суды отправляют на принудительное лечение.

Подготовила Алена ОВЧИННИКОВА («КП» - Пермь).

ПАМЯТЬ Погибли, спасая детей

Трое из жертв Артема Казанцева - педагоги. Учитель математики **Наталья Ведерникова** - педагог с более чем 25-летним стажем, которую ребята очень ценили и уважали. Ценой собственной жизни заслонила детей от ранений и **Светлана Суханова**, которая обучала мальчишек и девчонок ИЗО и черчению. Она в профессии 27 лет.

Пыталась спасти школьников и **Маргарита Сахарных**. Именно в том кабинете, где она вела свой последний урок английского, безумец покончил с собой.

Все педагоги старались как могли защитить детей - закрывали двери партами, велели лечь на пол, успокаивали... Когда началась эвакуация, выбегали вместе со школьниками без верхней одежды, чтобы не терять времени. В соседних зданиях помогли - так, большую группу учеников разместил у себя один из местных банков.

Сейчас 88-я школа учится дистанционно. Желающие смогут перевестись в другие школы Ижевска. В регионе открыта горячая линия психологической поддержки. До 29 сентября в республике объявлен трехдневный траур.

Эмоционально инкогнито выступил один из психиатров, куривший за территорией:

- Он не мой пациент, но ситуацию, конечно, мы с коллегами обсуждали. За десять лет минимум дважды проходил лечение здесь в стационаре. Около трех недель назад был на приеме. Его состояние, насколько я знаю, вопросов не вызывало. Но Казанцев ведь мог обмануть - после визита к психиатру прекратить прием препаратов и вернуться в свое больное состояние. Принимает больной лекарства или нет - удаленно не проследить. В нашей республиканской психиатрии 13 тысяч чело-

век состоят на учете. Как за каждым уследишь?

В правоохранительных органах сообщили: есть основания полагать, что массовое убийство Артем Казанцев планировал около года. Взять хотя бы то же оружие... Судя по всему, оно было куплено на черном рынке.

ОРУЖИЕ ДЕЛАЛИ ДЛЯ КИЛЛЕРА?

Мы показали фотографию найденного у Казанцева оружия эксперту **Вячеславу Ваневу**, руководителю общественной организации «Право на оружие».

- Это переделка из травматического или охолощенного пистолета. Выступающая часть ствола - такое делается для глушителя.

- Переделку готовили для киллера?

- Возможно, мастер делал пистолеты, рассчитывая на будущий заказ. Совершенно



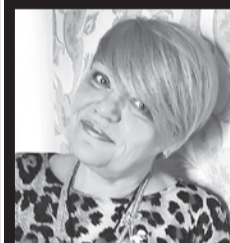
Следим за развитием событий на нашем сайте, там же - видео с места трагедии



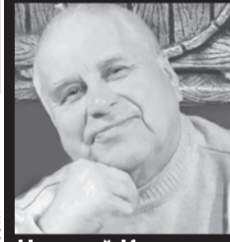
Наталья Ведерникова, учитель математики.



Светлана Суханова, учитель ИЗО.



Маргарита Сахарных, учитель английского языка.



Николай Киселев, охранник.

точно два пистолета переделывал один человек - они идентичны. Но серьезные преступники не берут переделки: там есть риск, что будет осечка, что ствол перекосит и патрон застрянет. Обоймы стандартные. Пустые, без патронов, он мог их запросто купить через интернет, даже не имея лицензии на оружие. А вот патроны явно тоже были куплены на черном рынке. По фото я вижу: это калибр 9x18 мм, который делается для пистолета Макарова.

Закуп Артемом Казанцевым оружия и боеприпасов эксперты оценивают в сумму около 60 - 70 тысяч рублей. В следствии не исключают, что на «акцию» убийца копил несколько месяцев, собирая деньги с пенсии.

Еще один вопрос: где Казанцев учился стрелять? Стрелковые клубы исключаются - там все клиенты обязаны предоставлять справку из наркологического и психоневрологического диспансеров, а также справку об отсутствии судимости. Остается один вариант. Вероятно, Казанцев выезжал за город (до леса можно добраться междугородним автобусом за 20 - 30 минут).

При обыске в его квартире нашли пять телефонов и записку в компьютере. Казанцев описал, что купил оружие нелегально, а целью нападения выбирал детские сады и военкоматы. Никаких мотивов, кроме ненависти к окружающим, у Казанцева согласно записке не было.

КСТАТИ

Казанцев был «официальным сумасшедшим». Данные о нем имелись во всех базах. Представитель Следственного комитета РФ Светлана Петренко подтвердила, что Артем Казанцев нигде не работал, жил на пособие, которое получал как инвалид II группы «по психическому заболеванию». Ну а бумажная справка ему была просто не нужна: нгде показывать. Да и незачем.

1% из числа запасников

Аглая ЛЫКОВА

Как на Алтае проходит частичная мобилизация.

Алтайский край выполнил половину задания по частичной мобилизации. При этом всех тех, кто не соответствовал категориям, перечисленным в указе президента о частичной мобилизации, вернули назад. Таких оказалось почти 60 человек.

Также в регионе появятся мобильные бригады, которые будут оказывать необходимую помощь семьям мобилизованных. Подробности в нашем материале.

ДО СЕРЕДИНЫ ОКТЯБРЯ

Алтайский край по состоянию на 29 сентября примерно на 60% выполнил план по частичной мобилизации. По информации регионального правительства, призыв проходит в плановом порядке. Мобилизованных направляют в Омск для подготовки. Напомним, что первые алтайские призывники отправились в воинские части 25 сентября. Среди них оказалось немало число добровольцев.

Отметим, что специалисты продолжают анализировать решения по призыву и корректируют при необходимости:

- Вы знаете, что 59 человек, которые в первом составе прибыли в Омск, по ним пересмотрели решение, и они вернулись назад. В некоторых случаях уточнения происходят: учитывая масштаб, темпы, а также новизну такой работы, это нормально. Очень оперативно поправляем ситуацию там, где это надо. День за днем все будет четче становиться, и таких уточнений, я думаю, будет меньше, - подчеркнул глава региона Виктор Томенко.

ВАЖНО!

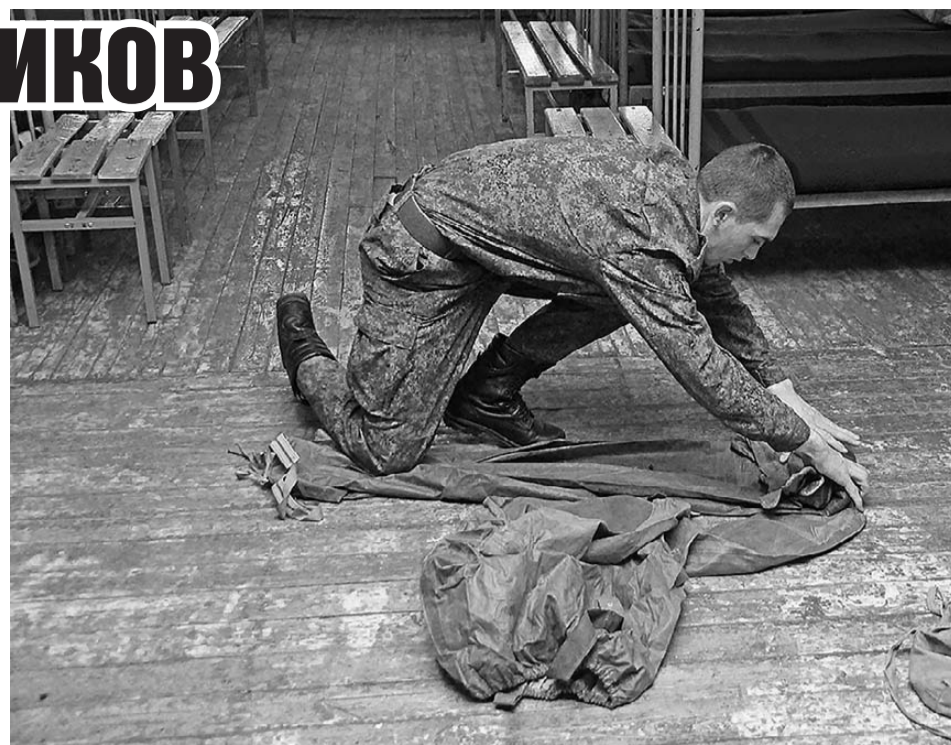
Военный комиссар Марат Усманов отметил, что гражданам, имеющим право на отсрочку, ошибочно получают повестки, потому что сами вовремя не сообщили об изменениях, например семейного положения или места работы. В таком случае они должны прийти в военный комиссариат, чтобы уточнить эти данные.

Зампредседателя краевого правительства Виталий Снесарь заявил, что точную цифру мобилизованных в Алтайском крае назвать нельзя, потому что это закрытая информация. В ближайшее время ожидается перерыв в отправке. Закончить с данным этапом мобилизации планируют примерно до середины октября.

ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ МОБИЛИЗОВАННЫХ

Губернатор Виктор Томенко дал распоряжение создать службу помощи семьям мобилизованных. В первую очередь главы муниципалитетов должны оперативно собрать сведения об этих семьях.

На данный момент органами соцзащиты формируются бригады специалистов, которые будут инди-



Закончить с данным этапом планируют примерно до середины октября.

видуально работать с такими семьями.

- В каждом муниципалитете определяются социальные работники, которые придут к семьям мобилизованных жителей края, выяснят, какая помощь им требуется, окажут психологическую и социальную поддержку, - уточняют в Минсоцзащиты.

Нуждающиеся семьи мобилизованных могут обращаться с вопросами по телефону контакт-центра Минсоцзащиты: (3852) 27-36-01.

ОБРАЩЕНИЕ ВОЕНКОМА

К жителям обратился военный комиссар Алтайского края Марат Усманов.

- Впервые со времен Великой Отечественной войны мы проводим такое мероприятие. В первую очередь призываются граждане, находящиеся в запасе, проходившие военную службу и имеющие нужную военно-учетную специальность, - сказал военком.

Комиссар еще раз подчеркнул, что призыву подлежат солдаты и сержанты до 35 лет, младшие офицеры до 50 лет, старшие офицеры до 55 лет. Всего по стране поставили задачу призвать 300 тысяч человек. Регион должен отмобилизовать около 1% из числа запасников.

Фото: Олег УКЛАДОВ.

■ БЕЗОПАСНОСТЬ

После трагедии в Ижевске в школах Барнаула проводят проверки

Герман АРХАРОВ

В некоторых учреждениях организовали внеплановые эвакуации.

26 сентября в Ижевске в школе № 88 бывший ученик устроил стрельбу. В результате погибли 17 человек, 11 из которых дети. После этой трагедии в барнаульских школах проводят проверки мер безопасности.

Глава краевой столицы Вячеслав Франк поручил посмотреть, как функционируют все системы, предназначенные для безопасного пребывания детей и взрослых. Всех ответственных еще раз проконсультируют. Кроме того, в некоторых школах провели дополнительные внеплановые эвакуации.

По словам председателя комитета по образованию Барнаула Андрея Муля, власти не могут не реагировать на случившееся, однако проверки в школах краевой столицы проводили и ранее.

- Система безопасности в учреждениях выстроена. В каждом есть паспорт безопасности, где прописаны основные моменты, которые должен соблюдать руководитель. Тревожные кнопки, видеонаблюдение и ЧОП есть в каждой школе. Вместе с тем мы понимаем, что есть человеческий фактор и так далее.



В 2022 году школы приобрели 10 дополнительных рамок металлодетектора.

Независимо от того, что присутствуют системы видеонаблюдения, металлорамки, кнопка, есть определенные моменты бдительности, - заявил Андрей Муль.

Чиновник отметил, что школа - это не закрытое учреждение. Туда приходит много людей - родители, доставщики воды и так далее.

- Здесь должна быть бдительность того человека, который стоит у дверей, - подчеркнул председатель

комитета. - Мы в том числе тренируем действия, которые должны выполнять люди.

В комитете по образованию краевой столицы добавили, что на обеспечение безопасности в школах в 2022 году из городского бюджета выделили 64,6 млн рублей. Деньги направили на охрану, видеонаблюдение, обслуживание тревожных кнопок, приобретение 10 дополнительных рамок металлодетектора.

■ ПОДРОБНОСТИ

Могут ли уволить мобилизованных жителей Алтайского края?

Герман АРХАРОВ

Сейчас активно меняется трудовое законодательство.

За мобилизованными жителями Алтайского края сохранятся рабочие места. Жители региона смогут вернуться на них после окончания службы. Подробнее об этом на пресс-конференции рассказала начальник управления региона по труду и занятости населения Надежда Капура.

Алтайский эксперт отметила, что сейчас активно меняется трудовое законодательство, и накануне приняли постановление правительства № 1677. Этот документ напрямую запрещает работодателям увольнять мобилизованных с 21 сентября без сохранения за ними рабочих мест.

По ее словам, договор между сотрудником и работодателем на время службы приостанов-

вят. После ее окончания на рабочее место можно вернуться на прежних условиях.

- Работодатель издает приказ о приостановлении трудового договора. На основе приказа бухгалтерия производит расчет работника: то есть начисляет заработную плату за все отработанные, но еще не оплаченные дни, не дожидаясь даты выплаты зарплаты, - отметила начальник управления.

При этом на время приостановки договора с мобилизованным сотрудником работодатель может заключить новые срочные трудовые договоры, а также принимать на работу временных сотрудников.

КСТАТИ

Для приостановления трудового договора следует предоставить работодателю копию повестки из военкомата о призыве на военную службу по мобилизации.

Виктор
ТОЛОЧКО/
ТАСС

Одним из самых ярких дуэтов в карьере Моисеева был творческий тандем с Людмилой Гурченко.

Павел САДКОВ

Моисеев, казалось, был создан для пародий и насмешек. Он исполнял странные песни, мультипликационно улыбался и одевался, как конферансье из фильмов про русскую эмиграцию. Он жонглировал своей сексуальной ориентацией и ни капельки не смущался, когда его довольно грубо в чем-то попрекали.

Борис был странным и смелым. Алла Пугачева и многие другие звезды считали его невероятно талантливым. Именно Примадонна заметила танцора, когда тот работал в Каунасе, и пригласила к себе. И он стал максимально востребован, работая со всеми топами нашей эстрады.

Бородатый Моисеев с полуголыми дамами на плакатах трио «Экспрессия» - едва ли не символ конца 1980-х. Самоуверенный, наглый, яркий...

Едва ли в него влюблялись, но он всем был нужен. Кстати, «Экспрессия» много гастролировала по клубам Европы и Америки. А потом Моисеев запел. И это был отдельный подвид эстрадного искусства. Когда он начал выпускать песни «Голубая луна» и «Я - балетник», казалось, он просто издевается над всеми нами. Но «Луна» стала суперхитом и ее до сих пор поют на свадьбах, не сильно задумываясь о подтекстах.

Когда наша эстрада начала бешено рубить бабло, выяснилось, что всем нужны концертные костюмы. И что их надо шить хорошо и быстро. Как раз в те годы одна моя родственница работала в ателье со звездами, то подгоняя иностранные костюмы, то

выкраивая что-то на заказ. Сейчас в это сложно поверить, но все звезды сами приезжали на подгонку и, конечно, общались с людьми вокруг. Часто высокомерно, не замечая никого вокруг. А Моисеев оказался человеком и воспитанным, и добрым, и вежливым. Никогда не позволял грубости, всех знал по именам. А потом выходил на сцену продавать те самые самодовольство и наглость.

Борис Моисеев был добрым хулиганом, безобидным провокатором, человеком, который любит пошлостью поиздеваться над еще большей пошлостью нашей эстрады. Когда его разбил инсульт, за артиста переживали все. Ему посвящали передачи, где хвалили друзей, которые его не бросили. Но сам Борис Михайлович ушел с экранов, вместе со своими провокациями и экспрессией. Его начали забывать еще при жизни. Но все равно вспомнят еще не раз как героя анекдотических историй, как хулигана и человека, с которым точно не было скучно.

Он умел хулиганить лучше всех

На 69-м году жизни умер танцор и певец Борис Моисеев.



Лариса КУДРЯВЦЕВА/Экспресс газета

Узнав о смерти друга, Алла Пугачева (на снимке с Моисеевым в 2019 году в Юрмале) написала в соцсетях: «Любимый мой Бориска. Преданный друзьям и сцене человекище! Хорою тебя в своем сердце. Прости и прощай!»

ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Борис МОИСЕЕВ появился на свет 4 марта 1954 года в Белоруссии, в Могилеве. Сам Борис уверял, что случилось это в колонии, куда его беременную мать уехали как антисоветчицу (старший брат артиста Маркс говорил, что Моисеев выдумал это ради пиара). В 10 лет он поступил в хореографическое училище в Минске, окончив которое, попал в труппу Харьковского театра оперы и балета, а вскоре оказался в Литве, в Каунасе, где быстро стал главным балетмейстером Государственного оркестра Литовской ССР. Однако более важным событием стало создание там же, в Каунасе, танцевального трио «Экспрессия». **Алла Пугачева** пригласила коллектив в свою программу «Пришла и говорю». Моисеев стал узнаваемым артистом, популярность позволила подумать о сольных проектах. В 1993-м артист представил в Москве программу «Борис Моисеев и его леди». Затем было еще несколько эффектных шоу, в том числе и программа «Дитя порока» - это словосочетание сразу приклеилось к Моисееву, уже давно не скрывавшему свою ориентацию. В 1998-м в дуэте с **Николаем Трубочом** Моисеев исполнил «Голубую луну», ставшую его визитной карточкой. В 2006-м Моисееву было присвоено звание заслуженного артиста России.

■ ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ

«Этот образ жизни его уничтожил»

Алена МАРТЫНОВА

Брат Моисеева уверен, что о Борисе не заботились должным образом.

В 2010-м Моисеева разбил инсульт - его состояние было критическое, врачи вводили его в искусственную кому. Моисеев боролся, даже смог вернуться на сцену, но все-таки болезнь победила - несколько лет спустя случился еще один инсульт, а причиной смерти, по предварительной информации, стал третий. Старший брат Моисеева **Маркс Толкач**, живущий в Канаде, уверен, что директор артиста **Сергей Горох** не уберег своего подопечного. О смерти Моисеева Толкач узнал от журналистов: из команды артиста никто даже не удосужился ему позвонить.

- Думаю, проблема в том, что Горох разрешал Боре и алкоголь, и сигареты, - говорит Маркс. - Этот образ жизни просто уничтожил его. Возможно, были еще какие-то лекарства, но этого я не могу утвер-



Трио «Экспрессия», в центре которого был стильный бородач Моисеев, было знаменито на весь Советский Союз.

дать. Однако считаю, что вина за случившееся лежит на директоре.

- Получится ли у вас приехать на похороны (на момент подписания номера не было известно, когда они пройдут - Ред.)?

- Нет, не смогу. Мне 82 года, здоровье уже не то...

- Какие слова вы не успели сказать брату?

- Знаете, Боря в детстве меня называл «та-

та». То есть он меня считал своим отцом. Я бы ему сказал: «Дорогой мой братик, я всю жизнь тебя люблю». Я никогда не спрашивал его о заработанных богатствах, наследстве и прочее. Я просто любил и буду любить его до своих последних дней. Он мне словно сын. Когда Боря родился, мне было 14 лет, и с тех пор я всегда о нем думал и заботился...

ДОСЛОВНО

«Я - шут для народа, не для знати»

Константин ГЛЫБА

Вспоминаем самые яркие цитаты артиста из интервью, данным различным изданиям в разные годы.

✓ «Я постоянно поддерживаю вокруг себя такую температуру, непридуманно-юношескую. Думаю, многие заметили, что мое окружение - молодые люди: начиная с личного доктора и заканчивая стилистом, директором... Возрастной предел моей тусовки - не старше двадцати пяти лет. Это не значит, что я поклонник юного возраста. Просто я хочу сохранить себя в тех годах, на какие себя ощущаю».

✓ «Мне здесь интереснее, чем, к примеру, в Америке, где я долго работал. Это вообще не моя страна. Во всем: менталитете, режиме, общении. Я не люблю фальши: правда - значит, правда. У меня не шла профессия, чувствовал себя ненужным, хоть и имел хорошую работу. Но было

неинтересно, потому что американцы не слышали, о чем танцую и пою».

✓ «Моя первая партнерша из трио «Экспрессия» в 86-м году эмигрировала во Францию и познакомила меня с сестрой своего мужа. Эта женщина обладает безумным даром предвидения... Она сказала, что я проживу до 76 лет».

✓ «Я уже давно не артист, а пенсионер, который хочет покоя. Мне нет нужды постоянно демонстрировать себя. Садиться на шпагаты и выкладывать в сеть...»

✓ «Я главный шут для народа - не для знати, не для того, чтобы меня любил Ельцин или министр культуры. Сумасшедшая роль - меня любит только народ...»

✓ «Я часто думаю о старости. Наверное, это будет самый страшный эпизод в моей жизни. И я к нему готовлюсь. Морально, физически. Смерть моей матери полностью воспроизвела картину моего финала. Это одиночество, эти бесконечные болезни, это отсутствие всяческой помощи со стороны. Это, как говорят в народе, «некому воды подать...».



Читайте о кумирах в разделе «Звезды» на сайте



Цвет настроения синий

Оксана КРУЧЕНКО

Наташа обожает фильм «Служебный роман». Тысячу раз его смотрела. Калугина, Новосельцев и та блондинка в желтых розочках - ну просто восторг.

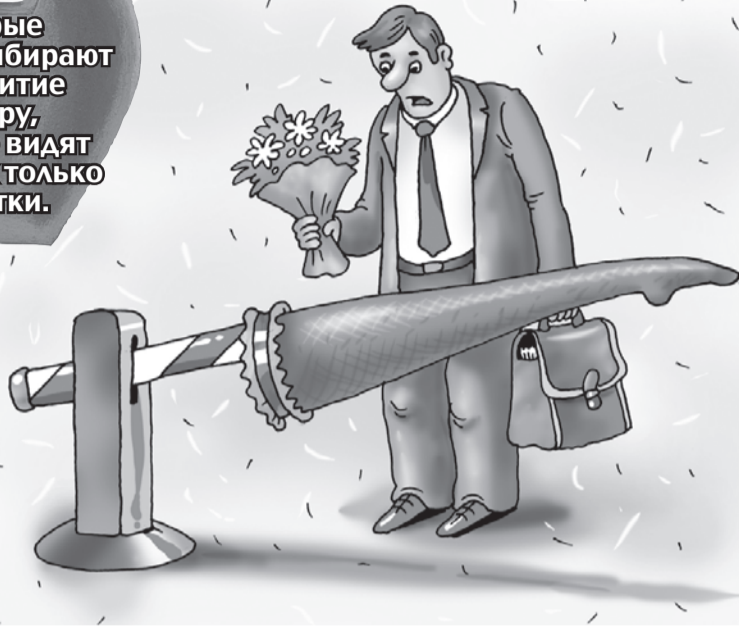
Наташа чем-то похожа на Людмилу Прокофьевну - работяга-трудолюбив, умница, каких поискать, серьезная и начитанная, с безукоризненной репутацией на работе - и знает, что такие истории любви, к сожалению, случаются только на экране по задумке режиссеров. Хотя, почему к сожалению? Со школьной скамьи Наташу - умницу и хорошистку, старосту класса и комсомолку-активистку - не очень-то интересовали мальчики, а мальчиков не очень-то интересовала Наташа. И такое положение дел устраивало обе стороны. Наташа выбирала подружек, учебники и музыкальную школу, а мальчишки-одноклассники - девчонок посимпатичнее. Ну и ладно! Свои внешние данные Наташа всю жизнь оценивала трезво. Что когда-то в юности, что в лучшие студенческие годы, что сейчас, в свои «за сорок». Девушкой с обложки она никогда не была: невысокого роста, волосы жидковаты, губки тонковаты, грудь невнятного размера. И одежду Наташа, как когда-то в молодости, так и сейчас - «в самом расцвете сил», предпочитает неброскую, разных оттенков серого. Чтобы все прикрыто, скромно, без привлекающих взгляды деталей.

РОМАНЫ КРУТИТЬ - ТОЛЬКО ВРЕМЯ ТЕРЯТЬ

Да и чьи взгляды привлекать? Живет Наташа одна, мужчины в гости к ней не ходят, и всю свою любовь она отдает своему рыжему коту, маленькому крестнику Матвею и работе, на которой готова проводить дни напролет. При этом Наташа старательно делает вид, что счастлива. Но замужние, обремененные детьми, подруги ей не верят. Хотя разговоров «о личном» давно не заводят. Натальин образ жизни и мысли настолько «не про мужчин», что спрашивать ее о планах на замужество или создание крепких отношений - да хоть каких-нибудь отношений - только время терять. В общем, классический синий чулок, кичащийся своим одиночеством как великим благом. Только с запросами. В каждом мужчине Наташа находит кучу недостатков, в воображении рисуя, как могла бы, например - в теории - завести красивый роман с красавцем, похожим на героя какой-нибудь повести о любви. А всякий «сброд» - не для нее.

Некоторые женщины выбирают саморазвитие и карьеру, потому что видят в мужчинах только недостатки.

Катерина МАРТИНОВИЧУ «КП» - Москва



Ей, директору крупного отдела, выросшему из самого рядового сотрудника, ну неинтересно.

И ОТКУДА ОНИ ТАКИЕ БЕРУТСЯ?

- Синие чулки, как правило, получаются из девочек со сбитыми жизненными ориентирами, - говорит семейный психолог **Марина Демидова**. - Когда юная леди забывает про «женские штучки» и полностью погружается в саморазвитие. А перегибы, как известно, чреваты. Чаще всего они случаются, когда родители вдальбливают девочке, что она должна быть самой лучшей и все всем рассчитывать только на себя. И особенно часто синие чулки вырастают у матерей-одиночек. Но не их, как правило, чулки винят в своем беспросветном одиночестве. А, конечно же, мужчин. Дескать, измелечал сильный пол - посмотреть не на что, поговорить не о чем. Поэтому лучше жить одной, чем с раздражителем.

- Синий чулок, как и любая женщина, в мечтах готова связать свою жизнь с сильным

мужчиной, - продолжает анализ женского чулочного психотипа психолог Демидова. - Но сама дама - синий чулок настолько самостоятельна и независима, что рядом с ней сильному мужчине делать нечего. Ему будет неинтересно. А других «персонажей» такие женщины и в грош не ставят, не желая мириться даже с крошечными недостатками. Хотя сами часто очень далеки от идеала. К стати, прощение мужчине его маленьких недостатков для синего чулка - путь к обретению семейного счастья. А оно нужно всем, даже самым независимым и самостоятельным женщинам. Правда, они, как правило, всем своим видом показывают, как прекрасно им живется в одиночестве.

«Я - синий чулок и очень этим довольна. Я делю людей на интересных (таких же синих чулок, как и я) и неинтересных, а не на мужчин и женщин», «Я такая, и меня все достают, кучу советов дадут. Мнят себя красавицами - стилистами», «Я тоже такая. Заносчивых воображал осуждаю и буду осуждать. Вы ржачные, люди-клоуны», - можно прочитать на одном из женских форумов. Словно ищут не серые мышки, а воинствующие гарпии.

- На самом деле такой одинокий образ жизни, нацеленность на саморазвитие - это специфическая форма защиты не знающей мира девочки от мужчин, которые могут обидеть, - подытоживает психолог. - Считается, что мужчины боятся синих чулок. Это не так. Если такая женщина найдет достойного, заботливого и близкого по духу мужчину, то сможет из гадкого утенка превратиться в белого лебедя. Прямо как в «Служебном романе».

СПРАВКА «КП»

Кстати, а почему синий чулок? Термин появился в XVIII веке в Англии. Впервые так начали называть некоего Бенджамин Стиллингфлита - завсегдатая лондонских литературных салонов. Приходил он туда в синих шерстяных чулках синего цвета, в то время как остальные гости носили традиционные шелковые черные. Постепенно термин распространился на женщин, которые посещали салоны и клубы, предпочитая игре в карты и танцам интеллектуальные дискуссии, философские обсуждения и чтение стихов.



Все об отношениях, семье и браке - в разделе «Мужчина и женщина» на сайте KP.RU



3 - 9 октября

ГОРОСКОП

Подготовила Евгения АН.

Овен



Неделя у вас складывается неплохо, кроме вопросов, связанных с общением и отношениями. Тут неприятности подстерегают со всех сторон - надо уменьшить количество контактов. Что касается дел, лучшее время для достижения результатов - понедельник, вечер вторника и среда.

Телец



Тельцов ждет неделя без особых взлетов и падений, дни будут спокойными и приятными. Но вы все равно будете недовольны. Чтобы этого избежать, старайтесь концентрироваться на любых своих успехах, даже небольших. Выходные неблагоприятны для общения, лучше провести их в уединении.

Близнецы



Первая половина недели подходит для дел, хотя, если речь идет о чем-то действительно важном, по-настоящему хорошим днем станет только среда. В остальное время занимайтесь анализом происходящего. С четверга активность надо снижать, больше отдыхать и меньше общаться.

Рак



Неделя пойдет ни шатко ни валко. Вряд ли удастся добиться какого-то прорыва в делах, но и провалов не ожидается. Жизнь потечет спокойно и по накатанной. В плане взаимоотношений с людьми обстановка остается нервной, но вам ничего не грозит, если только вы сами не полезете в чужие конфликты.

Лев



Львам предстоит неделя без подвигов. Конечно, вставать на работу каждый день ни свет ни заря - это тоже подвиг, но этим и стоит ограничиться. Включить «энергосберегающий режим» - лучшее решение. Больше отдыхайте, в авантюры не ввязывайтесь, важные решения отложите на потом.

Дева



У вас все получается. Прислушайтесь к себе. Вашу голову будут посещать светлые мысли и гениальные идеи, обязательно их записывайте, в будущем они сослужат вам хорошую службу. Вторая половина недели больше подходит для рутинных занятий, мелких дел и, конечно, для отдыха.

Весы



Если вам хотелось легких отношений без далекоидущих планов - сейчас самое время. А вот в отношениях серьезных возможны затруднения. Избегайте на этой неделе служебных романов. Период, подходящий не для новых проектов и вложений, а для развития и укрепления ранее начатого.

Скорпион



Приятной эту неделю не назовешь. В любви недопонимание, на работе конфликты... Единственная сфера, где затруднения маловероятны, - это финансы. Сконцентрируйтесь именно на этом, а не на сетовании по поводу препон в других сферах жизни.

Стрелец



Уже поднадоевшая за последние недели история с трудностями в общении продолжается. Но дело вовсе не в вас, а в том, что люди сейчас невероятно заняты и просто не способны к нормальному диалогу. Зато во всех остальных сферах вам сопутствует удача.

Козерог



Козерогов ждет интересная неделя. В большинстве сфер все складывается более или менее позитивно, и даже в отношениях с людьми. В работе и бизнесе дела могут пробуксовывать, но это не повод для беспокойства. Воскресенье - день отдыха в компании себя любимых.

Водолей



Первая половина недели подходит для важных дел. Хотя утром вторника все усилия пойдут прахом. С четверга по субботу - дни для спокойных занятий. В воскресенье любое общение будет чревато конфликтами, поэтому постарайтесь свести контакты с людьми к минимуму.

Рыбы



Дела у Рыб идут хорошо, даже если им так и не кажется. Да, может быть, не так быстро, но все продвигается, и лучше, чем у многих. Тут, конечно, есть те же проблемы, что и у других знаков зодиака: взаимодействие с людьми идеальным не назовешь. Рисковать финансами сейчас не стоит.

«Мужчина видный, соблазнов было много!»

Марина КОЧНЕВА

Как супругам из Алтайского края удалось прожить в браке 75 лет.

17 сентября Николай и Александра Пастуховы из Новоалтайска отметили коронный юбилей - 75 лет совместной жизни. Ей - 94, ему - 96. Сегодня на Алтае, где на 100 браков - 98 разводов, это событие уникальное.

«ВОТ КТО-ТО С ГОРОЧКИ СПУСТИЛСЯ»

Одна из любимых песен Александры Петровны - «Вот кто-то с горочки спустился».

- Понятно почему, - объясняет дочь Марина. - Это ведь про них с папой. Встретились они в 1947-м, маме было 19, папе - 21. В Тогул приехал симпатичный фронтовик, призванный в 17 лет, переживший бои на Белорусском фронте, ранение и контузию, госпиталь и снова бои.

Мужчин после войны было наперечет, и приехавший в гимнастерке мгновенно стал объектом девичьих вздыханий. О вернувшемся с войны танкисте Пастухове Александра сначала услышала от подружек, обсуждающих потенциального жениха с придыханием и восхищением. Первый парень на деревне подъехал к Саше на велосипеде, когда та шла на открытие районного сада. Большеглазая девушка зацепила парня недоступностью и даже какой-то отрешенностью. На самом деле Николай сразу показался Александре родным и милым, но она и виду не показала, что сердце откликнулось, чтобы тот ненароком не записал ее в ряд своих обожательниц.

Гордая девушка запала парню в душу, пока пытался ее завоевать, и не заметил, как влюбился по уши. Позже говорил: «В тебе есть что-то такое, что даже если бы у тебя было трое детей до встречи со мной, я бы все равно на тебе женился».

МЕДОВЫЕ ГОДЫ

После свадьбы для молодоженов начался медовый месяц в буквальном смысле этого слова. Девушка, окончившая еще до встречи с будущим мужем курсы счетоводов в Москве и которой прочили хорошую карьеру бухгалтера и экономиста, отправи-

КСТАТИ

Огурцы да каши

Пища в доме Пастуховых больше была простой, кревоугодия не было.

- Папа - не мясной, овощной человек, любимое блюдо - картошка, - рассказывает Марина. - Капусту квашеную любит, чеснок, лук, каши. Огурцы с хреном натереть.

Также в доме со времен пасеки на столе всегда мед и хороший хлеб.

Еще одна семейная традиция - печь блины по воскресеньям. Сейчас для родителей их печет Марина, живущая со стариками и заботящаяся о них ежедневно.

лась с любимым в лес, на пасеку.

В то время в хозяйстве молодого пасечника Николая Пастухова было 100 ульев.

- Тяжеловато приходилось молодой жене, кругом лес да пчелы. В доме печка посредине, пришлось обживать с нуля, - рассказывает дочь Марина. - И уже вскоре после свадьбы появились друг за другом три мои сестры-погодки, названные папой Вера, Надежда и Любовь.

Три года подряд Николай отвозил жену в роддом на велосипеде, а возвращался с пополнением уже на лошади.

- Жили в те годы бедно, папа сам делал люльки для малышей, в игрушках у сестер были шепочки, в подружках - куры, - рассказывает младшая дочь.

Сама она родилась в 1962-м, 7 января - как рождественский подарок. Имя выбрали сестры, в ту пору оно было модным.

«МЕРСЕДЕСОМ» БЫЛ ВЕЛОСИПЕД

- А потом распахали целинные земли, пасеку закрыли, и папа принял решение сменить направление и учиться на строителя. Пошел пешком до техникума, выучился и твердо решил построить собственный дом, - с нотками восхищения вспоминает Марина.

И ведь построил, причем дом был великолепный. Но в 1969-м, когда старшие дочери уехали в Барнаул, решили перебраться ближе к краевой столице и родители с младшенькой школьницей.

После переезда в поселок Белоарск Николай Константинович работал в Алтайском крайисполкоме, в управлении капитального строительства, Александра Петровна - в медтехнике.

- Папа и после пенсии долго был на общественной работе, - с уважением рассказывает Марина. Именно благодаря ему в районе сегодня есть 150 живых рассказов ветеранов войны, которые он в свое время сам по своей инициативе записал на диктофон.

Александра Петровна, по словам Марины, ни разу в жизни не пожаловалась, что ради мужа и семьи пожертвовала карьерой. Николай Константинович в свою очередь никогда не жаловался, что как фронтовик не получил от государства ни квартиры, ни машину. Его главным «Мерседесом» так и остался велосипед. Несмотря на то что позднее в семье были еще и мотоциклы.

СЕМЬЯ С ХАРАКТЕРОМ

Сегодня Николай и Александра живут в Новоалтайске под присмотром младшей дочери. У них четыре внука, три правнука.

- После юбилея «коронного» меня часто спрашивают, как им удалось дожить до таких лет, сохранить семью, - говорит Марина. - Причем



Сейчас Николаю и Александре Пастуховым на двоих 190 лет.



Гордая девушка запала парню в душу, пока пытался ее завоевать, и не заметил, как влюбился по уши.

- К примеру, у мамы, когда пришла на пасеку, иногда не получалось что-то в готовке - папа ноль внимания на это. Мама тоже не пилила его никогда. Когда папа сам начал делать первую кровать, она заметила, что та не пройдет в двери, но отец упрямый, продолжал по-своему. В итоге кровать действительно не прошла, пришлось переделывать. Но мама ни слова не обронила типа: «Я же говорила», - говорит младшая дочь.

Видный отец, по ее словам, всегда нравился женщинам, но его мудрая жена никогда не устраивала сцен ревности.

О КРЕПКОМ ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Когда сегодня Марину спрашивают о секретах долголетия ее родителей, она отвечает просто: «Любовь, забота и здоровый образ жизни».

- После войны у папы случилась язва двенадцатиперстной кишки, он сразу бросил курить, начал лечение, мама ему сварила прополис с маслом, ему после этого полегчало, - вспоминает Марина.

Николай Константинович всегда был бодр и подтянут, до 90 лет делал зарядку.

- До сих пор растирания себе делает, - говорит дочь. - Руки, ноги растирает для лучшего кровообращения.

Когда случались застолья, Николай выпивал лишь чуть за компанию, а Александра не пила ни стопочки. При этом оба играли на гитаре, пели.

- И еще у всех нас любовь к природе обалденная, - добавила дочь. - Когда цветет черемуха, папа веточку сорвет, радостно маме приносит. Мама любила слушать, как засыпают дома. Недавно вспоминала: «Выйду, сяду на крылечко. Слышу, как собака пролетает, как затихает деревня, стихают голоса, наступает тишина, проявляются звезды».

СКАЗАНО!

- Жизнь есть жизнь, по молодости бывали всякие моменты, но папа сделал все, чтобы мама осталась с ним. Конечно, папа, играющий в волейбол, футбол, шахматы, бильярд, играющий на гитаре и пишущий стихи, не мог не нравиться (особенно в дефиците мужчин после войны). И было много соблазнов.

папа был израненный, у мамы с молодости были болячки. Но вот что делает любовь. А еще, как мама моя говорит, терпение: где-то смолчать, где-то простить.

По словам дочерей, у их папы Николая Константиновича характер тяжеловатый, но и мама Александра Петровна женщина с принципами. При этом в доме никогда не было ругани и выяснения отношений.

- Если надо было что-то выяснить, видимо, разбирались без нас, - отметила младшая дочь, добавив, что оба ее родителя не любили пустословие.

ПРОЩАТЬ ОПОШНОСТИ

Александра Петровна, вспоминая молодые годы, рассказывает детям и внукам о том, как они с мужем не замечали оплошностей друг друга.

Успокаиваемся во время стресса

**Аромаванны,
медитация
и контроль
дыхания вам
в помощь.**

Shutterstock



**Медитация - дело хорошее,
но недостаточное,
да и умеют не все.**

Анна КУКАРЦЕВА

Осень - время, когда обостряется стресс, а в этом году особенно. А затяжной стресс проявляется через неадекватное поведение, пониженное настроение, тревожность и беспокойство за будущее. Как сохранить равновесие в трудный период, рассказывает **Артем ТОЛОКОНИН**, врач - психотерапевт-психиатр, кандидат медицинских наук, основатель первой в России клиники психосоматической медицины **NeoVita**, Института психосоматики.

Главное - осознать проблему

Прежде всего важно признать сам факт своего психоэмоционального и, возможно, физического дисбаланса, - говорит Артем Толоконин. - Иногда в шоковом состоянии человек может уйти в игнорирование реальности, отрицая свои настоящие чувства и эмоции. Это грозит тем, что стресс ситуативный перерастет в хронический, и непроявленные во внешний мир переживания будут разрушать не только душевное равновесие, но и физическое здоровье. Таков механизм психосоматики.

Как только человек понял, что у него есть проблема, он уже сделал первый шаг к спокойствию. На этом этапе необходимо взять на себя ответственность за свое состояние и начать им управлять с помощью психотерапевтических техник и ежедневных практик заботы о себе. Что точно поможет.

1 Регулярные медитации: почувствуйте здесь и сейчас

Медитация - это, по сути, концентрация на своих мыслях и на текущем моменте. Чем это полезно в периоды сложностей и неопределенности? Человек не отвлекается на сожаления о прошлом или тревожных сценариях будущего, а сосредоточен на том, чтобы сейчас принять верные решения и сделать то, что позволит ему чувствовать себя лучше, безопаснее и т. д.

Как это делать:

Достигать этого состояния можно различными способами. Например, рисовать. Просто берите лист бумаги, ручку, карандаши и рисуйте, как чувствуете. Секрет в том, что подобное творчество расслабляет мозг, отвлекая его от тревожных мыслей. А также нормализует кровообращение и способствует снижению давления.

Еще способ: примите удобное положение, закройте глаза и пред-

ставьте себя в месте, где вам хорошо, тепло, красиво и безопасно. Представляйте себе все детали: как шумит море, пахнут цветы, поют птицы и вы кожей ощущаете лучи солнца. Эта практика помогает вернуться в тело и начать чувствовать себя на физическом уровне, если из-за стресса вы утратили часть ощущений и словно находитесь отдельно от тела. Например, не чувствуете голода, боли, усталости.

2 Успокаивающее дыхание: контролируйте эмоции

Особым целительным эффектом в таких ситуациях обладает дыхание. Почему при стрессе дышать нужно правильно? Это позволяет активировать блуждающий нерв, который направляет импульс в парасимпатическую нервную систему. Благодаря этому механизму человек успокаивается и расслабляется. В результате давление снижается, меняется частота колебаний мозговых волн, и мозг способен вырабатывать вещества, которые борются с влиянием гормонов стресса.

Как дышать:

начните с одной-двух минут, делая практику два-три раза в день. Вдыхая, посчитайте до четырех, задержите вдох и досчитайте до семи, выдыхайте, досчитав до восьми. Если во время практики атакуют назойливые мысли, позвольте им быть. Со временем они перестанут вас беспокоить, и вы будете полностью сконцентрированы на процессе.

3 Ванны с эпсомской (или магниевой) солью

Отвлечься от повседневных забот, потока новостей и очистить ум помогают водные практики. Например, ванны с эпсомской солью, известной как сульфат

магния. То есть это соль, в состав которой входит магний.

Научно доказано, что магнием оказывает благотворное воздействие на организм, в частности, на сердечную и дыхательную систему. Помогает нормализовать кровяное давление и избавиться от мигреней, нормализует сон. При этом магний может усваиваться через кожу. И, принимая ванны с такой солью, можно оказать организму поддержку в стрессовый период.

Как принимать:

За 1,5 - 2 часа до сна растворите 300 - 400 граммов соли на полную ванну, принимать 15 минут.

4 Ведение дневника

Конечно, ключевая рекомендация для людей, которые в стрессе и не справляются со своим состоянием, - обратиться к психотерапевту за помощью. Но если у вас сейчас отсутствует такая возможность и даже просто поговорить не с кем о своих тревогах, используйте дневник.

Поймите, что эмоции нужно так или иначе проживать, то есть выражать во внешний мир: проговаривая, с помощью практик или физической активности. Аналогичный положительный эффект оказывает записывание своих мыслей и чувств. Передавая их бумаге, человек избавляется от груза переживаний, тем самым ощущая облегчение и способность мыслить здраво и спокойно.

Как вести:

Некоторые психологи рекомендуют завести целые «книги». Например, книга злости или книга страха. И писать туда только негативные мысли, моменты, которые их вызвали. Но лучше, если это будет обычный дневник, в котором будет место и для радости, и для грусти, и для тревог. Словом, для обычной повседневной жизни, всего спектра ваших эмоций.

УМА ПАЛАТА

Путаются мысли? Их несложно распутать

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Ученые дают советы, как помочь себе лучше соображать.

Движение (физические упражнения), отношения с людьми (социальное взаимодействие) и страсть к изучению всего нового являются ключевыми факторами предотвращения старения мозга и дегенеративных явлений, приводящих к так называемому старческому слабоумию, или деменции, а также болезни Альцгеймера. К такому выводу пришли ученые из Норвегии и Исландии, которые проанализировали исследования состояния активности головного мозга, его способности к нейропластичности, то есть возможности образовывать новые нейронные связи под воздействием внешних стимулов и ответа на них в виде переживаний.

СЕМЬЯ, ДРУЗЬЯ, КОЛЛЕГИ КАК «ЛЕКАРСТВО» ДЛЯ ГОЛОВЫ

Ученые также определили, что большое количество социальных связей, общения с друзьями, членами семьи, соседями и коллегами увеличивают сложность и интенсивность стимуляции ума. Чтобы поддерживать и развивать удовлетворяющие отношения с разными людьми, нужно осваивать множество навыков, быть находчивым и смекалистым, а мозг это любит. Общаясь, человек пробует различные стратегии, учится

учитывать и свои интересы, и интересы другого, думать о перспективе, что способствует росту нейронов и плотности синапсов (место контакта нейронов), а это, в свою очередь, защищает структуры мозга от патологических процессов. Исследования показывают, что люди одинокие, с плохими отношениями имеют и более слабые когнитивные функции, мышление и память в старшем возрасте. Кроме того, открытость к общению, экстраверсия характера положительно связаны с развитием областей мозга, участвующих в познании этого мира.

ПОЛЕЗНЫЕ СТРАСТИ

Чем больше человек любит свое занятие, испытывает к нему страсть, тем лучше он достигает своей цели и более способен обучаться всему новому. Если мы делаем то, что нам очень нравится, и еще гордимся этим, рассказываем о своем увлечении другим, наш разум платит нам за это активностью, хорошей памятью и способностью к новому решению задач. Хороший пример - страсть к изучению иностранных языков, которая укрепляет нервные клетки и их связи. Страсть, вовлеченность, с которой человек подходит к делу, связана с выработкой дофамина (гормона радости), который, в свою очередь, играет важную роль в способности человека к концентрации и удержанию внимания, к обучению и в итоге к нашей способности уверенно и успешно идти к своей цели.

ТАНЦУЙ, ЧТОБЫ БЫТЬ МОЛОДЫМ

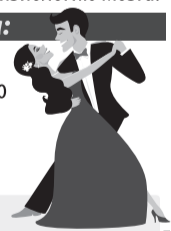


Несколько линий научных доказательств свидетельствуют в пользу того, что есть заметное положительное влияние движения на физиологию мозга.

Особенно в почете у мозга:

- тренировка жонглирования,
- различные практики осознанности тела, то, что часто называют медитативным вниманием к своему телу,
- балет и разнообразные танцы,
- гимнастика.

Получается, что артисты цирка, например, вполне могут претендовать на ясный ум и в почтенном возрасте. Также доказано, что для людей старшего возраста особенно полезными в аспекте увеличения белого и серого вещества головного мозга были аэробные тренировки, то есть любой вид умеренной физической активности, при которой задействовано множество мышц и потребляется большое количество кислорода, что тренирует прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Эффект был замечен уже после 6 месяцев занятий три раза в неделю по 1 часу.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА	Чел. Заражены	за сутки/всего	Умерли	за сутки/всего
	В мире	+591 936/621 917 791	В мире	+2476/6 545 579
	В России	+38 739/20 948 470	В России	+109/387 163
	Выздоровели	за сутки/всего	Госпитализировано в России	По данным https://www.worldometers.info и стопкоронавирус.рф
	В мире	+397 781/601 923 638	за сутки	3154
	В России	+57 937/19 979 763		Данные на 29 сентября

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Нина НИКОЛАЕВА, Самара:
- Студентка Самарского областного училища культуры и искусств. Не представляю свою жизнь без музыки. Участвую в волонтерской деятельности, увлекаюсь моделингом, люблю фотографировать. В свободное время люблю в тишине почитать хорошую книгу.



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



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Кружева - они как десерт, и главное правило ношения кружев - умеренность. Нина выбрала очень деликатное закрытое платье с черным чехлом. Главное украшение - пышный рукав, который на контрасте с цветом кожи остается совершенно пронзительно кружевным. Романтично и стильно.

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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Хотел сходить к экстрасенсу, но что-то засомневался в его возможностях и передумал. Тут же пришла эсэмэска: «Ну и зря».

* * *

К плиточнику приходит сын:

- Папа, помоги пазл собрать!

Плиточник сел, собрал.

- Папа, так рисунок не совпадает...

- Это ерунда! Ты посмотри, как стыки подогнаны!

* * *

Прежде чем говорить, как мне следует воспитывать моего ребенка, покажите своего идеального!

* * *

Находишь божью коровку... Любуешься, как она щекощет твою руку... Находишь таракана - шмяк тапкой...

И потом вы мне рассказываете, что внешность не имеет значения.

* * *

Бабочки в животе, тараканы в голове, на душе - кошки. Как прокормить весь этот зоопарк?!

* * *

- Алло, милый, привет, чем занимаешься?

- Лежу в постельке, засыпаю. А ты?

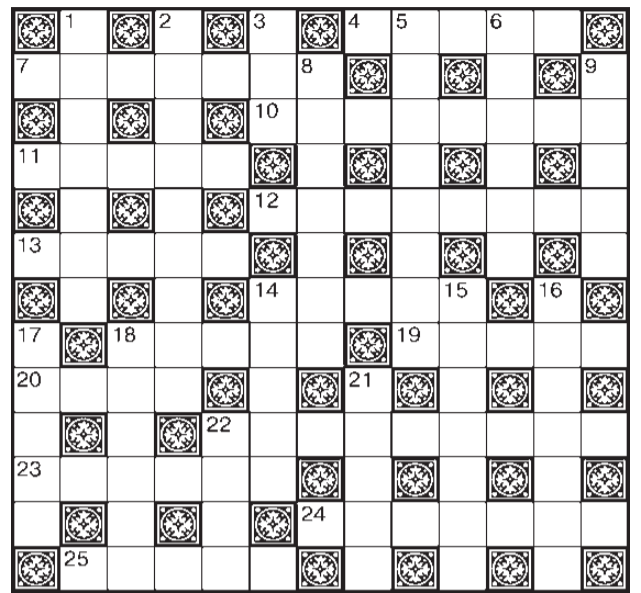
- А я сижу в баре, за твоей спиной, смотрю, как ты, гад, вертишься и не можешь уснуть!

Оставьте свой анекдот на сайте kp.ru в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на kp.ru



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Яд для настроения. 7. Рабочий момент для пистолета. 10. Кто из мировых фантастов комментировал в прямом эфире высадку американцев на Луну? 11. По какой причине в толпе могут бока намять? 12. Мария Великая русского театра. 13. «Это не дирижабль, балда! Это последний ... господина ПЖ». 14. Кто из смешариков слегка блеет во время разговора? 18. С чего артист начинается? 19. Что заменяет ворота в башкирской игре кок-бору? 20. Выхлоп музыкальной банды. 22. Что выставляет счета за прошлое? 23. Немецкие братья из оружейников. 24. У какой птицы самая высокая скорость обмена веществ на земле? 25. Клеймо в понимании ковбоя.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Моргун у Гайдая. 2. Алмазный инструмент. 3. Телешоколадный ... на фабрике Вилли Вонки. 5. «Каждому человеку судьба нальет столько литров удачи, сколько поместится в ... его смелости». 6. Что связывает говорящих по телефону? 8. Кого удостоили Нобелевской премии? 9. Последний воин из племени могокан в романе Фенимора Купера. 14. Папка для бумаг. 15. Певец, чье имя носит скала в Гурзуфе, стоя на которой он пел для знакомых. 16. На берегу какого острова в 1942 году нашли самый большой в истории «самородок» амбры весом в 340 килограммов? 17. Какая фамилия дважды фигурирует в списке президентов США? 18. Японская печка-буржуйка. 21. Поимка по заказу зоопарка. 22. Чернейший из брнетов.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Обида. 5. Динамит. 6. Динамит. 7. Динамит. 8. Динамит. 9. Уинстон Черчилль. 10. Роберт Льюис Стивенсон. 11. Из-за толпы. 12. Мария Кюри. 13. Дирижабль. 14. Смешарики. 15. Папка. 16. Скала. 17. Килограмм. 18. Кок-бору. 19. Музыка. 20. Музыка. 21. Япония. 22. Зоопарк. 23. Германия. 24. Оружейники. 25. Ковбой.

Прогноз погоды на завтра, 1 октября

	Днем	Ночью	
Барнаул	+18, +19	+7, +8	<p>Давление (мм рт. ст.) 749 (норма октября - 750)</p> <p>Относительная влажность воздуха - 56% (норма - 50)</p> <p>Ветер северо-восточный, 3 м/с</p> <p>Восход - 7.11 Закат - 19.21</p>
Бийск	+16, +17	+6, +7	
Алейск	+16, +18	+7, +8	
Рубцовск	+18, +19	+8, +9	
	ясно ☀️	облачно ☁️	пасмурно ☁️
	дождь 🌧️	гроза ⚡️	снег ❄️

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 Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

И.о. главного редактора О. НОСОВА.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), П. САДКОВ (зам. главного редактора), А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора), А. СЕДОВ (редактор отдела политики)

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976

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-2022», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 168 561 экз.

Цена договорная

Учредитель и редакция газеты - АО «Издательский дом «Комсомольская правда». Издатель - ООО «КП - Издательство» (Новодмитровская, д. 25, 7-й этаж, пом. 709А, Москва, 127015). Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

АО ИД «Комсомольская правда», 2022. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

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



РЕГИОНАЛЬНАЯ РЕДАКЦИЯ И ИЗДАТЕЛЬ - ООО «СМГ»

Генеральный директор ООО «СМГ» - А. А. АБРАМОВ
Главный редактор «КП» - Барнаул - О. С. ВЕДЕРНИКОВА
E-mail: redactkp@yandex.ru
WWW.KP.RU

Адрес редакции и издателя: Барнаул, ул. Короленко, 51
ТЕЛЕФОНЫ: Редакция - (3852) 205-547
Рекламный отдел - (3852) 205-540
Служба распространения - (3852) 205-539

ООО ИПП «Алтай», 656049, г. Барнаул, ул. Короленко, 105.
Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Тираж регионального выпуска - 4000 экземпляров.
Заказ № 4738. Рекомендуемая цена - 29 руб.