

ТЕЛЕПРОГРАММА на 9 – 15 октября



Business Registration № 56642338565

Post Publication № 100003075

ГОРИЗОНТ + МК

**№40
(1531)**

Address: 399-401 Great Western Highway,
Greystanes, NSW 2145
Mob: 0434 327 545 Fax: (02) 9631 2111

Четверг, 5 октября 2023

В АВСТРАЛИИ
МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ

\$ 4.50 (Incl.GST)

ВСТРЕЧА В КОНСУЛЬСТВЕ РФ В СИДНЕЕ



**ЯРКИЙ ПРИМЕР ЕДИНСТВА И ПОДДЕРЖКИ
РОССИЙСКИХ МОРЕПЛАВАТЕЛЕЙ**

Стр. 2

■ ПЯТЫЙ КОНТИНЕНТ

**Пенсионеры
заказали
51 круиз подряд**



стр. 4

■ ЗДОРОВЬЕ

**Как остановить
паническую
атаку**



стр. 12

■ ПЕРСОНА

**Не родись
красивой**



стр. 11

Встреча в Консульстве РФ в Сиднее – яркий пример единства и поддержки российских мореплавателей

18 сентября 2023 года в Генеральном консульстве РФ в Сиднее состоялась уникальная встреча с участниками экстремальной кругосветной экспедиции «По пути русских кругосветных мореплавателей» - руководителем экспедиции, профессором Томского госуниверситета Евгением Ковалевским, исполнительным директором Томского отделения Русского географического общества Юлией Калюжной, моряком – парусником Станиславом Березкиным.

6 сентября 2023 года катамаран исследователей из-за нападения акул недалеко от Австралии потерпел крушение. На спасение экипажа властями континента был направлен панамский сухогруз «Дугонг Эйс».

Встреча с участниками экспедиции была организована с целью собрать средства на новое судно, чтобы команда могла продолжать свой кругосветный поход.

В мероприятии приняли участие Посол РФ в Австралии А.В.Павловский, Генеральный консул РФ в Сиднее И.Н.Аржаев, основатель и директор Первого Русского Музея в Австралии, атаман Сводно-казачьей станицы Австралии, издатель и главный редактор газеты «Горизонт» меценат М.М.Овчинников вместе с супругой О.Е. Овчинниковой, представители общественных организаций, священники, журналисты.

Руководитель экспедиции, вице-президент Томского отделения Русского географического общества, кандидат технических наук, профессор Евгений Александрович Ковалевский рассказал участникам встречи о проекте, предполагающем впервые в мире обойти вокруг света на надувном парусном катамаране, на разработку которого ушло 8 лет; о победах и достижениях; испытаниях, которые довелось пережить его команде во время похода, о крушении судна и необходимости продолжить начатую 1 июля 2021 году эту научную экспедицию.

Выступая на встрече, Генеральный консул РФ в Сиднее И.Н. Аржаев подчеркнул важность моральной и финансовой поддержки участников кругосветной экспедиции, чья удивительная отвага, целеустремленность, решительность поражают и заслуживают глубокого уважения.

Член Союза журналистов России В.В.Иванов сделал акцент на том, что соотечественники Австралии уже встречали на австралийской земле известных исследователей и путешественников: потомков великого Н.Н. Миклухо-Маклая; мореплавателей яхты «Апостол Андрей»; знаменитых путешественников братьев Синельников. Эти встречи были организованы в Первом Русском Музее в Австралии по инициативе его основателя и директора, бизнесмена и мецената Михаила Моисеевича Овчинникова. Следует подчеркнуть, благодаря энтузиазму и инициативе этого увлеченного и энергичного человека, его надежной команды в Музее за 7 лет его существования состоялось много важных событий, казачьих



Евгений Ковалевский
Михаил Овчинников
Юлия Калюжная
Игорь Аржаев



Михаил Моисеевич и член
экспедиции Станислав Березкин



Встреча с Н.Н. Миклухо-Маклаем в Первом Русском Музее
в Австралии: Roxshan, Михаил Овчинников, Елена Овчинникова,
Ольга Овчинникова, Jegatheesan, Сидней, 30.09. 2017



Ербол Кенжегалиев, Александр Синельник,
директор Первого Русского Музея в Австралии Михаил Овчинников,
Сергей Синельник



Юлия Калюжная повязывает платок
Михаилу Моисеевичу в знак
благодарности за пожертвование
и подаренные книги



М.М. Овчинников дарит участникам
экспедиции Юлии Калюжной и Евгению
Ковалевскому книги о Первом Русском
Музее в Австралии

вечеров, праздников, которые объединили русскую общину в Сиднее, сделав ее жизнь насыщеннее и интереснее.

Владимир Иванов напомнил присутствующим о том, что в свое время мореплаватели яхты «Апостол Андрей» потерпели крушение у берегов Австралии – на яхте была сломана мачта. Меценат Овчинников пожертвовал средства на ее восстановление, чтобы команда могла продолжить свое путешествие. И вот сегодня он снова подает руку помощи и подставляет свое надежное плечо соотечественникам – российским исследователям, участникам экспедиции «По пути русских кругосветных мореплавателей», потерпевшим катастрофу недалеко от Австралии. В поддержку мореплавателей меценат пожертвовал 1000 долларов.

Он обратился к членам экипажа: «Уважаемые участники экспедиции! Добро пожаловать на Пятый континент, большое спасибо за ваш титанический труд во имя российской науки, реализацию многих исследовательских проектов и образовательных программ. От имени Комитета Первого Русского Музея в Австралии хотел бы вам преподнести особый подарок - Книгу «Первый Русский Музей. Хранитель истории», которая рассказывает об этапах создания и становления нашего Музея. Здесь собраны материалы о людях, которые творили современную историю России на Зеленом континенте; о дарителях уникальных коллекций книг, духовных ценностей, предметов старины и быта русских в эмиграции. Эти реликвии сегодня занимают достойное место в экспозиции Музея. Также представлены статьи о важных событиях, конференциях, встречах, творческих вечерах, которые проходили в стенах нашего Музея.

Дорогие друзья! Желаю вам удачи и незабываемых впечатлений в вашем нелегком путешествии, новых научных открытий и достижений!».

Михаил Моисеевич Овчинников пригласил участников экспедиции на Юбилейный Казачий Бал по случаю празднования 100-летия Сводно-казачьей станицы в Австралии в качестве дорогих гостей. «Казачи в Австралии на протяжении десятилетий свято почитали традиции предков, их духовные заветы и ценности, приумножили самобытную казачью культуру и передали подрастающему поколению», - сказал М.М.Овчинников. Казачий Бал состоялся 24 сентября 2023 года в Сиднее, и члены экспедиции приняли в нем участие.

Встреча в Консульстве РФ в Сиднее стала ярким примером единства и поддержки соотечественников-мореплавателей из России. Экспедиция «По пути русских кругосветных мореплавателей» продолжает свой путь, несмотря на трудности. С поддержкой таких людей, как Михаил Овчинников, они смогут преодолеть любые препятствия на своем пути.

Австралия спишет вертолеты Taipan

Министерство обороны Австралии досрочно выводит из эксплуатации вертолеты BVC MRH-90 Taipan после аварии воздушного судна такого типа, в результате которой погибли четыре военнослужащих страны. Об этом сообщил глава оборонного ведомства Ричард Марлз.

По его словам, эксплуатация MRH-90 Taipan, приостановленная после аварии, «не будет возобновлена до даты их запланированного списания в декабре 2024 года». «Правительство сосредоточено на введении в строй нового парка военных вертолетов

UH-60M Black Hawk, первая партия которых уже прибыла в Австралию и принята на вооружение», — указал министр в заявлении, распространенном Минобороны. Австралия ранее приобрела у США 40 вертолетов UH-60M Black Hawk.

Марлз уточнил, что до получения всех закупленных UH-60M Black Hawk австралийские BVC будут эксплуатировать вертолеты CH-47F Chinook, Tiger и MH 60R Seahawk. «Этот парк надежно обеспечит боеспособность наших BVC, а с 2025 года на вооружение будут также приняты новые вертолеты AH-64E Apache», — сказал он. ■

tass.ru



Audi отзывает в Австралии более 7,7 тыс. автомобилей

Автоконцерн Audi отзывает в Австралии более 7,7 тыс. автомобилей из-за проблем с проводкой. Речь идет о машинах моделей Audi Q2 и Audi A3, реализованных с 2019 по 2023 год, говорится в сообщении Минтранспорта страны.

По данным ведомства, автомобили Audi Q2 и Audi A3 будут отозваны «из-за обнаруженного дефекта проводов внутреннего блока». «Из-за неисправности проводки приборы автомобиля могут выключиться, внутренние

и внешние лампы — погаснуть, а сам автомобиль может внезапно потерять мощность во время движения, спровоцировав аварию», — указано в сообщении министерства.

Также в ведомстве сообщили, что автоконцерн заменит все неисправные провода на подпадающих под отзыв автомобилях и проведет обновление блока управления двигателя. Все работы будут осуществляться бесплатно.

news.rambler.ru



ГОРИЗОНТ

Publisher (Издатель)
Editor-in-Chief/Administrative Director
 (Главный редактор/Админ.директор)
 Michail OVCHINNIKOV
 (Михаил Овчинников),
 член Союза писателей России
Офис редакции:
 mob.phone 0434327545

Desktop publisher
 (Компьютерная верстка)
 Victoria ARTIKOVA
 (Виктория Артикова)

Designer
 Inna TAIROVA
 (Инна Таирова)

Advertising manager
 (Менеджер по рекламе)
 Vladimir TYCHINA
 (Владимир Тычина)
 mob.phone 0411879635

**МНЕНИЕ АВТОРОВ МАТЕРИАЛОВ
 МОЖЕТ НЕ СОВПАДАТЬ
 С МНЕНИЕМ РЕДАКЦИИ.**

За содержание и текст
 рекламных объявлений
 ответственность несут рекламодатели.

Присылаемые рукописи
 не возвращаются и не рецензируются.

**Все авторские права на дизайн рекламы
 принадлежат газете «Горизонт».
 Несанкционированное копирование
 ЗАПРЕЩЕНО!**

Отпечатано в типографии SPOT PRESS
 24–26 Lillian Fowler Place. MARRICKVILLE NSW
 2204

Horizon MK
 399–401 Great Western Highway,
 Greystanes, NSW 2145
 Tel: (02) 9636 4222
 Mob phone: 0434 327 545
 Fax: (02) 9631 2111
 news@horizonmk.com.au

Премьер Виктории Джасинта Аллан представила новый Кабинет

Джасинта Аллан была приведена к присяге в качестве 49-го премьер-министра штата Виктория в минувшую среду после шокирующей отставки Дэниела Эндрюса.

В новом Кабинете портфели министра транспортной инфраструктуры и пригородных железных дорог получила Дэнни Пирсон, ранее принадлежавшие Аллан, и будет курировать многомиллиардные инфраструктурные проекты штата.

Тим Паллас останется казначеем, а заместитель премьер-министра Бен Кэрролл станет министром образования и медицинских исследований. Бывший спикер Колин Брукс будет играть ключевую роль в реализации жилищной стратегии правительства, став министром развития штата Виктория, округов и творческой индустрии.

Член Палаты представителей Габриэль Уильямс перейдет на должность министра по вопросам предоставления государственных услуг и по делам потребителей, где она будет работать над правительственной программой реформы арендной платы.

Мэри-Энн Томас добавит к своим обязанностям портфель министра по вопросам



предоставления услуг скорой помощи — она останется министром здравоохранения.

Харриет Шинг — новый министр жилищного строительства, где она будет курировать масштабную программу правительства по жилищному строительству.

Ингрид Ститт возьмет на себя обязанности министра по вопросам психического здоровья, она будет курировать строительство скандального инъекционного центра, который предлагают открыть в центральном деловом районе Мельбурна.

Стив Димопулос сохранит должность министра по вопросам туризма, спорта и проведения крупных мероприятий, а также министра по вопросам окружающей среды.

Бывший министр образования Нагали Хатчинс возглавит Департамент рабочих мест, профессиональных навыков, промышленности и регионов в качестве министра занятости и промышленности. Она станет договорным и первым народным министром.

В состав Кабинета войдет новый член: депутат Элтэма Вики Уорд станет министром по вопросам предотвращения насилия в семье и занятости.

Обновленный кабинет министров был приведен к присяге губернатором штата Викторией Маргарет Гарднер.

«Кабинет министров представляет собой сильную команду министров и людей, которые готовы вмешаться в некоторые действительно сложные области управления», — заявила журналистам Аллан. — Команда, приведенная к присяге правительством, — это команда, которую я планирую возглавить на выборах 2026 года».

Лидер оппозиции Джон Песутто также объявил о своем новом теневом министерстве.

9news.com.au

Реквизиты на оплату за подписку газет «Горизонт», «Аргументы и факты»:

COMMONWEALTH BANK OF AUSTRALIA

Account name: HORIZON M K PTY LTD

BSB: 062 416

Account number: 1030 1107

Справки по телефону: 0434 327 545

Житель Сиднея выиграл \$962 тыс. в лотерею

54-летний электрик из пригорода Сиднея, штат Новый Южный Уэльс, рассказал, что после начала пандемии COVID-19 у него и жены возникли проблемы с деньгами. «В банке заявили, что мы можем потерять дом, и мы с женой нашли по второй

работе, чтобы платить по счетам и обеспечивать детей», – поделился он печальными воспоминаниями.

Однако недавно мужчина решил принять участие в американской лотерее USA Mega Millions. 24 сентября он

узнал, что выиграл 962 тысячи долларов. «Эта победа по-настоящему изменила нашу жизнь», – заявил австралиец.

Устроители лотереи заявили, что очень рады, что их розыгрыш так помог находившейся в тяжелой ситуации семье.



Daily Mail

Кредитные карты для ставок в онлайн-казино запрещены

Федеральное правительство разработало новый закон, запрещающий этот метод оплаты. Изменения будут реализованы в соответствии с рекомендациями парламентского расследования 2021 года, в котором содержится призыв к запрету, и, по оценкам, эта тенденция составит до 20% депозитов на игровые счета.



«Люди не должны делать ставки на деньги, которых у них нет», – заявила министр связи страны Мишель Роулэнд. Точный механизм и реализация новых «правил игры» будут определены путем консультаций с заинтересованными сторонами. При этом известно, что правительство Австралии планирует использовать банковские идентификационные номера, которые используются для блокировки платежей кредитными картами. Это запрети-

ло бы использовать номера кредитных карт для внесения средств на счета для ставок.

«Это важная мера в уменьшении вреда от онлайн-игр. Мы знаем, что многие люди испытывают высокий уровень вреда от азартных игр, и эти люди гораздо чаще используют кредитные карты для получения наличных авансов. Это деньги, которые люди вряд ли могут позволить себе использовать», – отметила министр.

focus.ua

Даниэль Риккардо: «Я хочу вернуться в ближайшие недели»

На прошлом этапе в Сузукэ главный гоночный инженер AlphaTauri Джонатан Эддолле говорил, что команда не станет форсировать возвращение Даниэля Риккардо за руль, поскольку хотят, чтобы австралийский гонщик полностью оправился от полученных травм.



Даниэль Риккардо

Руководитель Red Bull Racing Кристиан Хорнер уже выразил сомнения, что Риккардо выйдет на старт Гран При Катара, а сам Даниэль рассчитывает вернуться за руль через несколько недель, хотя точная дата станет известна после тестов на симуляторе на следующей неделе.

«Предстоящая работа на симуляторе станет первой проверкой, которая позволит оценить моё состояние, – приводит слова Даниэля Риккардо издание PerthNow. – После можно будет планировать дальнейшие действия.»

Я определённо хочу вернуться в ближайшие несколько недель. Таков план. Вероятно, в начале следующей недели я буду знать точнее».

f1news.ru

Полиция разоблачила неверного мужа

36-летний Пол Иера из Вуллонгонга 26 сентября 2023 года был приговорен к трем годам условного срока, общественным работам и штрафу после того, как признал себя виновным в сочинении причудливой истории в качестве прикрытия для своего мошенничества.

Иера вышел из дома накануне Нового года в 23:45 31 декабря, сказав своей жене,

что собирается встретиться с финансовым партнером. Позже его жена получила сообщение о том, что Иеру похитили. Жена поверила, что Пола держат в заложниках из-за мотоцикла стоимостью 7000 долларов. Опасаясь за его благополучие, она обратилась в полицию. Детективы немедленно приступили к расследованию: офицеры внимательно изучали камеры видеонаблюдения. Затем полицейские решили осмотреть фургон Иеры, полагая, что там его держат в залож-

никах, но внутри был только сам «похищенный». Иера рассказал полиции «дикую» ложь о том, что его схватили «неизвестные мужчины с Ближнего Востока».

Однако его версия похищения развалилась через 12 дней после того, как полиция обнаружила записи с камер видеонаблюдения, показывающие, что он провел ночь с секс-работницей.

Суд Вуллонгонга вынес следующий приговор: Иера должен провести 350 часов



общественных работ, а также выплатить более 16 000 долларов в качестве компенсации полиции Нового Южного Уэльса, которая потратила 200 часов на расследование этого дела.

focus.ua

Пенсионеры заказали 51 круиз подряд – это дешевле, чем жить в доме престарелых

Семейная пара отправилась в путешествие в июне прошлого года, поднявшись на борт лайнера Coral Princess. Они проводили дни, танцуя, обедая, заводя новых друзей и познавая мир.

Марти и Джесс Ансен из Австралии находятся на борту круизного лайнера Coral Princess уже полтора года и планируют продолжать путешествовать по миру. Супружеская пара заказала уже 51 круиз подряд, утверждая, что жизнь на море дешевле, чем в доме престарелых.

По словам менеджера Рена ван Руена, Марти и Джесс из Австралии стали «знаменитостями на борту». Другие пассажиры, приходящие на судно в более короткие круизы, просят встречи с парой, чья история

вдохновляет людей в их родной стране уже 455 дней.

Пенсионер шутит, что им придется остаться на борту какого-нибудь круизного судна, так как они настолько привыкли к жизни в море, что уже не знают, как завести кровать или приготовить еду.

Пенсионеры занимаются круизами уже несколько десятилетий, побывав в 51 путешествии. Почувствовав, что упустили несколько лет веселья в условиях строгой австралийской изоляции во время пандемии COVID-19, им пришлось искать новые возможности.

«В конце концов я сказал своему туристическому агенту хвататься за любую возможность и так получился такой длинный круиз», – говорит Марти.

Все питание включено в стоимость

билета, и пенсионерам удастся обходиться без ежедневной работы по дому благодаря команде сотрудников на борту, которые убирают их комнату. По их словам, такой образ жизни обходится им дешевле, чем поселиться в доме престарелых.

Чтобы иметь возможность выпить пару кружек холодного пива на палубе и побаловать себя шведским столом, Марти и Джесс начинают каждый день с часа бодрящей игры в пинг-понг. В ближайшие недели супруги отправятся в путешествие вокруг Гавайских островов. Им



Пенсионеры занимаются круизами уже несколько десятилетий

предстоит провести еще восемь месяцев на борту Coral Princess, прежде чем они сойдут на берег и проведут несколько месяцев на суше. Однако перерыв будет недолгим. Супруги уже планируют отправиться в еще один годовой круиз на борту этого же лайнера.

Константин Пономарев

ПО ПУТИ РУССКИХ КРУГОСВЕТНЫХ МОРЕПЛАВАТЕЛЕЙ



ЕВГЕНИЙ КОВАЛЕВСКИЙ:

Руководитель экспедиции «По пути русских кругосветных мореплавателей», потомственный томич, кандидат технических наук, профессор географии, вице-президент Томского отделения Русского географического общества, обладатель звания «Выдающийся путешественник России», мастер спорта международного класса по спортивному туризму, чемпион России по парусным путешествиям, чемпион России по экстремальным сплавам, абсолютный чемпион России по экстремальным путешествиям



Российские путешественники, чей катамаран потерпел крушение из-за нападения акул недалеко от Австралии, собирают средства на новое судно, чтобы продолжить кругосветную экспедицию «По пути русских кругосветных мореплавателей», организованную Томским отделением Русского географического общества (РГО). Член Союза журналистов России Владимир Вадимович Иванов взял интервью у руководителя экспедиции профессора Евгения Александровича Ковалевского с тем, чтобы рассказать читателям газеты о смелых и решительных соотечественниках – российских путешественниках-экстремалах, истинных продолжателях морских традиций нашего славного прошлого.

– Евгений Александрович, расскажите, как ваш предшествующий жизненный опыт связан с экстремальными морскими путешествиями?

– Вся моя жизнь связана с экстремальными путешествиями. Я начал путь путешественника в 17 лет. Сейчас мне 66. Через год исполнится ровно 50 лет, как я занимаюсь экстремальными путешествиями.

Много лет занимался экстремальными сплавами. 35 лет ходил по самым сложным рекам Советского Союза. С 98-го года начал ходить в Гималаи. Совершил более 20 экстремальных путешествий в Королевстве Непал, Тибете, в Королевстве Бутан.

Моя команда поставила задачу пройти все самые сложные реки Непала, а потом пройти реки Эвереста. Наша томская команда впервые в мире совершила экстремальный сплав в верхних каньонах северной реки Эвереста Арун и совершила несколько первопрохождений в каньонах южной реки Эвереста Дух-Коси. Это было очень сложно и смертельно опасно.

Все реки, которые берут начало со склонов Гималаев, бегут в Индийский океан. Вот так и моя жизнь пришла от рек и от гор к океану. Индийский океан привлек мое внимание тогда, когда один из моих друзей предложил рискнуть пересечь Индийский океан на надувном парусном катамаране. Сказано – сделано.

В 2006 году мы ухитрились пересечь Индийский океан на надувном пляжном ка-

тамаране, который ходит по озерам в пресной воде. Мой друг доработал конструкцию, и в 2010-2011 году мы перешли на надувном тримаране Атлантический океан. Это были наши первые опыты океанских переходов на надувных судах.

Через несколько лет мы пересекли на надувном катамаране Тихий океан.

В конце концов, в Томском отделении Русского географического общества мы создали проект, предполагающий впервые в мире обойти вокруг света на надувном парусном катамаране. Идеологами этого проекта стали три человека: Юлия Калужная, исполнительный директор Томского РГО, профессор географии Томского госуниверситета Евгений Ковалевский и моряк-парусник Станислав Березкин. В целом, на разработку проекта ушло 8 лет.

1 июля 2021 года на парусном катамаране экипаж из двух человек – Евгения и Станислава – стартовал в экстремальную кругосветную экспедицию Русского географического общества «По пути русских кругосветных мореплавателей». На сегодняшний день, с учётом двух лет плавания, мы в нашем проекте уже десять лет.

Наша принципиальная идея – напомнить миру о морской славе России и повто-



Участники экспедиции

Прорицательница
АЛЕКСАНДРА
Ведёт личный приём в Сиднее:

- Гадание на картах и по линиям руки, полная диагностика.
- Снимает сглаз, порчу, венец безбрачия.
- Делает обряды на удачу и привлечение денег.

Консультация и запись по телефону:
0452 273 055
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

рить путь первых русских кругосветчиков XIX века. Вспомним, что в девятнадцатом веке моряками разных стран было совершено 100 кругосветных экспедиций, из которых половина совершены русскими моряками.

Вспомним, что в 1803 году Крузенштерн был первым русским кругосветчиком, что Беллинсгаузен открыл Антарктиду, и что русские экспедиции в девятнадцатом веке открыли, описали, картографировали несколько сот островов в Тихом океане. Результатами их исследований весь цивилизованный мир пользуется до сих пор.

– Расскажите подробнее о реализации вашего проекта.

– Важно подчеркнуть, что наш проект включает не только экстремальное океанское путешествие, но также реализацию нескольких прикладных программ.

Одна из приоритетных программ – образовательная. Мы готовим и проводим каждые 3-4 месяца онлайн уроки реальной географии. Юлия стала главным идеологом и координатором программы «Уроки из Океана». Уроки привязаны к тем местам, где идет на катамаране наш экипаж. Например, если это остров Пасхи, то тема урока будет остров Пасхи. С помощью ЗУМ нас видят тысячи детей и могут нам задавать вопросы. Мы хотим создать образовательный кластер из десяти уроков по пятьдесят минут каждый и предложить этот кластер Министерству просвещения России. Мы уже создали и провели 6 уроков, продолжаем создавать новые по маршруту экспедиции.

Мы также реализуем экологическую программу – наблюдения за распространением мусора в океане, анализ причин формирования мусорных островов и т.п.

Предметом нашего научного интереса также является психологическое состояние экипажа, изучение поведения людей в условиях длительного совместного нахождения в замкнутом пространстве. Решение этой проблемы важно для осуществления длительных космических полетов, реализации многомесячных экстремальных научных и спортивных экспедиций, деятельности научных и хозяйственных коллективов в Арктике и Антарктике, др. Научные исследования мы выполняем по заданиям Томского отделения Русского географического общества и Томских университетов.

(Окончание на стр. 6)

ПО ПУТИ РУССКИХ КРУГОСВЕТНЫХ МОРЕПЛАВАТЕЛЕЙ

(Окончание. Начало на стр. 5)

– **Опишите, пожалуйста, ваше судно.**

– Наш катамаран – это надувные баллоны, на которых лежит и закреплена металлическая трубная рама. Посередине катамарана закреплена мачта, стоит четырехместная палатка. Плавающая конструкция может двигаться по морю с положительной скоростью и сделана она так, чтобы выживать на больших волнах, на встречных и попутных ветрах, при возможных столкновениях с рифами. В мире до сих пор на надувных судах никто кругосветных плаваний за одну экспедицию не делал – это эксперимент!

Построил судно по нашему заказу дизайнер из Санкт-Петербурга. Первоначальный вариант, на котором мы стартовали два года назад из Кронштадта, назывался тримаран, так как рама крепилась на три баллона. За 800 миль до острова Пасхи, в сильный шторм стальное рулевое устройство разлетелось вдребезги, мы потеряли возможность управления и дали сигнал SOS. Нас спасли, тримаран со всем оборудованием забрал океан.

От острова Пасхи мы продолжили экспедицию на надувном судне того же дизайнера, дошли на небольшом надувном катамаране почти до Австралии. В результате нападения акул катамаран погиб, а мы снова выжили. В итоге, мы потеряли во время этого кругосветного путешествия уже два судна. Как видите, наша команда справляемся со своими задачами, а суда нет. После потери второго судна и чудесного спасения 7 сентября 2023 года мы оказались в Австралии.

– **Как был организован ваш быт на судне?**

– Наш экипаж – мы со Стасом – два человека, а спальных мест в палатке – на четверых. В каждой точке захода мы приглашаем моряков или обычных жителей присоединиться к нам. На наш призыв охотно откликаются люди. С нами за два года прошло около 30 человек из России, Бразилии, Аргентины, Чили, Франции. От Таити до Австралии в экипаже шел француз Винсент. Таким образом, мы реализуем ещё одну программу – «Дружба народов». В странах, куда мы заходим пополнить запасы воды и еды, проводим встречи и экскурсии, рассказываем о нашей экспедиции. Наш опыт оказался чрезвычайно интересен яхтсменам всего мира – никто никогда не задумывался о том, что на надувных судах можно пересекать океаны. А тут вот русские моряки идут на надувном судне вокруг света – удивительно!

Мы создаем исторические фильмы, проводя параллели с российскими путешественниками девятнадцатого века. Мы заходим на те же острова, на которых побывали наши предшественники. Фотографируем памятники русским мореплавателям. Например, Беллинсгаузен в Рио-де-Жанейро, Головин на Вануату, другие. Наши фильмы смотрели в России и в государствах, которые мы посетили.

Наш быт во время похода прост. Спим в спальниках. Правда, иногда в них заплескивается солёная вода и мы спим в мокрых солёных спальниках. Когда мы



несколько месяцев шли вокруг Южной Америки, был дикий холод. Нулевая температура в открытом океане – это очень холодно. Дует ветер, ночью солнца нет, часто на палубу и вахтенных забрасываются холодные волны. Я надеваю по трое – четверо штанов, две – три шапочки, в общем одеваюсь по-зимнему. Мы даже придумали новый термин «свирепый юг», который отражает жесткую южную погоду.

У нас газовый баллон и газовая плитка. Мы можем сварить лапшу, рис, чай, кофе. Холодильника нет – недостаточно электричества. Две солнечные батареи, от которых заряжаем два автомобильных аккумулятора, а от них заряжаются телефоны и камеры.

У нас нет автопилота, один человек постоянно сидит на вахтенном стуле на палубе и управляет катамараном. Если погода сложная – объявляем аврал, и все борются со стихией. Наши одежда и спальники влажные и солёные. Постоянно страдаем от хронического недосыпа. Но иногда можно почитать электронную книжку, если, конечно, выдалось время и есть желание.

Мы наблюдаем океан, закаты, рассветы. Это просто чудесно. Ночью приплывают дельфины, чтобы подружиться с нами. Вот таков наш быт-жизнь в дикой природе!

– **Как произошло крушение?**

– Когда мы шли в предыдущем походе по Атлантическому океану, столкнулись с тем, что кто-то в центре океана на большой глубине пробивает дно баллонов. Постепенно мы узнали о куки-каттерах – глубоководных акулах. Они небольшие – длиной шестьдесят сантиметров, но их зубы – острые как пила.



Евгений Ковалевский

ления тревоги к нам подошел огромный грузовой корабль, идущий из Австралии в Шанхай под Панамским флагом. Мы полтора часа пытались на него перебраться, его борт – пятнадцать метров, а мы почти уже в воде, наш полузатонувший надувной катамаран начало подсасывать под днище судна. Наконец, к пяти часам утра мы оказались на борту. Экипаж был очень добр к нам, нас напоили, накормили, дали каждому каюту. Несмотря на то, что мы пребывали в шоке от случившегося, через полчаса после подъема на сухогрузе мы – Юлия, я и Станислав – провели короткое совещание по телефону и приняли совместное решение: нужно предпринять все, чтобы продолжить экспедицию.

Нас доставили в Брисбен. Огромное спасибо Посольству РФ в Австралии, которое через соотечественников помогло нам первоначально обустроиться в Брисбене. Мы поселились в семье у Владимира и Светланы Лашиных, принявших нас, как родных.

– **Ваши первые впечатления об Австралии.**

– Везде чистота, хорошие дороги, хорошие дома. Уровень жизни высокий, люди довольны. Вечером в Брисбене мы поднялись на высокую гору и посмотрели на город сверху. Красота! Это мои самые первые впечатления об Австралии! Мне здесь нравится! Все здорово!

По утрам я делаю пробежки. Во время бега здороваюсь с австралийцами, выгуливающими собак. Всегда в ответ местные жители мне приветливо отвечают. Австралийцы доброжелательные, улыбочивые, внимательные.

Вот, например, мы зашли в магазин за сим-картами, сразу почувствовали позитивное отношение менеджеров магазина к нам. Позитив шел ото всех – и от продавцов, и от покупателей.

– **Поделитесь своими дальнейшими планами.**

Первоначально план был такой: задержаться в Cairns, подремонтировать судно, закупить провиант, провести несколько встреч с соотечественниками и австралийскими моряками, поделиться накопленным нами опытом хождения через океан на надувном судне, провести съемки исторических и культурных памятников.

Но ввиду чрезвычайной ситуации – потери судна и оборудования – нам нужно понять, как мы пойдём дальше. Для нас жизненно важно продолжить экспедицию. Все русские кругосветчики девятнадцатого века стартовали в Кронштадте и возвращались в Кронштадт. Мы должны повторить этот маршрут. Путь от Австралии до Кронштадта через Индийский океан, Красное и Средиземное моря, Северное и Балтийское моря займет примерно восемь месяцев. Из Австралии нам нужно выйти в течение ближайших полутора месяцев, чтобы вернуться в Россию до лета 2024 года.

Огромное спасибо за поддержку и помощь Посольству РФ в Австралии, меценатам, соотечественникам и всей русской общине!

Беседовал Владимир Иванов,
член Союза журналистов России

ИННА ЧУРИКОВА

Не родись красивой

Про Инну Чурикову режиссеры говорили: «У нее — тысячи лиц». Девушка, когда-то игравшая Бабу-ягу, поверила в себя и стала счастливой, успешной и на всю жизнь любимой мужем.

Не Афродита

Инна Чурикова родилась 5 октября 1943 года. Из родного города Белебей, что в Башкирии, она уехала совсем маленькой: родители разошлись, и мама увезла девочку в Москву. Школьницей Инна увлеклась театром. Она занималась в драмкружке и участвовала в самодеятельных спектаклях.

А в девятом классе поступила в театральную студию, которая работала при Театре им. Станиславского. Она уже понимала: не сможет быть никем, только актрисой. Но когда Инна попыталась поступить в Школу-студию МХАТ, ее не приняли.

«На вступительных экзаменах в Школу-студию МХАТ экзаменатор глянул на меня и спросил напрямик: «А знаете ли вы, кто есть Афродита?» Я замотала головой. «Это богиня красоты, — назидательно пояснил педагог. — Идите и посмотрите на себя в зеркало!» Я действительно зашла в туалет, посмотрела на себя в зеркало и расплакалась», — вспоминала позднее актриса.

Зверюшки и Баба Яга

Зато Чурикову приняли в Щепкинское театральное училище. Правда, и здесь не обошлось без сомнений. Вениамин Цыганков, один из преподавателей, однажды сказал о своей студентке: «Или она дура, или гений!» Позже уже никто не сомневался в ответе на этот вопрос. Хотя сама Чурикова не переносила, когда ее называли «гениальной».

Несмотря на красный диплом, с которым она окончила вуз, московские театры не спешили принимать ее на работу. Раз за разом Инну постигала неудача. Наконец, ее взяли в Театр юного зрителя. Молодой девушке с необычной внешностью давали в основном роли зверюшек. Едва ли не единственным «человеческим» образом, в котором ей доверили появиться на сцене, стала Баба Яга.

Зато молодую актрису приглашали сниматься в кино. Чурикова дебютировала еще в 17 лет, потом были другие фильмы. Но запомнили ее после сыгранной в 21 год роли Марфуши в сказке «Морозко». Зрители хохотали до слез, глядя на ее героиню. А Инна плакала — она ужасно не понравилась себе на экране: «Кто же теперь меня замуж возьмет такую страшную?»

В 1973 году Чурикову приняли в театр «Ленком». Марк Захаров взял ее на роль в спектакле «Тиль», и после громкого успеха постановки она стала одной из ведущих актрис. Потом Инна Михайловна стала выходить на сцены других театров, и спектакли с ее участием неизменно вызывали ажиотаж: зрители шли «на Чурикову».

Внешность не соответствует...

А для кино ее открыл режиссер Глеб Панфилов. Он заметил ее в ТЮЗе в роли Бабы Яги: «Представьте себе, я в первый раз в жизни пожалел злую колдунью. Почему я вдруг испытал эту жалость? Ведь раньше и в голову не приходило, что злой, вредной старухе можно сочувствовать», — приводит его слова Алла Гербер в книге «Инна Чурикова. Судьба и тема». В 1970 году Чурикова и Панфилов в деталях воссоздадут свою первую встречу в одной из сцен фильма «Начало», где молодой режиссер предлагает актрисе



детского театра сыграть Жанну Д'Арк за ее «остроту реакции и темперамент».

В 1966 году в Ленинграде, приступая к съемкам фильма «В огне брода нет», Панфилов тщетно искал исполнительницу главной роли. Пока не увидел на экране Инну Чурикову. Ему сразу стало ясно: эта девушка талантлива, и он будет снимать только ее!

Режиссер отправил ей сценарий, и Чурикова приехала, прошла пробы и начала сниматься. Фильм, однако, не прошел цензуру: чиновникам не понравилась героиня с нестандартной внешностью, и зрители увидели «В огне брода нет» лишь через год.

Настоящим открытием и для зрителей, и для критиков стала лента «Начало», в которой Инна сыграла сразу двух героинь — ткачиху, начинающую актрису Пашу Строганову и Жанну д'Арк. Успех был несомненным: журнал «Советский экран» назвал Чурикову актрисой года, она получила несколько кинопремий...

Хотя не все было просто. По мере того, как росла слава актрисы, увеличивалось и аппаратное давление — министр кинематографии Алексей Романов прислал на студию Горького телеграмму, в которой потребовал не снимать Чурикову в положительных ролях, так как ее внешность «не соответствует положительному облику советского героя».

Сломать этот запрет помог главный редактор журнала «Советский экран» Дмитрий Писаревский. Для этого он вызвал к себе в кабинет фотографа Николая Гнисиюка и дал задание: «Сними Инну Чурикову так красиво, чтобы все обалдели», — рассказала в интервью вдова Гнисиюка, Надежда Майданская. Стильную черно-белую фотографию поместили на обложку свежего номера, после чего помешать съемкам фильма «Начало» было уже невозможно.

Успешными становились и другие фильмы Панфилова с Инной Чуриковой — «Прошу слова», «Валентина», «Тема», «Вас-



Инна Чурикова с сыном Иваном и мужем Глебом Панфиловым

са»... В картине Марка Захарова «Тот самый Мюнхгаузен» она сыграла Якобину, в «Курьере» — маму главного героя.

В «Военно-полевом романе» Петра Тодоровского актриса исполнила роль Веры, жены главного героя. За эту работу она была номинирована на «Оскар», ей вручили премию «Серебряный медведь». А потом она перестала считать награды и премии. Она просто играла — на сцене и в кино. И однажды сказала:

«Когда мне говорят, что я легенда, я очень удивляюсь, потому что я просто актриса и все... Многого в жизни я еще не успела. Такая одолевает жадность. И тем не менее часы тик-так, тик-так, и — боже мой! — была Инной, а стала Инной Михайловной почему-то».

Красивая сказка

История любви Панфилова и Чуриковой напоминает красивую сказку, которая продлилась пятьдесят два года. Их союз считался образцовым как в житейском, так и в творческом плане и является примером идеальных гармоничных отношений между мужчиной и женщиной.

Глеб и Инна буквально с первого взгляда поняли, что созданы друг для друга, а совместная работа над фильмом «В огне брода

нет» сблизил их еще сильнее. После съемок они уже не расставались — Панфилов объяснился со своей первой женой, матерью старшего сына Анатолия, и поселился с Инной в крошечной комнатухе «Ленфильмовского» общежития.

Режиссер и спустя полвека продолжал восхищаться талантом жены. «Каждый раз, в каждой новой работе мне думается, что я исчерпал ее талант до конца, все понял, все узнал. Но начинается новая картина, и я вижу, что ничего не понял, ничего не узнал», — признавался Панфилов.

Их сын Иван родился в 1978 году, и уже в четыре года впервые появился на экране — в фильме «Васса»: сыграл внука главной героини. Но родители не хотели, чтобы он становился актером, и Иван поступил в МГИМО. Впрочем, позднее он все же снялся в фильме Панфилова «Без вины виноватые», а актерское образование получил в Лондоне.

Дворянская усадьба

Инну Чурикову называли одной из самых высокооплачиваемых российских актрис. В 2000 году с маленькой квартиркой семья переехала в Подмоскovie, в огромный дом, который строился 10 лет. На это строительство уходили почти все деньги. Но это была давняя мечта Инны — особняк XIX века, с колоннами, мезонином, интерьером той эпохи. «Чисто дворянская усадьба» утопала в зелени. На ухоженной территории — сад, в котором много гортензий и любимых Чуриковой лилий.

Вдова Николая Караченцова Людмила Поргина вспоминала: «Инна очень любила петь. Мы делали вечера-капустники, где выступали и каждый одаривал друга какими-то специальными придуманными стихами. Это была насыщенная жизнь».

Хотя ходили упорные слухи, что Чурикова обладает не самым простым характером, Поргина вспоминает ее с теплотой: «Она себе не позволяла обидеть какого-нибудь человека, даже когда он ее раздражал, она умела подавить в себе какие-то негативные чувства. Она всегда могла подойти и поблагодарить актера за то, что он достиг таких высот, что тоже бывает очень трудно сделать. Она подходила, говорила, обнимала, целовала: «Как здорово! Как прекрасно!». Она была прекрасной подругой, могла тебя выручить в любой момент. Никогда отказа в просьбах не было. И деньгами, и какой-то помощью.»

У меня есть созидательные силы

Даже в 79 лет актриса продолжала выходить на театральную сцену и сниматься в кино, вести аккаунты в соцсетях, публикуя фото со спектаклей, в домашней обстановке, на отдыхе. При росте 170 см она продолжала весить 63 кг. Чурикова была убеждена: секрет стройности — в том, что она привыкла много работать.

Впрочем, Инна Чурикова уверяла, что обязательно вернется на сцену. «У меня есть созидательные силы. Желание играть не пропало — наоборот. Я истосковалась», — признавалась актриса...

Но в январе 2023 года Инны Чуриковой не стало. В ее шикарном особняке, оцененном в 300 миллионов рублей, родственники решили устроить дом-музей.

А в августе 2023 года умер Глеб Панфилов. Он лишь на 7 месяцев пережил свою жену.

По материалам открытых интернет-источников

Как остановить паническую атаку

Мы теряем контроль над собой, когда нас накрывает паническая атака. Но важно понимать, что с этим состоянием можно справиться, ведь оно не несет физической угрозы для человека. Вместе с врачом скорой помощи Марией Ковальчук разбираемся, как можно помочь себе в такое сложное для психики время.

Паническая атака – это внезапный приступ сильного страха, который вызывает серьезные физические реакции. При этом обычно отсутствует реальная опасность или очевидная причина. Когда случаются приступы паники, вы можете подумать, что у вас сердечный приступ или что вы даже умираете.



1. Дышите правильно

При первых признаках панической атаки важно сосредоточиться на дыхании. Вдохи и выдохи должны быть осознанными, долгими, глубокими. Глубокое дыхание помогает ослабить реакцию на стресс, тревогу. Можно использовать разные дыхательные техники:

- Диафрагмальное дыхание, при котором на входе брюшная стенка должна подниматься, а на выдохе опускаться.

- Простое медленное дыхание. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать через рот. Плечи и спину нужно распрямить.

- С использованием счета. Нужно вдыхать и выдыхать, каждый раз считая до четырех. Хорошо, если получится сосредоточиться на счете и на дыхании.

- С задержкой дыхания. Если вдохи и выдохи становятся частыми, поверхностными, можно задержать дыхание после вдоха на несколько секунд. Это поможет дышать медленнее, глубже.



2. Найдите спокойное место

Во время приступа лучше найти спокойное тихое место, где будет меньше людей. Желательно, чтобы там можно было посидеть, отдохнуть,



пока не восстановится нормальное самочувствие. Подойдет отдельная комната, фойе или кабинет. Можно просто выйти на улицу и присесть на скамейку. Нужно принять удобное положение, постараться расслабиться. Рекомендуется использовать техники медитации или релаксации. Это поможет справиться с тревогой.

Если уйти некуда, можно просто закрыть на время глаза и сосредоточиться на дыхании. Способ особенно хорошо помогает, если приступ начинается из-за того, что человек оказывается в толпе, в движущемся транспорте, на празднике.



3. Представьте что-то приятное

Справиться со страхом и тревогой можно, представив что-то приятное, безопасное, связанное с положительными эмоциями. Это может быть место, где человек комфортно себя чувствует, любимое животное, кто-то из близких. Главное, чтобы образ вызывал положительные эмоции и помогал успокоиться.

4. Напрягайте и расслабляйте мышцы

Чтобы снять приступ, можно ис-



пользовать самую простую технику мышечной релаксации: например, поочередно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Это могут быть мышцы спины, рук, ног, живота. Напряжение и последующее расслабление помогает управлять состоянием мышц, фокусироваться на нем, отвлекаясь от тревоги, страха. Такие упражнения помогают научиться быстро отличать напряженное состояние мышц от расслабленного, распознавая приближение панической атаки.



5. Помните, что приступ скоро кончится

Через несколько минут сильный страх вас отпустит. Можно повторять про себя, что страх вызван только па-

нической атакой, что это состояние не нужно контролировать, что оно быстро пройдет само по себе. Это поможет избавиться от страха смерти и чувства приближающейся опасности.



6. Контролируйте свое здоровье

Паническая атака может быть похожей на инфаркт или удушье. Необходимо обследоваться у врача, контролировать состояние здоровья, чтобы не спутать приступ паники с симптомами опасного состояния. Если такие эпизоды случаются регулярно, расскажите о них терапевту, опишите самочувствие во время них. Это поможет понять, действительно ли симптомы связаны со стрессом, тревогой, или у них есть другая причина. Регулярная диагностика и забота о здоровье помогают снизить уровень тревоги.



7. Сфокусируйтесь на ощущениях

Часто приступы сопровождаются ощущением нереальности происходящего, чувством оторванности, отстраненности, потери контроля. Справиться с этим поможет умение фокусироваться. Нужно сосредоточиться на хорошо знакомых ощущениях: например, на текстуре ткани под пальцами или на тактильных ощущениях при ощупывании ключей. Фокусируясь на них, можно отвлечься от тревоги, провоцирующей приступ, чтобы сохранить контроль над ситуацией.

Чтобы сосредотачиваться на ощущениях было проще, можно носить с собой специальный предмет для этого: например, брелок, ручку или любой другой небольшой, хорошо знакомый предмет. Если паническая атака начинается в тот момент, когда ничего подходящего под рукой нет, можно сфокусироваться на любом предмете, отметить про себя всего его особенности. Это могут быть часы на стене, дерево на улице, припаркованный автомобиль, вид из окна: любой объект, который поможет переключить внимание.

Как остановить паническую атаку



Переключите
ваше внимание



Сосредоточьтесь на
медленном,
глубоком
дыхании



Побрызгайте
в лицо водой



Напомните себе,
что эти чувства
не опасны и пройдут



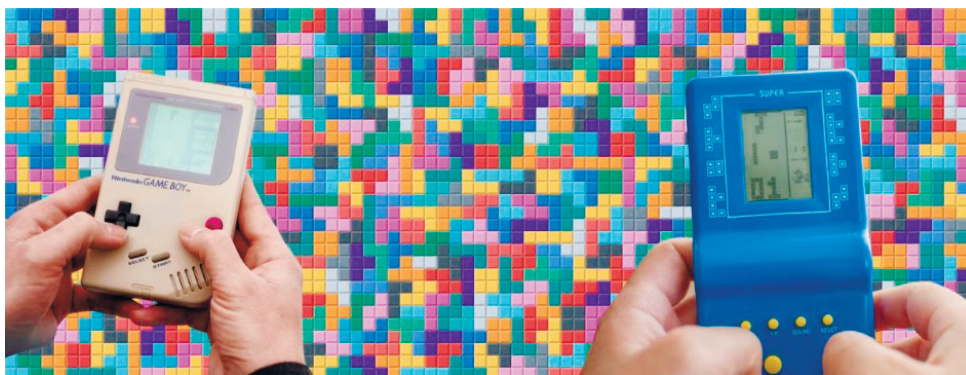
Прогуляйтесь или
сделайте
легкую зарядку

Игрушка из 90-х защитит от стресса и натренирует мозг

Компьютерные игры в конце 20 века и сейчас – это две огромные разницы. Казалось бы, все, что было создано несколько десятков лет назад уже давно не актуально, про это пора забыть. Но из всех правил есть исключения. Речь идет о тетрисе, говорит врач – эндокринолог, доктор медицинских наук Зухра Павлова.

«Необычное влияние этой игры исследуется уже не первое десятилетие. Тетрис помогает отключаться от внешнего мира и забывать о проблемах», – комментирует исследование ученых эндокринолог.

Все дело в том, что именно происходит с нашим мозгом, когда мы играем. В процессе необходима концентрация, мозг вынужден полностью переключиться на фигурки – иначе все ваши усилия будут напрасными. Уже через несколько минут сознание перестает фиксироваться на травмирующих событиях, человек полностью погружается в игру.



Начинать играть можно уже на следующий день после травмирующего события. Ученые доказали, что пациентов перестают преследовать флешбеки, в процессе он не переключается на ужасные воспоминания.

Подтвердили терапевтический эффект тетриса сразу несколько экспериментов. Так, в 2017 году ученые попросили поиграть в него людей, которые стали участниками или свидетелями ДТП. Причем приступили они к игре

через 6 часов после трагедии. В итоге испытуемые значительно быстрее избавлялись от негативных воспоминаний, чем другие пострадавшие в ДТП.

Оказался полезен тетрис и в пандемию коронавируса. Эксперимент проводили на медицинских работниках, которые ежедневно сталкивались с тяжело больными людьми, видели, как они умирают, были вынуждены сообщать об этом родственникам.

Ученые предложили медикам в течение 4 недель каждый день играть в тетрис, причем уделять процессу нужно было совсем немного времени, от 10 до 20 минут. И это помогло! Добровольцы отметили, что плохие воспоминания стали преследовать их в 10 раз реже, кроме того, у медиков улучшилась работоспособность. Часть испытуемых отметили, что у них пропала бессонница и депрессия.

Еще одно исследование доказало, что люди, которые регулярно играют в тетрис, лучше и больше запоминают. Мозг словно «ускоряется», тем самым позволяя справляться с большим количеством задач.

«И если споры о вреде и пользе компьютерных игр все еще продолжаются, то с тетрисом все более очевидно», – заключила Зухра Павлова.

Софья Хромова

ЛУЧШЕ КРОССВОРДОВ

Ученые из Мельбурна назвали «детское» хобби, которое защитит от деменции

Врачи часто рекомендуют людям среднего и пожилого возраста найти для себя подходящее хобби, которое увлечет и позволит мозгу оставаться активным. Ведь это точно такой же орган, как и другие, и если он не работает, то подвергается атрофии. Исследователи из Мельбурна выяснили, какие хобби на самом деле могут защитить от деменции в большей или меньшей степени.

Увлечение из детства

На первом месте оказалось увлечение, которое многие забросили еще в детстве. Обычно оно ассоциируется с девочками-подростками, блестящими ручками и разбитыми сердцами.

Ученые из Университета Монаша в Мельбурне в статье для журнала JAMA Network Open сообщили о результатах исследования здоровья 10 тысяч жителей Австралии старше 70 лет, за которыми наблюдали в течение десятилетия.

Оказалось, что у тех испытуемых, кто регулярно вел личный дневник и доверял ему свои мысли и чувства, описывая в нем происходящие события, прямо как в подростковом возрасте, или даже просто часто писал письма, кому бы то ни было, вероятность развития деменции была на 11% ниже. Настолько же эффективной в профилактике слабоумия у пожилых людей оказалась и регулярная работа за компьютером.

А вот игра в шахматы или карты, разгадывание кроссвордов или головоломок менее эффективно, чем ведение дневника: эти хобби снижают риск всего на 9%.

Еще менее эффективны такие хобби, как рисование, работа по дереву или металлу, чтение газет или прослушивание музыки: они уменьшают вероятность деменции только на 7%.



Ученые также выяснили, что активное общение и прогулки с другими людьми вообще не оказывают никакого эффекта.

«Меняйте образ жизни»

Ученые делают вывод: снизить риск слабоумия в пожилом возрасте лучше всего поможет активное использование в повседневной жизни письменной речи. Ведь письмо – это сложный координационный навык, требующий слаженной работы мелких мышц руки, правильной координации движений всего тела.

«Для пожилых людей в целом очень важно заниматься как активной, так и пассивной умственной деятельностью, обогатить свою жизнь разнообразными видами досуга. Это позволит сохранять позитивный настрой и даст когнитивные преимущества, поскольку будет стимулировать рост нейронов и синапсов – связей между ними», – говорится в выводах австралийских исследователей.

Почти эпидемия

По данным ВОЗ, в мире насчитывается около 50 млн человек с деменцией, ежегодно диагностируется почти 10 млн новых случаев.

По оценкам исследования, проведенного в 2021 году, число случаев деменции в мире почти утроится и к 2050 году достигнет более 152 миллионов, что обусловлено старением населения.

Анна Майская

«ТЕОРИЯ БАБУШКИ»:

почему необходимо мыть за ушами и между пальцами ног

Когда мы принимаем душ, то тщательно моем и трем живот, спину, плечи, грудь и ноги – самые крупные участки тела. Отдельно умываем лицо, подбирая для кожи специальный гель, тоник и крем. Это все правильно, но про одно большинство из нас забывают: тщательно мыть за ушами и между пальцами ног.

Ученые из Университета Джорджа Вашингтона в США решили проверить важность «теории бабушек» – так они в шутку прозвали гипотезу необходимости мытья пальцев и ушей. Для этого они собрали 129 студентов и решили провести эксперимент.

Молодых людей проинструктировали, как самостоятельно брать мазки с определенных участков кожи, которые, как правило, отличаются повышенной влажностью или сальностью: за ушами, между пальцами ног и в пупке. После этого студентам показали, как брать контрольный мазок с предплечья и голени.

Кроме того, исследователи обучили студентов извлекать и выделять ДНК из образцов кожи, чтобы сравнить микробы, живущие в проблемных и контрольных зонах.

Оказалось, что на коже предплечья и голени микробиом гораздо разнообразнее, что свидетельствует о том, что он наиболее здоровый. Что касается мазков, взятых за ушами и между пальцами ног, то ситуация была иная. В этой микрофлоре преобладали патогенные опасные микроорганизмы. Они могут провоцировать: дерматит; экзему; акне; сухость кожи; другие проблемы с эпидермисом.

Получается, мыть за ушами и между пальцами ног так же необходимо, как

Здоровый образ жизни



мыть спину, живот и руки. Привычки людей в отношении гигиены тела способны приводить к изменениям в микрофлоре кожи, а значит, влиять на их состояние здоровья.

Елена Парецкая, аллерголог-иммунолог, врач-педиатр, говорит, что пандемия ковида научила нас мыть руки часто, пользоваться антисептиками и носить маски. Но любые гигиенические мероприятия должны быть разумными. Перед едой, после туалета и по возвращении домой руки нужно мыть! Умывать лицо утром и вечером, принимать душ – да. Но постоянно обрабатывать руки, намываться антибактериальными мылом и гелем для душа вредно для кожи.

Сухость, шелушение, дерматит и обострение аллергии, экземы – это часть проблем. Имунитету для его укрепления нужно контактировать с бактериями на коже, иначе в стерильной среде придется жить 24 часа в сутки, забыв о выходе на улицу и контактах с людьми (они же не стерильные!).

Софья Хромова

Медицинские статьи носят ознакомительный характер.

Для получения профессиональной медицинской помощи следует проконсультироваться со специалистом/врачом

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

5 октября

1502 г.
Христофор Колумб открыл
Коста-Рику

Э то произошло во время его последней, четвертой экспедиции.

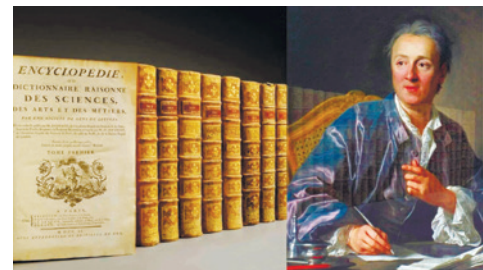
Колумб стал первым европейцем, который попал на территорию Центральной Америки, расположенной между Тихим и Атлантическим океанами. Он назвал эту местность Коста-Рика. В переводе с испанского – «Богатый берег». Здесь Колумб хотел найти золото. Сейчас это независимая страна с 4-миллионным населением.



1713 г.
Родился Дени Дидро

Д ени Дидро известен, прежде всего, как основатель и редактор 35-томной «Энциклопедии, или Толкового словаря наук, искусств и ремесел».

Вместе с Дидро и его ближайшим сподвижником д'Аламбером в создании «Энциклопедии» участвовали Вольтер, Гельвеций, Монтескье, Руссо, Тюрго, Бюффон. Многолетние отчеты Дидро о выставках современной живописи – «Салоны» – привели к рождению жанра художественной критики.



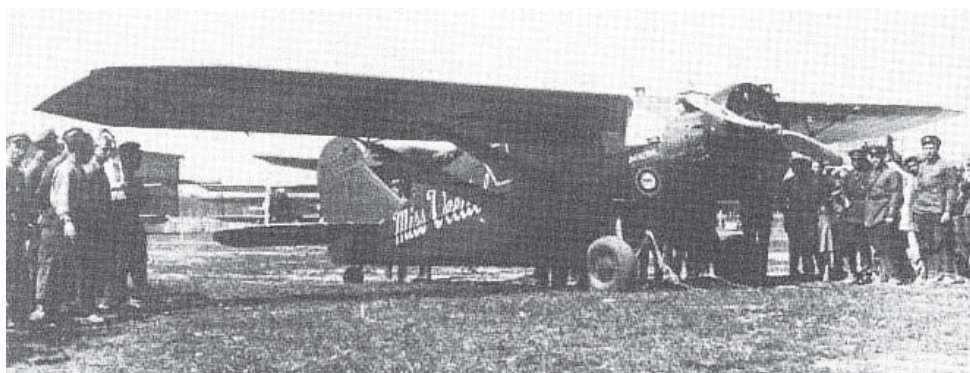
Дени Дидро и Великая французская энциклопедия

Кстати, за распространение «опасных мыслей» Дидро был арестован по приказу Людовика XV и на несколько месяцев заточен в Венсенский замок.

1931 г.
Первый в мире
беспосадочный перелет
через Тихий океан

П ервый беспосадочный полет из Японии в США совершили Хью Хердон и Клайд Пангборг на моноплане «Белланка». Как раз накануне их прибытия в Японию японская газета «Асахи» объявила премию в 25 тысяч долларов тому экипажу, который совершит такой полет. Ввиду этого американцы столкнулись с волной недовольства японских конкурентов.

Для того, чтобы хватило горячего на весь перелет, летчикам пришлось убрать



все лишнее с борта, в том числе парашюты и даже подушки с сидений.

В 2 часа ночи 4 октября 1931 года, в день 27-летия Хердона, они взлетели с аэродрома Самуширо. Идя вдоль гряды Курильских

островов, примерно в 300 милях от точки взлета, летчики сбросили колеса. Скорость полета тут же возросла, но Пангборг увидел, что под фюзеляжем остались торчать две стойки, которые не только увеличивали

лобовое сопротивление, но и могли привести к катастрофе при посадке. Тогда он вылез на крыло и, держась одной рукой за подкосы крыла, другой рукой попытался сбросить эти стойки. Сделать это удалось только через 20 минут борьбы, но все же смелость и упорство летчика победили.

5 октября, проведя в воздухе 41 час 13 минут и пролетев 7334 км, они приземлились в небольшом городке Уэнатчи (кстати, Пангборг в нем родился). Самолет коснулся земли фюзеляжем, прополз по инерции более 100 метров и встал на нос, поломав винт. Условия перелета были выполнены, и японцы были вынуждены выписать летчикам чек на 25 тысяч долларов.

1974 г.
Первое в мире пешее
кругосветное путешествие

5 октября 1974 американец Дэвид Кунст завершил первое в мире пешее кругосветное путешествие. Экспедиция длилась 4 года. Он посетил четыре континента и 30 стран, преодолел путь длиной в 23 тыс. км, сносил 21 пару обуви и вернулся на родину к месту старта.

Дэвид Кунст отправился из дома в городке Васека (штат Миннесота) 20 июня 1970 года вместе с братом Джоном. Они дошли до Нью-Йорка и переправились к Лиссабону. Продолжили путешествие югом Европы. В Монако братья встретились с принцессой Грейс, в Италии – с норвежским археологом Туром Хейердалом. В 1972 году Джон погиб от рук афганских бандитов, а Дэвида тяжело ранили.

После возвращения в Миннесоту и



Дэвид Кунст

лечения, через четыре месяца Кунст снова добрался до Афганистана и продолжил

поход. На этот раз с братом Питером. Путешественники не получили разрешения попасть на территорию СССР. Братья Кунст пересекли Пакистан, Индию и из Калькутты океаном переплыли к австралийскому городу Перт, откуда пешком дошли до Сиднея. Во время австралийского перехода Питер заболел, и Дэвид заканчивал путешествие сам. Пароходом он добрался до Калифорнии и 5 октября 1974 завершил последний этап путешествия.

1948 г.
Разрушительное
землетрясение в Ашхабаде

А шхабадское землетрясение произошло в ночь с 5 на 6 октября 1948 года в районе столицы Туркменской ССР Ашхабаде в 2 часа 17 минут по местному времени. Его очаг был расположен на глубине в 18 км – практически прямо под городом. Помимо Ашхабада пострадало большое количество населенных пунктов в близлежащих районах, в Ашхабадском – 89 и Гекдепинском – 55 и соседнем Иране.

Ашхабад. 1948 г.



В течение десяти секунд город и множество близлежащих поселков были сметены с лица земли. Под завалами оказались более ста тысяч человек, большинство погибли, многие тысячи получили ранения. Сила землетрясения достигала

10 баллов, площадь девяти бальной зоны составила тысячу квадратных километров. Удар подземной стихии сдвинул город горизонтально на два с половиной метра. По официальным данным того периода, в результате ночных толчков погибли 25-30 тыс. столичных жителей, однако, как сообщают новые исследования туркменских архивистов, количество жертв значительно больше – более 160 тыс. погибших.

С 6 по 26 октября из Ашхабада эвакуировали 8799 человек в другие города СССР. В эвакуации участвовало 120 военных и гражданских самолетов, а с 8 октября – санитарные поезда. Положение усугубило то, что землетрясение произошло глубокой ночью, когда большая часть жителей города спала. Непрочность построек и невозможность уловить признаки приближающегося землетрясения привели к тому, что почти никто не смог заблаговременно покинуть помещение. В один момент десятки тысяч людей оказались под обломками собственных жилищ, не успев осознать происходящего.

Это землетрясение считается одним из самых разрушительных в истории человечества. Интенсивность сотрясений в эпицентральной области достигала 9-10 баллов по шкале MSK-64.

Всемирный день учителя

Е жгодно 5 октября свыше ста государств отмечают Всемирный день учителей (World Teachers' Day). Это профессиональный праздник всех учителей, преподавателей и работников сферы образования.

Исторической предпосылкой для учреждения Дня учителя стала состоявшаяся 5 октября 1966 года в Париже Специальная межправительственная конференция о статусе учителей (Special Intergovernmental

Conference on the Status of Teachers). В результате представителями ЮНЕСКО и Международной организации труда был подписан документ «Рекомендации, касающиеся статуса учителей» (Recommendation concerning the Status of Teachers).

В 1994 году Всемирный день учителя отмечался в этот день впервые.

В последние годы наблюдается массовый отток учителей, вызванный такими факторами, как сокращение



бюджета работников государственной службы, отсутствие нормальных условий работы, стресс. К тому же, панде-

мия COVID-19 усугубила проблемы, с которыми сталкиваются и без того перегруженные системы образования во всем мире.

Согласно данным Института статистики ЮНЕСКО, только для обеспечения всеобщего начального образования (ВНО) к 2030 году странам необходимо привлечь дополнительно 24 млн учителей. Наиболее остро проблема нехватки педагогов ощущается в Африке к югу от Сахары.

По материалам открытых интернет-источников

Река аллигаторов: опасный маршрут

Австралиец шокирует сеть тем, что регулярно вынужден пересекать реку, в которой обитают около 600 крокодилов. Именно такой маршрут он преодолевает по дороге на работу.

Один из ежедневных маршрутов проходит через переправу Кахиллс Кроссинг через Восточную реку аллигаторов. «Не думаю, что кто-то сознательно выбрал бы подобный маршрут, чтобы ездить на работу, но здесь (на переправе Кахиллс Кроссинг) все несколько иначе», — сказал он.

МакМахон опубликовал короткое видео, снятое во время поездки. На записи



можно насчитать около 15 крокодилов, которые пристально следят за проезжаю-

щей мимо машины.

Он признался, что иногда проезжать

это место довольно жутко. Хуже всего ехать ночью. Однажды вода поднялась выше уровня фар, пришлось ехать вслепую, я знал, что меня ждет, если совершу ошибку, — объяснил он.

Многие пользователи были удивлены тем, как австралиец вынужден ежедневно добираться на работу. «Я бы так боялась этого, слишком некомфортно. Молодец».

«Мое беспокойство достигло пика, когда я смотрел это, ты такой храбрый».

Остальные решили преодолевать страх с помощью юмора.

«Это дорога, которую мой отец каждый день проходил пешком по пути в школу».

«Там по крайней мере в пробке не застреваешь!».

The Daily Mail

Китай забирает у США всех панд

В декабре 2023 года три гигантские панды, обитающие в Вашингтонском зоопарке, вернутся на родину, так как Китай отказался продлевать с властями США соглашение об аренде этих животных. Еще четыре панды пока остаются в зоопарке Атланты, но они тоже покинут его до конца 2024 года, если не будет достигнуто иное соглашение. Ранее панд уже лишились зоопарки Мемфиса и Сан-Диего.

Таким образом вскоре на территории США не окажется ни одной панды. Это произойдет впервые с 1972 года, когда тогдашний премьер-министр Китая Чжоу Эньлай в знак улучшения отношений между КНР и остальным миром, подарил двух панд супруге американского президента Ричарда Никсона, первой леди Патриции Никсон, во время их визита в страну.

Ожидается, что в декабре 2023 года две последние панды уедут и из Великобритании, из Эдинбургского зоопарка. На очереди Австралия, которой придется передать Китаю панд из зоопарка Аделаиды в 2024 году. Ранее в 2023

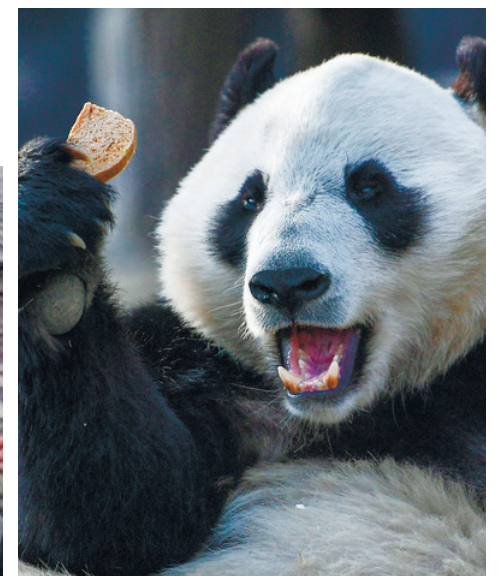


году с пандами расстались зоопарки Нидерландов и Японии.

Эксперты называют происходящее проявлением «дипломатии панд». Этот термин описывает стратегию Пекина, с помощью которой тот строит отношения с другими странами — передача

панд в подарок или в аренду сигнализирует о надеждах на улучшение, а когда животных забирают обратно, — о разочаровании.

Разочарованы и не интересующиеся политикой посетители зоопарков, для которых панды были настоящим



магнитом. В эти дни толпы людей приходят в зоопарк Вашингтона попрощаться со своими любимцами, Мэй Сян, Тянь Тянь и их трехлетним сыном Сяо Ци Ци. В феврале 2023 года в токийский зоопарк Уэно пришло 60 тысяч человек, чтобы увидеть пятилетнюю панду Сян Сян в ее последний день пребывания там перед отправкой в Китай. Многие посетители плакали.

Ранее в Финляндии решили вернуть панд Китаю, но не из-за политики.

vokrugsveta.ru

Поклялись больше не есть: как делают крабовые палочки

Эти соленые палочки продаются в больших количествах по всему миру. Некоторые любители морепродуктов выбирают именно их, но мало кто знает, как и из чего делают этот продукт. После того, как секрет был раскрыт, многие люди заявили, что испытывают отвращение и больше не будут их есть.

Вначале крабовое мясо, похожее на белок, проходит ряд процессов, после чего его окрашивают в красный и белый цвета. Замороженные блоки рыбьего мяса пропускают через машину и измельчают до образования серой пасты, после чего они движутся по конвейеру, где к ним добавляют соль и другие ароматизаторы.

Все это выглядит очень уныло и да-

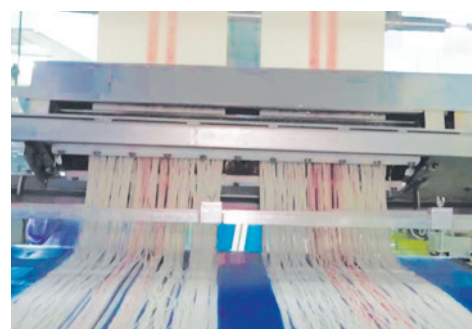
леко от того, что покупатели привыкли видеть на полках супермаркетов. Видео на популярном форуме Reddit разместил пользователь, который утверждает, что работает на фабрике по производству крабовых палочек. Он написал,



Замороженные блоки рыбьего мяса пропускают через машину и измельчают до образования серой пасты

что теперь людям будет трудно смотреть на них по-старому.

Рыбная смесь смешивается со льдом, растительным маслом и сахаром. Видно, как рабочие пропускают ее через трубу, которая превращает ее



После окрашивания их заворачивают в классическую упаковку и замораживают

в огромную взбитую серую массу пасты, после чего ее формуют в полоски и окрашивают в определенный цвет и форму. После окрашивания их заворачивают в классическую упаковку и замораживают, чтобы они попали на полки магазинов.

Издание отмечает, что эта фабрика является крупнейшей в мире и производит около 40 000 тонн рыбных палочек в год, что почти в четыре раза тяжелее Эйфелевой башни. Они продаются более чем в 37 странах мира.

Люди быстро прокомментировали запись сделанную на форуме, отметив, что единственным ингредиентом, который они смогли определить, был лед.

«Если бы в названии не было указано, что они делают крабовые палочки или вообще какую-либо еду, я бы дошел до 1:38, прежде чем понял, что они не делают какой-то промышленный строительный материал», — написал один из пользователей Reddit.

focus.ua