

В Новосибирске водитель напал на мальчика из-за неоплаченного проезда

Читайте на стр. 4 ▶



**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Говорит Новосибирск!

Обсуждаем главные новости родного города.
Телефон прямого эфира (383) 289-99-33
radiokp.ru 8.00



12+



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда - четверг,
25 - 26 февраля
№ 13-с (27759-с)/2026 год

Газета нашего города

KP.RU 1 817 606
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Вирусы- мутанты устроят нам в 2026-м новую пандемию?

Эксперты объяснили,
чего ожидать россиянам

Читайте на стр. 9 ▶



Кадр из фильма «Чебурашка-2», 2025

«Чебурашка» заработал 6 млрд

Николай ГЕРАСИМОВ

Фильм стал вторым
по сборам за новейшую
историю нашего кино.

Сборы фильма «Чебурашка-2» (6+), вышедшего в прокат 1 января этого года, перевалили через рубеж в 6 млрд руб. (данные ЕАИС Фонда кино). Фильм занял второе место в списке самых кассовых фильмов за всю историю нашего проката. На третьем месте - «Холоп-2» (12+), у него 3,9 млрд руб. «Чебурашка-2» пока отстает от «Чебурашки-1» (6+), в 2023-м собравшего 7 млрд руб. Будет и «Чебурашка-3» - он выйдет 1 января 2027 года.

Светлана МАКОВЕЕВА

Дворник поймал мальчика, упавшего с 7-го этажа

Анна ГРЕНЬ
(«КП» - Санкт-Петербург)

Ребенок находится
в реанимации.

Все случилось днем 22 февраля в Петербурге. Из окна на 7-м этаже выбрался ребенок и повис на карнизе. На крики очевидцев прибежал местный дворник. Хайрулло (на фото) хоть и работает в управляющей компании всего три месяца, но уже

зарекомендовал себя как человек отзывчивый.

- Я испугался, что он вот-вот сорвется, - признался герой. - Подошел ближе, чтобы, если что, поймать, смягчить удар. И в эту же секунду он упал... головой вниз. Я на лету подхватил его, после чего сразу занес в диспетчерскую, положил на кровать. Вызвали скорую.

Как потом оказалось, мать 7-летнего мальчика



Кадр из видео

была в квартире, но разговаривала на кухне по телефону и ничего не заметила. Она - коуч и блогер, воспитывает сына одна. У нее также есть взрослая 23-летняя дочь. Прокуратура разбирается с деталями этого дела.

Ребенок пока в реанимации, состояние стабильное.

На Солнце исчезли все пятна

Евгений АРСЮХИН,
Анна КУКАРЦЕВА

Грозит ли это
новым ледниковым
периодом?

На Солнце не осталось ни одного пятна. Ни одного, даже самого маленького. «Звезда представляет собой идеальный диск без каких-либо особенностей», - отмечают ученые Лаборатории солнечной астрономии Института космических исследований РАН.

Такое наблюдается впервые с 11 декабря 2021 года. Это... как-то нежи-

данно. Чем выше активность, тем больше пятен, тем чаще вспышки на Солнце. Полное исчезновение пятен случается обычно в годы солнечного минимума. Нам обещали, что 2026 год будет аномальным по количеству магнитных бурь. А Солнце внезапно уснуло.

В лаборатории считают, что ненадолго. И хочется ученым верить.

Долгий период безупречно чистого солнца - с 1645 по 1715 год, так называемый минимум Маундера - совпал с наиболее холодной фазой Малого ледни-

кового периода, напоминают в лаборатории. Зимы в России и Европе были аномально суровыми, неурожай, голод, в общем, ничего хорошего.

Повторение нам не грозит, успокаивают астрономы. Во всяком случае, пока. Ведь, несмотря на временное отсутствие пятен, Солнце находится практически на пике 11-летнего цикла активности. Однако то, что отсутствие пятен не было предсказано и стало неожиданностью, наводит на мысли. На мысли о новых неожиданностях.

Военкор «Комсомолки» встретился с теми, кто, неся потери, бьется за тепло и свет в Белгороде.



Александр КОЦ,
военкор «КП»

«ЗА ДРУГИ СВОЯ»

- Он совершил высший подвиг, - дрожит голос священника. - Мы знакомы с детства, выросли в одном дворе. Он был старше, защищал, когда меня обижали... Христос говорил: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за други своя»... Он пошел на смерть ради нас с вами.

Вдова погибшего энергетика Олега Чуева рыдает у гроба, вокруг которого щитом стоят суровые мужики: в одной руке - свеча, в другой - влажный платок. Техническая интеллигенция, называли таких в советские времена. На пальцах - черная копоть. Не успели отмыться. Приехали прямо со смены.

Ночью противник снова пытался вырубить свет и тепло в полумиллионном Белгороде. В этот раз обошлось без жертв. Работали над восстановлением до утра. Вырвались проститься с другом. **Сейчас поднимут гроб на руки, отвезут на кладбище, бросят в могилу горсть земли, отведя намочки глаза, - и обратно.** Туда, где три дня назад погибли два начальника смены - Олег Чуев и Евгений Юрковский. Где нужны их руки, чтобы не разморозился город. Куда в любой момент может прилететь очередная ракета. И каждый из них может повторить эту судьбу. «За други своя...»

УДАР В ПЕРЕСМЕНКУ

- А куда деваться? Мои же дети, как и ваши, живут в городе и получают тепло от нас. Поэтому вот броники надели, каски и работаем. Никто ж не сделает, кроме нас, - встречает меня десантным девизом начальник электроцеха Юрий Самофалов.

На нем - военный шлем с фонарем на лбу. Из-под рабочей куртки выширает броник. Мы сидим на Объекте, по которому Украина бьет ракетами. Из окна - вид на разбитый корпус.

Враг явно знал, когда и куда бить. Заступающая смена приезжает за полчаса до начала работы, предыдущая передает ей хозяйство. В этот момент, в пересменку, на Объекте собираются сразу два состава энергетиков. И вдруг сирена...

- Начальником смены был Женя Юрковский. Закончили без пятнадцати восемь. И я уехал, - с глубоким вдохом Юрий Палыч продавливая подкативший к горлу ком. - А в 20.00 я услышал сирену, пошел обстрел. Как ребята рассказали, они побежали вниз - в старый советский бетон: там

мы всегда пережидали ракетные удары. Так и в этот раз.

Обе смены ссыпались вниз. «Отойдите от двери!» - успевает крикнуть Олег Чуев, когда здание сотряс мощный удар, словно гигантским молотом. Вырубается свет, мужики падают на пол. Дежурный инженер Александр Коренок включает фонарь. Вижу - Олег Чуев на корточках осел и упал. Ту самую дверь, от которой он отогнал товарищей, взрывом выбило прямо на него.

- Женя Юрковский после первого взрыва рванул наверх. Но вдруг раздался повторный звук сирены, - продолжает



Архив семьи

Погибший начальник смены энергетиков Олег Чуев работал на станции почти 40 лет.

Юрий Самофалов. - Женя развернулся обратно, к укрытию, и тут прилет...

Знакомый варварский почерк. Его не раз применяли террористы, устанавливая второй фугас, чтобы его активировать, когда после первого взрыва на месте трагедии собирались спасатели, медики... Тактику подлых «контрольных» ударов практикуют и ВСУ. Цель - убить не только инфраструктуру, но и тех, кто может ее восстановить.

- Олег с 1987-го здесь работал, еще студентом пришел, потом армия, вернулся и всю жизнь тут. Женя - с 1997-го. Меняли друг друга в ту ночь, -

Юрий Павлович отворачивается и долго смотрит на кофеварку. Та виновато мигает лампочкой. Надо долить воды.

ЧЕМ МЫ ОТЛИЧАЕМСЯ ОТ НИХ

Белгородской энергетике доставалось и раньше. Противник с самого начала СВО пытался нащупать в ней слабое место. Но ему явно не хватало массовости и точности ударов. С января этого года атаки Украины стали злее. **Ощущение, что под эту задачу Зеленский выделил своим ракетчикам неприкосновенный запас реактивных снарядов к американским «Хаймарсам».** За один залп из-под Харькова на Белгород летят сразу 24 заряда - беспрецедентное количество для гражданских целей.

Просроченный украинский президент прямо заявил, что Украина выбивает нашу энергетику просто так, априори считая ее «военной целью». Хотя в Белгороде в принципе нет объектов военно-промышленного комплекса.

А возьмем, к примеру, Харьков - город с украинской стороны. Большое число военных предприятий (один гигантский бронетанковый завод чего стоит!), построенных еще в советское время. А значит - с защитой, рассчитанной на ядерную войну. Удары по энергетике Харькова лишают электричества в первую очередь оборонные заводы.

Чем еще отличается Белгород от Украины? Готовностью к худшим сценариям. У нас не ждуть, пока полопаются трубы, как в Киеве, а сливают воду из батарей, чтобы не понести непоправимый ущерб. А после ремонта закачивают обратно. У нас не советуют, как Кличко, уезжать в никуда из города, а готовят места эвакуации и в критический момент дают возможность это сделать организованно. У нас

Воины света

На улицах Белгорода устанавливают вот такие укрытия для людей во время обстрелов со стороны Украины. Потому что ВСУ бьют прямо по гражданам. Военных объектов в Белгороде просто нет.



Энерго»-«Белгородская генерация» Виктором Горловым. - Это ж не просто в розетку воткнуть - и заработало. Обслуживать надо. А кто этим займется? Создали внештатное аварийно-спасательное формирование. Это 12 добровольцев, они пришли и сказали: «Я хочу помогать и спасать». Обучились, потренировались, в МАХ создали канал связи. Сирена, атака, свет погас - их уже не надо спрашивать, они сами едут и знают, что делать. Даже в выходные бросают домашние дела.

Объект, местами напоминающий изрытую кратерами Луну. Груды покоренного металла и бетона, вывернутые наизнанку агрегаты и цеха. Сложно поверить, что в этом месиве теплится жизнь. Чтобы последний огонь не угас и Белгород не погрузился в морозную тьму, энергетики и ведут ежедневную битву за Свет.

Виктор Тихонович отработал здесь 40 лет. И видно, ему больно смотреть, как угасает Объект, который он вырастил, как ребенка:

- Разрушения катастрофические - это маленькой котельной не заменишь. Надо 600 таких. И появляется... чувство тоски, понимаете? А потом - бац - вспышка! Включаются мозги. Надо что-то делать. Ищешь выход. За нами город... А вот тут я на себе прочувствовал всю «прелесть» прилета.

В тот день Горлов приехал оценить последствия ударов, и тут сирена. До убежища не добежать. Заскочил за угол, присел спиной к стене.

- Удар металла о металл, нечто невообразимое! Все подняло вверх и начало сыпаться. Казалось, это бесконечно долго падает, падает... **Выхожу и вижу: там, где я до удара стоял, теперь огромная воронка!**



Архив семьи

Евгений Юрковский не успел добежать до укрытия, когда на станцию пошла вторая ракетная атака.

открывают пункты обогрева в школах и администрациях, у них - разворачивают палатки и советуют рыть выгребные ямы в центре столицы.

Да и федеральный центр у нас вникает в проблемы регионов и сразу направляет помощь, а у них мэр и президент собачатся в соцсетях.

ОТ ТОСКИ - К ДЕЙСТВИЯМ

К зимним ударам Белгород готовился, закупая резервные генераторы, мини-котельные, запасаясь дизтопливом...

- Мини-котельные мы установили на социально важные объекты, но там масса нюансов... - идем по Объекту с главным инженером АО «РИР



Самые свежие новости об СВО - в телеграм-канале военкора «КП» Александра Коца



ВРЕМЯ ПРОСТЫХ ГЕРОЕВ

В прошлом году «Росатом», в структуру которого входит Белгородская «РИР Энерго», вручил премию «Человек года» группе местных энергетиков - за профессиональный подвиг. Украинский дронкумулятивным зарядом прожег бетонную защиту кабельного полуэтажа. А там сотни силовых и контрольных проводов. Станция остановилась. Для запуска надо прозвонить все кабели, чтобы ничего не перепутать и сростить. Задача тяжелая и в обычных условиях. Но когда тебя защищает только сэндвич-панель, каска и бронежилет, задача усложняется.

- И они неделю сидели, зачищали провода, впаивали вставки, делали изоляцию, - с гордостью за коллег вспоминает Виктор Горлов. - А дрон летит со скоростью за 100 км/ч. Его еще надо заметить и до укрытия добежать. Все понимали риск. И то, что, кроме нас, никто не сделает. Мы заходили посмотреть на них. Очень суровое выражение лиц. И не сказать, что прям отчаянные парни. Просто... - Просто время такое, - подсказываю, - обычных героев.



Григорий КУБАТЬЯН,
военкор «КП»

Как операторы БПЛА спасают раненых товарищей.

Выдернули бойца у врага из-под носа



«Хорс» и «Малой» со своими «пташками».



Воевать можно заставить даже подобранный на поле боя дрон. Над ним только придется подольше пошаманить.

В казачьей бригаде «Терек» Добровольческого корпуса группировки «Юг» есть подразделение войск беспилотных систем. Парни, которые там служат, прошли немалый боевой путь, и у каждого хватает историй.

РЕШИЛИ: САМИ ЗАБЕРЕМ

Воздушный разведчик «Хорс» подписал контракт в марте 24-го. В бригаду «Терек» пришел обычным стрелком. И сразу оказался на переднем крае.

- Был участок за Соледаром, мы находились в полуокружении у противника. Заходили по узкому коридору, все время под обстрелами, - рассказывает он. - Там я провел три месяца. Слава богу, вернулись живыми. И смерть была рядышком, но было и весело. А когда нас вывели на ротацию, мне предложили попробовать силы в БПЛА.

«Хорс» не имел дел с электроникой, но согласился. И вот не прошло и двух лет, как он командир расчета.

- Иногда наблюдать страшнее, чем самому выполнять задачу. Однажды я чуть не седел, - говорит боец. - Штурмовики из нашей бригады попали под сильной огонь. Их эвакуировали, а один остался (может, посчитали погибшим, не знаю). Мы его с воздуха увидели, и я тогда решил: сами заберем, иначе пропадет парень.

Хотя шансов было немного, комбриг дал добро на спасательную операцию. Тяжелораненый молодой штурмовик с позывным «Филин» лежал на пологом склоне в сотнях метрах от противника - на самом виду. «Хорс» отправил за ним на квадроцикле ребят из своего расчета - «Тира» и «Андерса». Хотел поехать сам, но ему приказали контролировать ситуацию с воздуха.

Квадроцикл выскочил на склон, бесстрашный якут «Андерс» был за рулем, здоровенный «Тир» подхватил раненого... «Филин» выдернули прямо из-под носа у врага. Парень выжил. Вот недавно получил орден Мужества.

ОН БЕЖАЛ, КАСКА КАТИЛАСЬ

Работа на «мавике» требует внимания и точности. Легкий дрон-наблюдатель

не унесет большой снаряд или мину, но даже с помощью скромного самодельного боеприпаса можно пробить бетонное перекрытие, главное, найти уязвимое место. Однажды в лесном массиве «Хорс» заметил и уничтожил замаскированный склад с боеприпасами противника.

- Не знаю, что там хранилось, но рвануло мощно. Мою «птицу»-разведчик даже в сторону немного откинуло, а она была на высоте больше 60 метров! - рассказывает «Хорс».

Но, бывает, судьба вмешивается в планы оператора БПЛА, будто говоря: «Этому пока рано».

- Один раз я летел прямо на противника, но как ни нажимал на кнопку, сброс не срабатывал. Он побежал от меня, упал, каска покатила. А я все над ним вишу. Вот он страха натерпелся, наверное! В итоге он прыгнул в окоп, добежал до укрепления, и только потом у меня сброс сработал. Может, оглушило его немного.

Противника спасло чудо. Но «Хорс» об этом не жалеет - он не кровожадный. Говорит, предпочел бы работать по вражеской технике, но за полтора года так и не довелось. Ее почти нет. Противник прячется в подземных блиндажах и укрытиях и держится только за счет FPV.

Малочисленность врага дает ему даже некоторое преимущество: его сложно найти, он не вступает в бой, а сразу отходит. А еще ему проще выявить наши позиции, где скапливаются силы для атаки. И все же фронт движется - совсем недавно расчет БПЛА «Хорса» выдвинулся вперед еще на 5 км.

ФОСФОР КРАСИВЫЙ, НО СТРАШНЫЙ

Если операторы беспилотников замечают упавшие вражеские дроны, то отправляют к ним дрон с механической рукой (вроде той, что в игровом автомате, где нужно зацепить детскую игрушку). Собранные на полях дроны ремонтируют, перепрошивают и используют. Были случаи, когда беспилотники лежали на земле... целый год. И сохранили работоспособность. Вставил батарейку, и он летит. Один из собирателей таких - оператор с позывным «Малой».

«Малой» - человек хозяйственный, однажды попытался спасти оборудование чуть не ценой жизни. Зато спас товарищей. Ему 36 лет, он из Ставрополя. Воюет с 2023 года. Был снайпером, но получил травму позвоночника, когда его откинуло взрывной волной.

- Мы на Кинбурнской косе стояли. К нам вражеский десант отправили со стороны Очакова. А до этого по нам целые сутки летело всё, что у них было. Даже фосфорные бомбы. Фосфор красивый, но страшный - белые полосы в небе, будто салют, и они летят вниз медленно-медленно.

Травма позвоночника боевым ранением не считается, но воевать мешает. «Малой» комиссоваться не захотел и продолжил службу - знакомый священник предложил ему освоить БПЛА, и тот согласился. Как и «Хорс», он аэроразведчик, летает на «мавике». Однажды, говорит, повезло заметить вражескую «газель» с боеприпасами. Собщил «ударникам» координаты, и ее уничтожили.

Те блиндажи «Малой» хорошо знал - сам в них когда-то сидел пехотинцем. Теперь линия соприкосновения ушла вперед, а старые укрепления заняли операторы. И вот один из расчетов оказался под ударом - связь перебило, живы ли парни, «Малой» не знал.

Он закинул в мешок лекарства, сказал напарнику оставаться на связи и пошел к соседям.

- Страх не было. Только состояние беспомощности. Потому что я находился в одном месте, а ребята в другом. Мучила неизвестность, что с ними, как они там? - вспоминает «Малой».

Пройти нужно было всего-то 400 метров. Но по «открытке», на весь маршрут лишь пара сгоревших деревьев и больше никаких укрытий.

Бревенчатый блиндаж оказался полностью завален. «Малому» стало страшно - он боялся не за себя, а что в живых никого нет. Но ребята отозвались. Несмотря на опасность новых ударов, боец бросился растаскивать тяжелые бревна.

ШЛИ ЧЕРЕЗ ПАУТИНУ

Парней защитил полтора метра слой земли над бревнами. Лишь одного сильно зацепило и повредило глаз. «Малой» оказал ему первую помощь. А потом помог им всем выйти с позиции: уже стемнело, и в темноте на открытой местности трое бойцов были легкой добычей для дронов с тепловизорами. Но ждать было нельзя, иначе раненый мог остаться без глаза, да и просто погибнуть.

Шли, цепляясь ногами за паутину оптоволоконка, стараясь не запутаться. А если запутывались, останавливались и рвали ее руками.

Им повезло. Пошел снег, и пока он шел, парни успели добраться до места эвакуации. Все это время говорили с раненым, чтобы не отключался, не потерял сознание от боли. В итоге глаз бойца удалось спасти - недавно «Малой» с ним списывался, тот уже начинает видеть.

А на следующий день «Малой» вернулся в разобранный блиндаж с напарником, чтобы забрать оборудование, которое там оставалось. Все сложили и начали отходить, как вдруг... их атаковали FPV-дроны. «Малой» нырнул под куст, сбросил рюкзак и начал отстреливаться. Два дрона успел сбить. Но третий влетел в брошенные рядом ящики с оборудованием и всё разбил. Хорошо, что снаряд был кумулятивным, а не осколочным. «Малой» получил контузию, но считает этот день своим новым днем рождения.



Об СВО и не только - читайте в телеграм-канале военкора «КП» Григория Кубатьяна



«Я надеюсь на справедливость»

Ангелина ВАЙГЕЛЬ

Мама мальчика, в теле которого забыли струну, требует с врачей 60 миллионов рублей.

Мама мальчика из Казахстана, в теле которого новосибирские врачи оставили струну от катетера, требует 60 миллионов рублей в качестве компенсации за лечение ребенка в Италии. Напомним, что у маленького пациента диагностировали редкий врожденный порок сердца. К врачам мальчик попал еще в Казахстане: они выяснили, что у ребенка всего один сердечный желудочек. Местные специалисты провели две операции, но школьнику требовалась еще одна - самая сложная, когда вену от желудочка необходимо «подключить» сразу к легким. В Казахстане такие операции не делают, поэто-



Та самая струна.

му мама ребенка начала искать другие варианты.

Выбор пал на новосибирскую клинику, где мама с ребенком и оказались в марте 2025 года. Медики провели пять операций, но в ходе одной из них забыли в теле ребенка струну от катетера. Однако это удалось выявить лишь 2 месяца спустя, когда у мальчика через несколько дней после выписки поднялась температура. Тогда школьник снова попал в больницу, и на рентгене было обнаружено инородное тело.

Ребенка привезли в кардиоцентр в Астане, и на консультации врачи пришли к выводу, что забытую струну просто так вытащить нельзя, поскольку это может навредить здоровью. Мама мальчика стала искать варианты, кто возьмется за этот случай, и нашла специалиста в Италии. Сейчас ребенку уже ничего не угрожает, а жен-



Здоровью ребенка ничего не угрожает.

подать гражданский иск, чтобы получить компенсацию за лечение сына.

- Вместе с юристом я на 2 дня приехала в Новосибирск. Мы прошли по всем инстанциям. В Следственном комитете нам подробно объяснили, какие документы необходимо предоставить, и сейчас мы занимаемся этим вопросом. К примеру, требуется перевод документов с итальянского, и этот вопрос мы решаем. Для медицинской экспертизы мы почти все подготовили, в процессе передачи экспертам, - рассказала мама мальчика.

У мамы мальчика вопросов к работе СК и прокуратуры нет.

- Главное, струна извлечена, но то, что дополнительно выяснилось в Италии, тоже теперь требует разбирательства, поэтому мы и подали дополнительное заявление. Есть вопросы по установке кардиостимулятора - будем с этим разбираться. Иск мы подали в гражданском порядке, но будем приостанавливать до результатов по возбуждению уголовного дела, - говорит мама мальчика.

щина намерена наказать виновных в случившемся. Она вместе с юристом готовит документы и будет добиваться возбуждения уголовного дела. А после этого намерена

А В ЭТО ВРЕМЯ

Ника САФРОНОВА

У школьника не сработала карта, и он не смог оплатить проезд.

В Новосибирске водитель маршрутного такси напал на 12-летнего мальчика. Что произошло со школьником, рассказала его мама. - Мой сын вместе с одноклассником сел в маршрутное такси на остановке общественного транспорта «Улица Александра Невского» в направлении спортивной школы Евгения Подгорного. Сын расплачивался банковской картой. Однако платеж не прошел, а терминал отображал, что на карте недостаточно средств, - пояснила Наталья.

Тогда подросток позвонил маме и попросил пополнить баланс. Но и после зачисле-

Водитель напал на мальчика в маршрутке

ния средств на карту платеж не проходил.

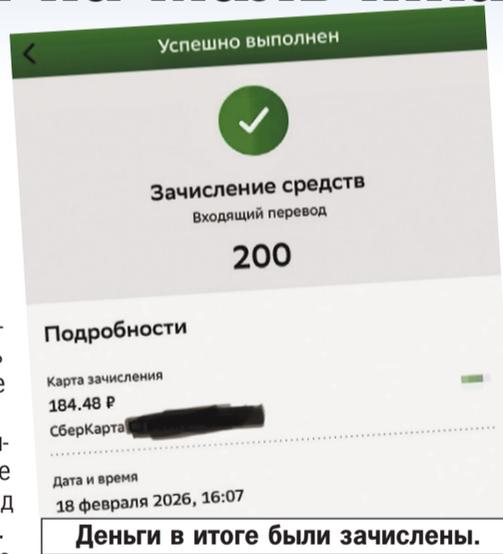
- Водитель попросил моего ребенка освободить салон, тот этого делать не стал. Тогда шофер вошел в салон и, применяя силу, начал выталкивать сына на улицу, пока один из пассажиров не заплатил за него, за что ему огромное человеческое спасибо! И даже после этого от водителя последовал удар в лицо ребенка, - добавила мама пострадавшего. - Считаю, что это недопустимое поведение со стороны взрослого мужчины! Он мог взять у моего ребенка телефон, продиктовать номер телефона, куда осуществить перевод, я

бы перевела ему хоть 300 рублей. Ну или, например, сказать, что никуда не поедем, пока не выйдешь. Но мне кажется, ему просто хотелось показать свое превосходство.

По словам женщины, позднее оплата за проезд все же списалась. Сибирячка обратилась в полицию. Сейчас правоохранители проводят проверку.

- Нельзя оставлять человека безнаказанным за такие дей-

ствия. Водитель должен понести хоть какое-то наказание и в будущем не причинять никому вреда, - добавила женщина.



Деньги в итоге были зачислены.



У школьника остались синяки.

ПОДПИШИСЬ ДОСРОЧНО

НА ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ!

НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ - ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ 2026 ГОДА

Оформить подписку можно в почтовых отделениях России в период с 1 ФЕВРАЛЯ по 31 МАРТА 2026 ГОДА

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|
| издание | индекс | стоимость |
| ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА | П1101-1 | 2565,42 |
| ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ | П3700-1 | 1285,50 |
| КОМПЛЕКТ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ | ПН051-1 | 3724,14 |

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ НОВОСИБИРСКА И ОБЛАСТИ

| | |
|--------|-----------|
| индекс | стоимость |
| П1101 | 2954,94 |
| П3700 | 1349,52 |
| ПН051 | 4138,08 |

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ТОМСКА И ОБЛАСТИ

| | |
|--------|-----------|
| индекс | стоимость |
| П1101 | 2428,98 |
| П3700 | 1719,66 |
| ПН252 | 4102,92 |

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ОМСКА И ОБЛАСТИ

| | |
|---------|-----------|
| индекс | стоимость |
| П1101-1 | 1776,48 |
| П3700-1 | 1223,22 |
| ПН051-1 | 2722,02 |

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КЕМЕРОВА И ОБЛАСТИ

| | |
|---------|-----------|
| индекс | стоимость |
| П1101-1 | 1776,48 |
| П3700-1 | 1223,22 |
| ПН051-1 | 2722,02 |



Оформить подписку можно во всех почтовых отделениях России. СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-383-289-91-10

РЕКЛАМА

За трудоголизмом часто прячется изматывающая тревога. Как себе помочь, чтобы не выгореть.

Оксана
НАРАЛЕНКОВА

Человек, который отвечает на сообщения начальника в час ночи и жертвует отпуском ради проекта, - ценный сотрудник? Психология говорит, что он как минимум кандидат на выгорание и серьезные проблемы со здоровьем. Разбираемся, где заканчивается любовь к профессии и начинается опасная зависимость, опираясь на данные исследований и комментарии экспертов Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ).

ТРУД И ТРУД МЕНЯ ПЕРЕТРУТ!

Команда норвежских ученых провела анализ с участием 16 426 человек. Оказалось, что среди трудоголиков симптомы тревожных расстройств встречаются почти в три раза чаще (33,8%), чем среди тех, кто работал в меру (11,9%). Исследователи пришли к выводу, что именно тревога запускает трудоголизм как способ сбежать от чего-то сложного в жизни. Чрезмерная работа может быть показателем глубинных психологических проблем, вклю-



Хорошо работает тот, кто умеет хорошо отдыхать.

Кадр из фильма «Операция «Ы» и другие приключения Шурика», 1966

Работа, работа, отстань от Федота!

чая СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) и ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство).

Почему трудоголики не могут остановиться? Венгерское исследование изучило, как работают внимание, память, речь и мышление у тех, кто живет работой. Оказалось, что таким трудягам физиологически сложнее тормозить свои импульсы, они просто не могут переключиться. А это типичное поведение людей с зависимостями. Зато трудоголики лучше обычных сотрудников справляются с задачами на под-

держание внимания, на фокусировку. Авторы считают, что такая «ловушка» заставляет человека застревать в рабочих процессах: он не может вовремя остановиться, а постоянный стресс и тревога замыкают порочный круг.

НИКАКОЙ СВЕРХПРОДУКТИВНОСТИ

Другое исследование, крупный метаанализ 89 научных работ, показало: трудоголизм не означает высокой производительности. Зато он прочно связан с тревогой, стрессом, конфликтами в семье и проблемами со здоровьем.

- Не стоит путать искреннюю любовь

к делу с болезненной зависимостью, - объясняет разницу психолог Мария Радионова, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии факультета «Консультативная и клиническая психология» МГППУ. - Увлеченный профессионал работает с удовольствием, но при этом умеет вовремя «выключаться» и восстанавливать силы. Трудоголик же находится в вечном напряжении: даже в свободное время, в выходные, на отдыхе его преследуют навязчивые мысли о делах, тревога и желание провернуть рабочие часы.

НЕ ВЫГОРЕТЬ К СОРОКА

Справляемся с тревогой

Если тревога постоянно «лечится» работой, организм неизбежно дает сбой. О долгосрочных последствиях такого образа жизни предупреждает **Дмитрий Деулин, кандидат психологических наук, доцент, декан факультета экстремальной психологии МГППУ.**



Дмитрий Деулин.

- Сегодня чрезмерный трудоголизм может выматывать силы человека и уже к 35 - 40 годам люди не способны нормально работать из-за своей психофизиологической изношенности, - отмечает Дмитрий Деулин.

По его словам, плата за мнимую продуктивность огромна:

✓ хроническая усталость, профессиональное выгорание, стрессовые и психосоматические расстройства, нередко - алкоголизация;

✓ конфликты с близкими, разлады в семье, расторжение браков, эмоциональная замкнутость.

Инструкция по выживанию для тех, кто не может остановиться. Что делать прямо сейчас?

Психолог Мария Радионова предлагает для трудоголиков такие техники по управлению собственным мозгом.



Мария Радионова

«Перезагрузка» системы

Цель - мгновенно переключить нервную систему из режима «выживание» (где правят паника и инстинкты) в режим «аналитика» (где работают логика и спокойствие).

Дыхание по квадрату. Это физиологический «стоп-кран» для паники. Техника проста: вдох (4 секунды) - задержка дыхания (4 секунды) - выдох (4 секунды) - пауза (4 секунды). Сделайте 3 - 4 цикла прямо перед важным звонком или сложной встречей.

Холодная вода. Ополосните лицо или запястья ледяной водой. Это активизирует блуждающий нерв - главный канал,

отвечающий за успокоение, и быстро снижает пульс.

Фильтры для мозга: работаем с мыслями

Тревога часто растет из-за неопределенности и хаоса в голове. Задача - перевести размытый «страх» в конкретный «план».

«Выгрузка» мозга (Brain Dump). Утром или в момент особой тревоги возьмите лист бумаги и выпишите все, что вас беспокоит и что нужно сделать. Пока мысли в голове, они кажутся огромными и нерешаемыми. На бумаге это просто список задач, с которыми уже можно работать.

Разделение контроля. Спросите себя по каждому пункту: «Могу ли я прямо сейчас на это повлиять?» Если да - запишите первый конкретный шаг. Если

нет (например, решение клиента, курс валют) - сознательно разрешите себе не тратить на это энергию до появления новой информации.

Рефрейминг дедлайна (в данном случае переосмысление итоговой черты. - Ред.). Вместо катастрофизации, накручивания себя («Я не успею, и все рухнет!») сместите фокус на действие: «У меня есть 4 часа, чтобы сделать максимум. Что принесет 80% результата за это время?».

Структурные привычки для высокой нагрузки

Чтобы не выгорать в ноль, нужно встроить «островки безопасности» прямо в рабочий процесс.

Режим «Никаких уведомлений». Отключите звук на телефоне и все всплывающие окна, кроме самых критических. Каждое «дзынь» вызывает

микровсплеск кортизола (гормона стресса) и дергает.

Завершение цикла стресса. В конце рабочего дня обязательно дайте телу физическую разрядку: быстрая ходьба, приседания, растяжка. Телу нужно «показать» мышцам, что опасность миновала, иначе оно так и останется в режиме реагирования «бей или беги». Достаточно 10 - 15 минут активности.

«Радикальный приоритет»

В условиях жесткого дедлайна тревога растет от желания сделать все и сразу, причем идеально. Это путь в никуда. Используйте принцип: «Сделанное хоть как-то лучше идеального».

1 Определите всего одну задачу на день, невыполнение которой будет критичным.

2 Сделайте ее первой. С утра, пока есть силы.

3 Все остальное воспринимайте как бонус.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Насколько ты трудоголик

Наш эксперт предлагает чек-лист, который поможет понять, не пора ли бить тревогу. Если вы узнаете себя в большинстве этих пунктов, возможно, работа для вас уже превратилась в ловушку.



- 1 РАБОТА РАДИ РАБОТЫ**
Вы ловите себя на том, что продолжаете трудиться «по инерции», даже когда все задачи выполнены. Материальное вознаграждение для вас уже не главное.
- 2 ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**
Вы настроены на порядок и на оценку «отлично» во всем. Стремитесь быть безупречным, но порой вам сложно отделить главное от второстепенного.
- 3 СЛИЯНИЕ С РОЛЬЮ**
Ваше настроение и самооценка полностью зависят от успехов на работе и одобрения окружающих. Без достижений вы чувствуете себя «недостаточно хорошим».
- 4 СТРАХ НЕУДАЧИ**
Больше всего вас пугает ситуация, в которой вы можете «потерять лицо» и быть обвиненным в некомпетентности.
- 5 ЗАПРЕТ НА РАССЛАБЛЕНИЕ**
Вы испытываете вину или внутренний дискомфорт в отпуске или минуты отдыха. Возникает ощущение, что время потрачено впустую, если вы не заняты чем-то полезным.
- 6 ЦИФРОВОЙ ПОВОДОК**
Вы постоянно на связи 24/7, оправдывая проверку почты или рабочих чатов заботой о деле, хотя за этим стоят тревожность и страх упустить контроль.
- 7 ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ПАУЗЫ**
Предложения близких или друзей отвлечься на обед или прогулку вызывают у вас только досаду и желание поскорее вернуться к задачам.
- 8 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ БАЗОВЫМИ НУЖДАМИ**
Сон, полноценный обед и общение с близкими уходят на второй план, уступая место бесконечным дедлайнам.
- 9 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕРЕГРЕВ**
Вы живете в состоянии фонового стресса и хронической усталости.
- 10 ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОПУСТОШЕННОСТЬ**
Вам становится все труднее общаться неформально, проявлять симпатию и эмпатию к людям.
- Трудоголик - это человек, поглощенный работой так, что баланс всей его активности резко смещен в сторону работы. Работа является ведущей ценностью и «центром» жизни. Опасность трудоголизма в том, что он обесценивает отдых и другие сферы, превращая работу в единственный смысл существования, - подчеркивает Мария Радионова.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Новая Мекка российских туристов балансирует на линии мирового конфликта.

Евгений УМЕРЕНКОВ

Новой Турцией для россиян стал Вьетнам: так много наших туристов там еще не было. В 2025 году социалистическую республику посетили почти 700 тысяч соотечественников - втрое больше, чем годом ранее. Причины понятны: теплое море зимой, безвиз, низкие цены, удобные рейсы. А вот чего многие не понимают, так это сути вьетнамского социализма.

Вашингтон повел войну против левых режимов в Латинской Америке. Но в мире есть две вполне благополучные страны, во главе которых стоят компартии: Китай и Вьетнам. Пекин говорит со Штатами на равных, а к Ханю у американцев есть претензии? Попробуем разобраться.

КРАСНЫЕ БОГАЧИ

В январе прошел 14-й съезд Коммунистической партии Вьетнама. Повсюду были красные флаги с серпом и молотом, плакаты с демонстрацией народно-партийного единства. Для нас увидеть такое - как вернуться на машине времени в СССР.

Но при этом везде рекламные щиты мировых брендов. Рядом с памятником основателю компартии Хо Ши Мину стоит огромный торговый центр, где чувствуешь себя, будто в Париже или Риме.

Яркое свидетельство того, что ВВП Вьет-



Vincent Thian/EPA/TASS

США хотят сделать из Вьетнама вторую Украину

нама в прошлом году вырос почти на 8%, - грандиозные стройки. Но, конечно, далеко не все вьетнамцы способны купить квартиры в новых домах. Поэтому растущие с невероятной скоростью, как бы впрок кварталы называют районами-призраками.

На севере преобразования связывают с конгломератом Vingroup, в сферу интересов которого входят недвижимость, здравоохранение, туризм и транспорт. На юге

действует другой монополист - Sun Group, чей конек тот же туризм и инфраструктура. Визитная карточка этой группы - роскошные курорты, развлекательные парки и самая длинная в мире канатная дорога на острове Фукуок.

Возглавляют оба концерна долларовые миллиардеры, коммунисты Фам Нят Вьонг и Ле Вьет Лам. Оба учились в технических вузах в Москве, а стартовый капитал сколотили на... продаже лапши быстрого приготовления Mivina на Украине. Заводик они открыли в Харькове. В 2010 году компанию продали Nestlé за \$150 миллионов.

ТРУДИСЬ И ПЛАТИ

На партсъезде подтвердили цель: «Последовательно двигаться к социализму». К 2045 году Вьетнам должен стать развитой страной с высоким уровнем ВВП на душу населения по шкале Всемирного банка (к этой категории принадлежит Россия).

Но посулов наподобие раннесоветских - наступит коммунизм, и все будет бесплатным - вьетнамские товарищи не дают. А обещают «улуч-

шать и повышать уровень жизни народа».

В стране все высшее образование платное, но дешевое (около \$100 в месяц, для бедняков - льготы), до прошлого года платными были и все школы (\$25 в месяц). Оплата может быть почти символической, но народ должен понимать, что за все надо платить, а значит, усердно трудиться.

Автомобиль во Вьетнаме тоже пока роскошь. Да и налоги за него государство берет такие, что вместо четырех колес абсолютное большинство вьетнамцев передвигаются на двух.

РЫЧАГ ПРОТИВ КИТАЯ

Вьетнамцы на вопрос, как они относятся к США, отвечают дипломатично: мы их вторжения не забыли, но хотим жить в мире и сотрудничать с теми, кто этого тоже желает.

- Американцы давно выстраивают политику в отношении Вьетнама так, чтобы по возможности использовать его против Китая, - объясняет «КП» заведомо Юго-Восточной Азии

В прошлом году на параде в честь 80-летия независимости Вьетнама провозили гигантскую фигуру Хо Ши Мина.

(НКО), пытаются сделать своим союзником образованный класс.

Слова эксперта подтверждает то, что обязательным для изучения иностранным языком стал английский, хотя еще недавно на севере Вьетнама все школьники изучали русский.

ПАРТИЙНЫЕ ТАЙНЫ

- Почему в соцстране смогли расцвести американские НКО?

- Это плата за профит в торговле с США, - отвечает Дмитрий Мосяков. - Ведь это главный стимул для роста вьетнамской экономики. (Ведущие статьи вьетнамского экспорта в Штаты - компьютеры, смартфоны, электроника и ее комплектующие. - Ред.)

Америка привязывала Вьетнам экономически. Товарооборот у них был \$120 млрд, из них 100 приходилось на вьетнамские товары. США для Ханоя были рынком, покрывавшим дисбаланс в торговле с Китаем (оттуда во Вьетнам ввозят на \$100 млрд больше товаров, чем туда экспортируют. - Ред.).

Американцы до сих пор рассчитывают, что в перспективе Вьетнам все-таки займется ослаблением Китая. Вашингтон видит во Вьетнаме единственную серьезную вооруженную военную силу в регионе, способную создать проблемы Пекину, недаром в Америке постоянно говорят про споры между странами в Южно-Китайском море (см. «Справку «КП»).

Но связи между вьетнамской и китайской компартиями очень тесные. Когда между странами возникали проблемы, американцы уже потирали руки, но - раз! - и генсек компартии Вьетнама едет в Пекин, с генсеком КПК они обсуждают проблему, и на этом все заканчивается. Практика подобных контактов, причем по большей части тайных, предопределяет компромиссы.



ЧТО У ВЬЕТНАМЦА В КОШЕЛЬКЕ?



Средняя зарплата во Вьетнаме - эквивалент \$350 (27 000 руб.) в месяц.



Средняя пенсия - \$240 (18 500 руб.). Пенсионный возраст для мужчин - 61 год, для женщин - 56 лет и 4 месяца.



Действует система обязательного медстрахования (работник отчисляет 1,5% зарплаты), она покрывает от 80 до 90% стоимости медслужб, а для пенсионеров старше 75, детей до 6 лет и других льготных категорий - 100%.



Однокомнатная квартира в Ханое стоит \$100 000 (7,7 млн руб.). Ставка по ипотеке - от 9 до 14%. Но существуют рассрочка при первичном взносе от 10% и программы социального жилья для бедняков, молодых семей и сотрудников госпредприятий.



\$100 (7,7 тыс. руб.) средний вьетнамец тратит в месяц на продукты.

Билет банка проколов

Евгений БЕЛЯКОВ

ЦБ хочет запретить «сувенирные» деньги.

Криptomиллиардеры и прочие блогеры, которые любят хвастать богатой жизнью, льют слезы. Еще чуть-чуть, и Центробанк запретит им позировать с пачками купюр перед подписчиками.

Точнее, позировать-то можно - но только с настоящими деньгами. Купить муляжи больше не получится. В ЦБ хотят запретить производство и продажу «банкнотоподобных изделий».

ШТРАФ ЗА МУЛЯЖ

Особую обеспокоенность вызывает использование банкнотоподобных изделий злоумышленниками для обмана граждан, - объяснили в ЦБ.

Нарушителям запрета будет грозить административная ответственность. Кто именно будет штрафовать и на какие суммы, пока не ясно. Инициативу еще нужно согласовать с другими ведомствами.

УЛОВКИ АФЕРИСТОВ

Обман с использованием сувенирных денег - не редкость. Вот лишь некоторые из подобных уловок.

1 «Денежная реформа»

Аферисты приходят домой к пожилым людям под видом соцработников. Убеждают, что в стране проходит «денежная реформа», и меняют настоящие купюры на билеты банка приколов.

2 Детские хитрости

Еще одна разновидность аферы - внутри семьи. Дети или внуки находят записки старших родственников. Крадут настоящие деньги, а вместо них кладут в тумбочку сувенирные, надеясь их вернуть через время или рассчитывая, что старики не заметят подмены.

3 Обмен криптовалют

Легально провести операции с криптой через российские банки сложно. Особенно если речь идет о крупной сумме. Поэтому многие пользуются услугами обнальщиков.

Получив от клиента крипту, ему отдают сумку, набитую купюрами. В основном сувенирными, лишь сверху кладут настоящие деньги.

ПРОДАЮТ НА КАЖДОМ УГЛУ

Приобрести билеты банка приколов можно в сувенирных магазинах и на маркетплейсах. Стоят чуть дороже бумаги, на которой они напечатаны. К примеру, пачку «прикольных» сто долларовых банкнот (\$10 тысяч) можно купить за 70 рублей. Вот это, я понимаю, крепкий рубль!

Есть евро, юани, фунты стерлингов, рубли.

«Подарите сувенир друзьям, коллегам или близким - оригинальный презент вызовет улыбку и запомнится надолго», - читаю на маркетплейсе.

Покупатели - в основном молодежь, рассказали в одном из канцелярских магазинов:



«Ненастоящие» деньги бывают как совсем комичными (фото сверху), так и похожими на подлинные. Мошенники нередко пытаются всучить такие купюры россиянам.

3 БИЛЕТ БАНКА ПРИКОЛОВ

Пять тысяч дублей

1 ↑ Использование этой листовки в виде платежного средства преследуется по закону

2 Филград

4 НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПЛАТЕЖНЫМ СРЕДСТВОМ

5 Не является платежным средством

Если банкнота имитирует подлинную, на ней должно быть указано, что она не является платежным средством. Правда, часто это написано довольно мелким шрифтом.

Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда

- Чаще берут рубли. Просят, которые максимально похожи на оригинал. Но разница все равно заметна: бумага тонкая, всюду надписи «Не является платежным средством». Для фотосессии достаточно, а чтобы попытаться ими расплатиться - не знаю, кем надо быть...

ПРОЩАЙ, РЕКВИЗИТ?

Муляжи банкнот используют не только мошенники. Но и, например, киношники - не разбрасывать же и не жечь настоящие деньги.

Нередко билеты банка приколов появляются в школах, на уроках финансовой грамотности.

- Дети сильнее вовлекаются в игру, если используют такие «деньги». Они учатся отличать настоящие рубли от фальшивых. Если билеты банка приколов запретят, педагогам придется искать аналог, брать купюры из «Монополии» или где-то еще, - рассказывает Анна Деньгина, руководитель Национального центра финансовой грамотности.

По ее мнению, запрет - не выход. Нужно найти компромисс. Например, сделать предупреждающие надписи более заметными. Или рисовать квазикупюры односторонними, как это делают, например, в США.

СОВЕТЫ «КП» НЕ ПОПАДИ В ЛАПЫ «ПРИКОЛИСТОВ»

- Изучите защитные признаки банкнот, особенно крупных - 1, 2, 5 тысяч рублей. Это можно сделать на сайте Центробанка cbr.ru/cash_circulation/banknotes/5000rub/ либо в мобильном приложении «Банкноты».
 - При крупных сделках (например, при продаже машины с рук) воспользуйтесь переводом через банк. Но если без наличных не обойтись, пусть покупатель положит деньги на ваш счет через банкомат. Как только устройство примет купюры и баланс будет пополнен, можно отдавать товар.
 - При продаже квартиры используйте не ячейку, а аккредитив. Это такой вид договора, при котором банк выступает посредником. Он удерживает сумму со счета покупателя и передает ее продавцу только тогда, когда недвижимость официально сменит собственника. Такой способ более безопасный для обеих участников сделки.
 - Храните деньги в банке, а не наличными. Во-первых, будете получать проценты. Во-вторых, чем меньше имеете дело с бумажными деньгами, тем меньше возможностей стать жертвой обмана.
- Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда

А КАК У НИХ Взрыв и жадность в Лас-Вегасе

По сценарию боевика «Час пик 2», снятого в 2001 году, в одном из казино Лас-Вегаса произошел взрыв. Бутафорские купюры разлетелись на десятки метров. Народ из массовки растащил их и понес в магазины.

С тех пор «реквизитные» банкноты в США разрешено печатать только односторонними, меньше оригинала и только в одном цвете.

А с развитием искусственного интеллекта показывать пачки денег в кино стало намного проще - их можно просто нарисовать.

27 февраля купи зеленый номер «Комсомолки» и получи в ПОДАРОК пакетик семян

В этом номере:

- 🍅 Как аномальная зима повлияет на урожай
- 🍅 Какими семенами запастись и когда начинать посадку

Спрашивайте в местах продажи прессы

12+ РЕКЛАМА

Дина КАРПИЦКАЯ,
Мария БАЧЕНИНА

Россия - мировой чемпион по поддержке рождаемости: у нас и маткапитал, и льготная семейная ипотека, и куча пособий. Государство тратит много. Но, оказалось, некоторые пособия лишь демотивируют заводить больше детей! Может, в этом и есть секрет, почему россиянки не спешат рожать?

Об этом мы поговорили с зампредом Госдумы, бывшим детским омбудсменом России Анной КУЗНЕЦОВОЙ.

ДЕМОГРАФИЯ НЕ АБСТРАКЦИЯ

- Анна Юрьевна, регионы фонтанируют идеями по подъему рождаемости кто во что горазд (где-то родившим школьницам выдают по 100 тысяч, где-то запускают «демографический десант»). А есть универсальные меры, которые можно внедрить на всю страну?

- Честно скажу, иллюзий по поводу многих программ регионов у меня нет. Часть из них сложно назвать демографическими. Они повышают благополучие семей с детьми - это тоже важно, но не влияют на рождаемость. Появление ребенка - это всегда про ценности и условия. Если есть отличные условия, но нет ценности рождения, ребенка не будет. Если ценность есть, а условий нет, ребенок, возможно, родится, но растить его будет сложно. Задача государства - ценности и условия совместить. Вспомнить своих друзей и соседей: у кого-то хороший доход и лишь один ребенок, а у кого-то средний достаток и пятеро.

Сейчас государство усиливает поддержку семей с детьми. Расходы в бюджете растут. Но этого мало. Нужна демографическая система, а не просто набор выплат «по случаю».

НАУКА ВМЕСТО МНЕНИЯ

- Да, у многих простая логика: будет на что растить детей - будем рожать.

- Долгое время демография как наука была, образно говоря, ниже подвала. Хотя и демографов у нас полно, и каждый, у кого есть дети, считает себя в этом экспертом. Но все забывают, что эта наука может рассчитать, что конкретно нужно для роста рождаемости, куда лучше деньги направлять. Такие точные меры



Как в Нижегородской области боролся за рождаемость «демографический спецназ» - на сайте KP.RU

Битва за рожай



У самой Анны Кузнецовой семеро по лавкам - на фото она с мужем Алексеем (священником) и своими детьми - Марией, Дарьей, Иваном, Николаем, Тимофеем, Львом и Петром.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Моя семья - мое богатство

- Как вы Новый год большой семьей встретили?

- Наш Новый год всегда шумный. У нас правило: елку наряжаем строго 19 декабря, в День святителя Николая - хоть дождь, хоть снег, хоть завал на работе. Звоню старшему сыну (а где старший, там и все младшие), прошу срочно достать елку, приезжаю, все вместе украшаем, кто во что горазд, особенно младший Петя. В один год у нас на елке висели машинки, в другой - медведи, каждый раз дети придумывают свое. Потом пишем письма Деду Морозу. И он всегда отвечает точно, по делу - как

кто себя вел и какие задачи надо поставить на новый наступающий год.

Дочери - у меня их две - ищут рецепты для праздничного стола. Новый год выпадает на Рождественский пост, поэтому меню с рыбой. Старший сын отлично жарит рыбу, у него вообще приготовление на огне получается лучше всех.

Большая семья - это хлопоты, но и огромная опора, счастье и сила. Ну как мы друг без друга? Кто-то купит то, что другие забыли, кто-то поможет младшим, кто-то интернет бабушке настроит - вот оно, мое богатство.

и должны быть у регионов и государства. Важно попадать в десятку, а не стрелять по воробьям. Есть же отличные меры, которые мы вообще не привыкли считать демографическими.

- Какие, например?

- Семейный бизнес. Мы с Торгово-промышленной палатой анализировали и увидели: среднее число детей в семьях, зарегистрировавших свое предприятие, - больше трех. То есть небольшой, но устойчивый бизнес помогает создавать многодетные семьи. Поддержка таких семей - тоже демографическая мера, просто не в привычной форме пособия.

Еще один огромный ресурс - социальный контракт*. Он дает молодой семье шанс встать на ноги, начать дело, обрести устойчивость. Ведь без крепкой молодой семьи потом не будет и многодетной.

* Социальный контракт - это соглашение между органами соцзащиты и человеком или семьей об оказании соцпомощи. Получатели помощи берут на себя определенные обязательства, например, открыть свое дело, наладить личное подсобное хозяйство и др. Условия поддержки отличаются в каждом регионе. Не всегда это прямые выплаты, бывает и помощь в натуральной форме. Например, многодетной семье могут выделить деньги на закупку оборудования для разведения кур. Они закупают все необходимое, ведут хозяйство, а затем отчитываются за потраченные средства.

ЛОВУШКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Многие одинокие женщины готовы родить «для себя». Мол, у меня уже есть ребенок, но я бы родила второго, если бы государство сказало: «Мы сохраним тебе две трети зарплаты на время декрета, чтобы ты могла платить ипотеку и не снижать уровень жизни первого ребенка». Таких очень много. Почему их не задействуют?

- С этим сталкиваются тысячи женщин. Я сейчас курирую работу в освобожденных регионах. И половина из тех, кто пришел на консультацию, сказали: если бы была помощь в уходе за ребенком, я бы родила. Запрос очевиден.

- На всех территориях вам так женщины скажут.

- Первое, что важно: при рождении ребенка доход семьи не должен падать! Но сегодня система выстроена так, что семье часто проще оставаться «в зоне пособий»,

чем выйти на более высокий доход и лишиться господдержки. Получается странная демотивация: не работать или зарабатывать меньше выгоднее. Об этом уже и президент сказал на «Прямой линии».

Правительству придется над этим поработать - чтобы господдержка не ломала самостоятельность семьи, а, наоборот, подталкивала к ней.

- Частое мнение: «Дайте нам нормальное жилье, потому что уже двое детей в однокомнатной квартире, а мы бы и третьего хотели». Ну не желают люди ютиться впятером в одной комнате. Это нормально.

- Больше 60% семей, готовых родить еще одного ребенка, называют именно жилищный вопрос главным препятствием. У нас этот показатель самый высокий среди стран, где велись исследования. В других государствах эта цифра в среднем 39%. Причем у нас в целом не хуже с жильем. Просто у нас больше семей, готовых родить следующего ребенка! Но именно им не хватает пространства для нормальной жизни.

В жилищной поддержке у нас явные противоречия. Вот есть земельная программа для многодетных: чтобы получить участок, семья должна доказать нуждимость. Хорошо, участок дали. Но если семья нуждается, на что ей строить дом?!

Да, есть льготная ипотека. Но банки что первым делом спрашивают? «Покажите свой доход. Он у вас высокий?» В итоге именно те, кому дом нужен больше всего, льготный кредит получить и не могут. В отдельных регионах, например, в Марий Эл и Ульяновской области, застроено лишь около 15%

ТОЛЬКО ФАКТЫ ПОДДЕРЖКА ЕСТЬ! ЧЕГО ЖЕ БОЛЕ?

Меры стимулирования рождаемости, введенные в России за последние годы.

- 1 Единое пособие на детей (введено в 2023 году). Выплачивается нуждающимся семьям на детей до 17 лет. Размер зависит от доходов семьи и составляет 50%, 75% или 100% от детского прожиточного минимума в регионе.
- 2 Материнский капитал. Программа постоянно расширяется, а сумма индексируется. Сейчас капитал выплачивается уже на первого ребенка, а при рождении второго сумма увеличивается. В 2026 году составляет: 737 205 рублей на первого ребенка и 236 984 рублей - на второго.
- 3 Ежегодная выплата для многодетных. Новая мера поддержки для семей с двумя и более детьми. Размер выплаты зависит от суммы уплаченного родителем НДФЛ за предыдущий год и фактически компенсирует часть этого налога.
- 4 Единовременное пособие при рождении ребенка. Универсальная разовая выплата. Ее размер индексируется ежегодно. С 1 февраля 2026 года составит 28 773 рубля.
- 5 Пособие по уходу за ребенком до 1,5 года. Ежемесячная выплата для родителя в отпуске по уходу за ребенком. Минимальный размер с 1 февраля 2025 года - 10 103 рубля, максимальный (для официально трудоустроенных) - 68 995 рублей в месяц.
- 6 Льготная ипотека. Сейчас она 6% для семей с детьми, рожденными почему-то лишь после 2018 года.



Евгения Гусева/КП - Москва

Стране пора стимулировать к многодетности не только женщин, но и мужчин. Если папа готов взвалить на плечи большую семью, то и мама не против, и дети счастливы.

выделенных под эту программу земель.

А ведь если эти противоречия убрать, многие семьи смогли бы реально построить дом и решиться на следующего ребенка.

- Или, например, доход семьи на 100 рублей выше, чем нужно для получения субсидии. И всё! Не дают. Таких примеров масса.

- Несправедливо. Господдержка вроде бы направлена на то, чтобы семья с детьми встала на ноги, стала самостоятельной. Но получается, сегодняшняя система помощи государства по этой самостоятельности и бьет. Демотивирует. Это, конечно, нужно исправлять. И с землей для многодетных решать. Мы поставили себе такую задачу уже на весеннюю сессию в Думе и от нее не отступим.

ПРОПАГАНДА В СТРИНГАХ

- Я спросила одного демографа: «Что может заставить рожать больше? Жилье? Деньги?» А он: «Пропаганда». То есть раскрутка идеи, что большая семья - модно и классно.

- Представьте: вам стали круглосуточно показывать новости про пустые полки магазинов и страшные цены. Как быстро изменится ваше поведение и «инфляционные ожидания»? Поверьте, быстро. С семьей то же самое. У нас годами крутят сюжеты про разводы и кризисы. Ребенок смотрит на это и делает вывод: семья - это боль и риск, а не опора и радость. Никто не просит слашавую картинку, но должны быть живые честные истории, где семья, дети, любовь и забота друг о друге - это ценность.

- Есть блогерши-мамы, жены футболистов, музыкантов - у них по трое-четверо детей, они все время с ними, говорят, что и пятого хотят. Да, в кадре они порой в стрингах и не всегда примерные матери. Но девочки это смотрят. Можно ли считать это тоже семейной пропагандой? Пусть и в стрингах.

- У нас есть и супруги священников, которые ведут

свои страницы в соцсетях, у них тысячи подписчиков. Главное - содержание. Если в кадре любовь к детям, уважение в семье, оно по-любому работает на страну. Потому что для страны это вопрос не «моды на детей», а будущего нации. Если мы сейчас упустим поколение женщин и мужчин, которые готовы к семье и детям, потом никакие госпрограммы не помогут.

МАМА - ЦЕННЫЙ СОТРУДНИК

- Вы сама - мама семерых детей! При этом много работающая. Что на вас повлияло: пример родителей, какая-то «пропаганда»?

- У нас в семье всегда любили детей. Бабушка, родители - для них это было естественно. Появление каждого ребенка - как первого: ждешь, переживаешь, готовишься. Дети - это бесконечное вдохновение. Между прочим, исследования показывают: самый эффективный сотрудник - это женщина с ребенком. Она настолько ценит время, которое проводит с детьми, что стремится сделать свою работу максимально быстро и качественно, чтобы потом не переделывать.

- Но, к сожалению, при выборе взять на работу женщину с малышами или бездетную, скорее возьмут вторую - она не будет бегать по больницам, молочным кухням и яслям, отвлекаться, уставать.

- Сейчас разработан корпоративный демографический стандарт - бизнесу предложено выстроить систему поддержки семей с детьми. Для компаний, которые в это вкладываются, будут льготы. И тогда мы не словом, а делом расставим приоритеты для работодателей. Чтобы женщина с ребенком воспринималась ими как ценность, а не как риск.

О ПАПАХ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО

- Все внимание обычно уходит к матерям, а про отцов будто забывают...

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

САМЫЕ ПЛОДОВИТЫЕ СТРАНЫ

Сколько детей в среднем рождает одна женщина в течение жизни (данные на 2025 год)

- Южная Корея - 0,8
- Украина - 1
- Китай - 1
- Литва - 1,2
- Польша - 1,3
- Германия - 1,4
- Россия - 1,5
- США - 1,6
- Грузия - 1,8
- Индия - 2
- Израиль - 2,8
- Казахстан - 3
- Узбекистан - 3,5
- Нигерия - 4,2
- Афганистан - 4,6
- Сомали - 5,9
- В среднем по миру - 2,2

Считается, что для поддержания численности населения женщины должны рожать за свою жизнь в среднем не менее двух детей.



Дмитрий Полушин/Комсомольская правда

- Уже возникло движение «Отцы России», мы с ними создали «папсоветы» по всей стране. Они занимаются детской безопасностью, патриотическим воспитанием, всем тем, где мужская роль чрезвычайно важна.

Показательная история - медаль «Отец солдата». В одном подразделении увидели: отец в окопе вместе с сыновьями, в другом - с дочерью, в третьем - снова отец и дети. Так родилась идея награды для отцов, воспитавших защитников-героев. Ведь сила народа - это не абстрактные лозунги, а конкретные семьи и конкретные отцы.

- Это здорово. Но, например, нет «отцовского капитала» - только материнский. При этом есть многодетные отцы, которые воспитывают троих детей от разных браков, заботятся о них. Но формально не считаются многодетными и ничего не получают, потому что дети прописаны не с ними.

- Сегодня поддержка демографии жестко привязана к прописке: многодетным считается тот, с кем зарегистрированы дети. С одной стороны, это имеет смысл - государству нужно понимать, где живут дети и кого из родителей поддержать. Но с другой - если мама и папа прописаны в разных местах, кто-то из них выпадает из статуса. Он же не перестает быть многодетным папой по сути, но уже ущемлен в правах. Мы поднимали этот вопрос. Правительство отвечает, что пока не знает, как его решить. Но я убеждена: где бы ни был зарегистрирован родитель, государство должно признать многодетным того, кто реально несет ответственность за детей.

■ БУДЬ В КУРСЕ

Вирусы-мутанты устроят нам в 2026-м новую пандемию?

Анна ЛУКЬЯНОВА

Разбираем со специалистом прогнозы американских ученых.

«Болезнь X» вот-вот накроет весь мир, устроив разрушительную пандемию, - напустил страху в конце прошлой недели новостной портал Daily Star.

Под подозрением - нет, не ковид-19, а другие четыре вируса, которые активно развиваются, мутируют, формируют новые разновидности. Это обезьянья оспа (тroph), краснуха (rubella), птичий грипп (H5N1) и вирус Оропуш (а не Оропуче, как написали многие русскоязычные сайты).

Директор НИЦ по профилактике и лечению вирусных инфекций, врач-инфекционист, иммунолог, аллерголог Георгий Викулов, выслушав по телефону про «страшилку», засомневался, что это пошло от ученых.

- О новых вирусах со стороны микробиома специалисты говорят несколько лет, тему о «болезни X» подхватывают, конечно же, и журналисты. Однако перечень, который вы назвали, очень неточный. Возбудителей, которые теоретически могут вызвать пандемию, гораздо больше, - отметил Георгий Христович. - На первое место я бы поставил вирусы гриппа.

Птичий грипп официально еще не преодолел видовой барьер и не передается от человека к человеку. Однако один случай возможного заражения таким способом зафиксирован, поэтому специалисты за этим следят внимательно. Есть несколько разновидностей вирусов птичьего гриппа, которые способны к дальнейшей эволюции, потому что легко мутируют, объяснил эксперт. Существуют природные очаги птичьего гриппа на планете, и ничего с этим сделать нельзя, это данность для человечества. Летальность при птичьим гриппе у людей порядка 50%. То есть каждый второй погибал после заражения. Это данные более чем за 25-летний (с 1997 года) период наблюдения за этой инфекцией. Так что это угроза нешуточная.

- Может ли грипп разбухнуть снова? Мы помним, например, пандемию его раз-

новидности - испанки, которая в начале XX века уничтожила миллионы людей...

- Это маловероятно, потому что у нас эффективные вакцины. Есть препараты, которых не было в начале XX века. Есть вакцины от пневмококковой инфекции, которая добавила в ту пандемию смертей испанке.

- Кто на втором месте?

- Различные геморрагические лихорадки (тяжелые лихорадки, сопровождающиеся кровотечениями. - Ред.). Их несколько десятков, и вирус Оропуш не самый распространенный. Называть один, не называя других, звучит спекулятивно. Как насчет Чикунгуньи? А вируса Нипах? Их никто не отменял. Говорить о пандемийном потенциале обезьяньей оспы тоже оснований нет. Этот вирус специфический, передается от человека к человеку только при очень тесном контакте (при поцелуях, когда уже есть высыпания, половом контакте, во время беременности от матери ребенку). Возможно заражение человека на охоте от укуса животного. Однако большинство экспертов ВОЗ, а там все-таки известные инфекционисты, эпидемиологи, вирусологи, не рассматривают вирус обезьяньей оспы как потенциальный источник новой пандемии, подобной той, что вызвал ковид-19.

- А что насчет краснухи?

- То же самое и с ней - звучит спекулятивно. Почему она, а не корь, например? Ведь именно вирус кори вызывает рекордные случаи заражения! Вирус краснухи давно известен, это вакциноуправляемая инфекция, он не рассматривается как патоген с высоким пандемическим потенциалом, как, например, грипп. Передается только от человека к человеку. Соответственно, если у нас нет заболевших благодаря тому, что мы всех привили, то нет и распространения.

- То есть вот прям бояться чего-то сейчас нет оснований?

- Бояться вообще ничего не нужно. Нужно просто понимать, какие есть риски, и оценивать их разумно. Таяние ледников может вызвать пробуждение тех возбудителей, о которых раньше мы не знали, и это может вызывать опасения... Это же вопрос биологической эволюции вирусов. Она происходит без согласования с человечеством.

Забота о ребенке
начинается с себя

- Если вы замечаете у ребенка внезапные изменения в поведении (замкнутость, агрессия), регресс в развитии (например, возвращение дошкольника к сосанию пальца), жалобы на здоровье без медицинских причин - важно проконсультироваться со специалистом, - говорит **Екатерина Ильичева**.

- Детский психолог поможет выявить скрытые травмы, а нейропсихолог - скорректировать нарушения в работе мозга.

Важно говорить с ребенком и слышать его.

Например, родители должны насторожиться фразы типа «Я плохой», «Меня никто не любит».

Помните: забота о психическом здоровье ребенка начинается с честного взгляда на собственное поведение.

Признание ошибок - не слабость, а первый шаг к здоровым отношениям.

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

Как понять, где грань в воспитании детей, после которой мы их калечим морально.

Мать я кричащая или абьюзер токсичный?

Анна КУКАРЦЕВА

Быть родителем нынче сложно - все вокруг говорят о тонкой психике ребенка, забывая, что матери и отцы тоже из плоти и крови, со своими душевными ранами. И порой, рывкнув на чадо, взрослые уже замирают в испуге: вбитые многочисленными выступлениями психологов мысли о том, что нельзя так, надо нежнее, наводят ответственных граждан на мысли о психологическом насилии. Мол, не становлюсь ли я абьюзером (агрессором, насильником), унижающим собственного ребенка? Мы-то хотим как лучше, но вдруг это «лучше» калечит дитя?!



Можно ли самому понять, где грань, которую нельзя перейти, мы спросили детского психолога Екатерину Ильичеву.

- Я действительно часто сталкиваюсь с ситуациями, когда родители не осознают, что их поведение травмирует ребенка, - говорит

Екатерина Ильичева. - Абьюз - это не только физическое насилие, избиение, не только крики и ор. Гораздо чаще встречаются скрытые формы психологического давления, которые годами подрывают психическое здоровье ребенка, влияя на работу мозга и формирование личности.

Екатерина МАРТИНОВИЧУ «КП» - Москва



Как это влияет на ребенка

- Такие шаблоны поведения запускают в организме ребенка хронический стресс, - объясняет Екатерина Ильичева. - Он воздействует на психологические механизмы, формируя тревожный тип привязанности. (Такие люди постоянно не уверены в отношении к себе близких, ожидают подвоха, считают, что не так уж хороши, чтобы их просто любили. - Ред.) При этом снижается способность к эмпатии (способности почувствовать эмоции и чувства другого. - Ред.) и саморегуляции. Затрагивает это и физиологию: в организме постоянно повышенный уровень гормона стресса кортизола, что нарушает работу префронтальной коры, которая отвечает за самоконтроль и принятие решений. Также возрастает риск головных болей, нарушения сна и т. п.

В долгосрочной перспективе это приводит к:

- ◆ низкой самооценке;
- ◆ трудностям в построении отношений;
- ◆ повышенной тревожности или агрессии;
- ◆ проблемам с обучением из-за хронической перегрузки нервной системы.



Советы психолога, как приучить подростка к уборке без скандалов, - на сайте



Что делать взрослым?

◆ **Осознавайте свои реакции.** Задавайте себе вопросы: «Почему я злюсь именно сейчас?», «Что я чувствую на самом деле?».

◆ **Используйте «Я-высказывания» вместо обвинений.** Это означает, что предложения должны строиться от первого лица. Вместо «Ты опять все разбросал!» - «Я переживаю, когда вещи разбросаны, мешаются и могут испортиться».

◆ **Уважайте границы ребенка.** Даже малыш имеет право на личное пространство и чувства. «Я сказала, ты будешь носить эту шапку! Не модно ей, видите ли!» - не наш метод. Насчет фасона шапки вполне можно договориться, чтобы было и тепло, и нравилось.

Сложнее, когда речь о вещах, которые родители считают важными/нужными и в которых не готовы идти на уступки. Например, ребенок

боится сдавать кровь, а это необходимо сделать. В таком случае нужно честно предупредить, что будет неприятно (не врать, что это «совсем не больно»), а потом терпеливо вынести недовольство ребенка, подтверждая: «Да, я знаю, что ты не любишь эту процедуру, что тебе было страшно и больно. Мне очень жаль, что тебе пришлось через это пройти, но так было необходимо».

◆ **Извиняйтесь, если были не правы.** Это учит ребенка здоровой коммуникации.

◆ **Ищите альтернативные способы влияния:** совместные правила вместо запретов; объяснение последствий, а не угрозы.

◆ **Работайте со своими травмами.**

Часто абьюзивное поведение - например, вспышка агрессии на то или иное событие - это повторение сценария из собственного детства.

Что считается незаметным насилием

Эмоциональное отвержение:

- ✓ игнорирование чувств и переживаний ребенка;
- ✓ фразы типа «Не выдумывай», «Ты слишком чувствительный»;
- ✓ отсутствие тактильного контакта (объятий, поглаживаний).

Газлайтинг*, то есть:

- ✓ отрицание очевидного: «Тебе показалось», «Ты все придумываешь»;
- ✓ обесценивание воспоминаний: «Такого не было, ты путаешь».

Гиперопека как контроль:

- ✓ запрет на самостоятельные решения даже в мелочах;
- ✓ постоянный мониторинг действий («Где ты?», «С кем?»);
- ✓ навязывание мнения под видом заботы.

Сравнение с другими:

- ✓ «Вот Маша уже читает, а ты...»;
- ✓ публичное принижение достижений.

Условная любовь:

- ✓ поощрения только за «правильные» поступки;
- ✓ фразы: «Я люблю тебя, когда ты послушный».

Вербальная (т. е. словесная) агрессия:

- ✓ насмешки над внешностью, способностями;
- ✓ угрозы: «Если не сделаешь - пожалеешь».

Проекция родительских проблем:

- ✓ обвинение ребенка в своих неудачах («Да если бы не ты, я бы высшее образование получила и деньги лопатой гребла»);
- ✓ требование компенсировать нереализованные амбиции родителя («У меня не получилось стать чемпионом по теннису, но я костями лягу, чтобы ты стал»).

* **Форма психологической манипуляции, при которой один человек сознательно или неосознанно заставляет другого сомневаться в собственной адекватности.**

ЗВОНОК НА УРОК

Новый предмет обкатают на пятиклассниках

Анна ЛУКЪЯНОВА

С 1 сентября 2026 года в программу добавится «Духовно-нравственная культура России».

Поначалу в Минпросвещения хотели переключить программу сразу в пятых, шестых и седьмых классах. Потом все же решили сделать первоходцами только пятиклассников. А с 1 сентября 2027 года подключатся 6-е и 7-е классы.

Ради нового предмета урезают часы английско-

го в 5 - 7-х классах - с трех часов в неделю до двух (в общем объеме училось почти на сто уроков меньше). Это вызвало споры в учительском сообществе.

Противники недоумевали: мол, в среднем звене как раз три часа в неделю - самое то. Ровно так было и в советской школе. Если и убирать часы, так лучше из курса 2 - 4-х классов. А можно даже совсем отменить и начать в начале и дать детям возможность надежно усво-

ить родной язык и научиться читать не только бегло, но и вдумчиво.

Чему же будут учить на ДНКР? Учеников познакомят с биографиями отечественных государственных деятелей, выдающихся представителей культуры, ученых, военных, в том числе героев СВО. Расскажут, что такое патриотизм, вера в Бога, гражданственность, Родина, единство народов России, служение Отечеству, крепкая семья, семейное счастье, права и обязанности

человека, честь, достоинство, свобода.

Впрочем, новый предмет не такой уж и новый. (Дальше будет сложно с буквами.) Это преемник курса, который преподавался с 1 сентября 2025 года и называется «Основы духовно-нравственной культуры народов России» (ОДНКНР). Он - логическое продолжение предмета «Основы религиозных культур и светской этики» (ОРКСЭ), который с 2012 года входит в программу 4-го класса.

Нет, я настаиваю!

Как получить максимум пользы из сухофруктов.

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Зима - это не только время уютных вечеров, но и испытание для нашего организма: меньше солнца, холод, сухой воздух в помещениях и рост простудных заболеваний. Как поддержать силы, укрепить иммунитет и сохранить бодрость? На помощь приходят натуральные «солнечные»

ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

- Сухофрукты - это богатая концентрированными пищевыми веществами форма свежих фруктов с более низким содержанием влаги (около 20%), - говорит Галина Емельянова. - За счет сушки в них в несколько раз увеличивается концентрация клетчатки, минеральных веществ, таких как калий, магний, железо, кальций. А из-за высокой концентрации сахаров сухофрукты помогают поддерживать энергию и за счет природной сладости дарят хорошее настроение. В холодный сезон нам особенно нужны:

- ✓ Энергия для борьбы с усталостью.
- ✓ Антиоксиданты и витамины для защиты клеток и поддержки иммунитета.
- ✓ Согревающий эффект и тонус.
- ✓ Пищевые волокна для нормального пищеварения, которое зимой часто страдает из-за снижения активности.

И сушеные ягоды и фрукты отлично справляются с этими задачами.

- Сухофрукты, в особенности курага, являются рекорсменами по содержанию калия. Этот макроэлемент помогает в нормализации артериального давления, так как способствует выведению натрия из организма (натрий задерживает жидкость). Также калий участвует в передаче электрических импульсов в сердце, то есть необходим для профилактики аритмии, - говорит Галина Емельянова. - Плоды шиповника оказывают мочегонное действие и тем самым способствуют понижению артериального давления. Растворимые пищевые волокна, содержащиеся в сухофруктах, обладают сорбционным эффектом (вбирают в себя. - Ред.), благодаря чему способствуют снижению уровня холестерина. Полифенолы оказывают поло-

концентраты - сухофрукты, ягоды и пряности.

О том, как извлечь из них максимум пользы, просто заваривая, рассказывает Галина Емельянова, врач-терапевт, диетолог ФИЦ питания, биотехнологий и безопасности пищи.

жительное влияние на липидный (жировой) обмен - способствуют снижению холестерина. Гингерол из корня имбиря - мощный антиоксидант с противовоспалительными свойствами, отлично тонизирует.

Полезно включить стакан теплого настоя имбиря в завтрак. Органические кислоты и гингеролы способствуют выработке желудочного сока и желчи. Благодаря этому съеденная утром пища будет лучше усваиваться.

ПОЧЕМУ НАДО ВЫМАЧИВАТЬ

- Зимой мы меньше двигаемся, пьем меньше жидкости, едим меньше свежих овощей и фруктов, которые являются источником клетчатки. Все вместе это приводит к ухудшению работы желудочно-кишечного тракта, - говорит наш эксперт. - Напиток из сухофруктов может быть полезен для профилактики запоров. Сухофрукты, особенно курага, чернослив и инжир, являются ценными источниками клетчатки. Растворимые пищевые волокна, содержащиеся в сухофруктах, оказывают пребиотическое действие, то есть являются питанием для нашей полезной микробиоты кишечника. Кроме того, увеличивается количество жидкости в рационе, что также важно для профилактики запоров. Сухофрукты рекомендуется употреблять именно в вымоченном виде, иначе может быть обратный эффект в виде вздутия живота и задержки стула.

Помни!

Сухофрукты - продукт концентрированный, в том числе по сахарам и калориям. Норма для ежедневного потребления - не более 50 г в сутки (примерно 3-4 штуки кураги или инжира, 4-5 фиников). Это правило соблюдается и при заваривании.

- Я сделаю тебе не приворотное зелье, а ягодный чай!



Почему врут анализы крови - на сайте



ЗАПИШИТЕ РЕЦЕПТ Комбинированный напиток

Для максимальной пользы и вкуса продукты можно комбинировать.

- На 1 литр напитка:**
1. 50 г сушеного шиповника и 2-3 тонких ломтика имбиря залить 1 л воды 80-90 °С. Настаивать в термосе 6-8 часов.
 2. Отдельно залить 3 сухофрукта (по 1 штуке кураги, финика и инжира) небольшим количеством воды комнатной температуры на 20-30 минут.
 3. Процедить настой шиповника с имбирем. В чашку от замоченных сухофруктов и сами размоченные плоды. Налить процеженный настой, добавить к нему воду от замоченных сухофруктов и сами размоченные плоды.
- Польза:** витамин С из шиповника, согревающий эффект от имбиря, минералы и клетчатка из сухофруктов. Калий из сухофруктов и шиповника поддержит сердечно-сосудистую систему.

Калорийность порции (чашка с 3 сухофруктами): около 90 ккал и 20 г натуральных сахаров. Это отличная и полезная альтернатива сладкой газировке или пакетированному соку.

Норма: 1-2 такие чашки в день, преимущественно в первой половине дня, для заряда бодрости.



ВАЖНО
КОМУ СТОИТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМ
Даже у натуральных продуктов есть ограничения:

- ! При обострении гастрита, язвы, панкреатита: клетчатка сухофруктов и острота имбиря могут раздражать слизистую.
- ! При синдроме раздраженного кишечника (СРК): избыток фруктозы из сухофруктов может провоцировать вздутие.
- ! При желчнокаменной болезни: шиповник обладает желчегонным эффектом, что может спровоцировать движение камней.
- ! При приеме лекарств: имбирь не сочетается с препаратами, разжижающими кровь (риск кровотечений). Мочегонный эффект шиповника может усиливать действие диуретиков.
- ! При диабете: сухофрукты - источник концентрированных сахаров. Лучше выбирать курагу (в ней меньше сахара) и строго соблюдать норму - не более 1-2 штук в день, после консультации с врачом.



СУПЕРСИЛЫ ДЛЯ ЗИМЫ

Лучше всего заварить сухофрукты и пить как настой. Главный секрет - не уничтожить полезные вещества кипятком и дать им перейти в напиток.

Шиповник

Это абсолютный чемпион по содержанию витамина С (в 100 г сушеных ягод - 10-15 суточных норм), который критически важен для иммунитета. Также богат антиоксидантами, которые поддерживают защитные силы организма, сопротивляемость к инфекциям.

Сухие плоды слегка раздавить или разрезать, чтобы открыть доступ к семенам, где много витамина С.

Залить горячей, но не кипящей водой (80-90 °С). Кипяток разрушает до половины витамина С. Лучше всего сделать это в термосе. Время настаивания - 6-8 часов (например, на ночь). Порция: 50 г сухих плодов на 1 литр воды.

Имбирь

Свежий корень содержит гингерол - вещество с выраженным согревающим, тонизирующим и противовоспалительным действием. Отлично бодрит и помогает бороться с тошнотой.

Корень тщательно вымыть (не очищая кожу), нарезать тонкими ломтиками. Залить очень горячей водой, можно кипятком. Настаивать 15-20 минут. Слишком долгое настаивание сделает вкус чрезмерно острым и концентрированным.

Финики, курага, сушеный инжир

Источники энергии, клетчатки (пребиотика для микрофлоры кишечника) и минералов. Они богаты калием (важен для сердца и нормализации давления), магнием (для нервной системы), железом и полифенолами (мощными антиоксидантами). Их природная сладость помогает бороться с хандрой.

Промыть и замочить в воде комнатной температуры на 20-30 минут. Затем залить горячей (около 80 °С) водой и дать настояться. Бетакаротин из кураги при термической обработке не разрушается, но в настое почти не переходит, поэтому размоченные плоды из напитка нужно съесть, можно и с теплым молоком, так как жирорастворимый бетакаротин лучше усваивается с небольшим количеством жира.

Народный рецепт от кашля: мелко нарезанный инжир прокипятить 5-10 минут в молоке.

КСТАТИ

Что бы еще заварить

Наш эксперт также рекомендует обратить внимание на:

- ✓ Корицу и гвоздику - дают согревающий эффект и природные антисептические свойства.
- ✓ Облепиху, листья и ягоды черной смородины, малину - прекрасные источники витаминов и антиоксидантов. Заваривать их тоже следует водой не выше 80 °С.



Галина Емельянова.



Alexander Pylishev/Shutterstock/Fotodom



Здесь сидели Бродский, Гумилев и Ленка Пантелеев:

Самая известная тюрьма России станет модным местом

Анна ГРЕНЬ
(«КП» - Санкт-Петербург)

Прошел год с продажи самого известного следственного изолятора страны. Что там сделали за это время?

В конце февраля 2025 года легендарное СИЗО «Кресты» в Петербурге (сейчас ему 134 года, строилось с 1884-го по 1892-й. - **Ред.**), пустили с молотка за 1,136 миллиарда рублей. Комплекс на Арсенальной набережной выкупила группа строительных компаний «КВС».

Новый собственник сразу обозначил планы: бывший следственный изолятор превратят в культурно-общественное пространство и проведут там «бережную реставрацию».

Почти весь год подробности о проводимых работах не афишировались. Лишь в декабре компания представила примерную концепцию того, как могут переделать «Кресты». Гостиничные номера вместо камер, рестораны, музей, а в центре - храм.

Новость эту восприняли неоднозначно: ночевать, есть, пить, веселиться - в бывшем СИЗО?!

- С этим местом меня связывают не самые приятные воспоминания, - признается в разговоре с «КП» бывший сиделец «Крестов» Дмитрий (был осужден на 13 лет за наркотики. - **Ред.**). - Полное отсутствие ремонта, горячей воды. Душ один раз в неделю. Запах мусора. И многое другое. Но всегда найдутся люди, желающие заглянуть в уголки этой истории, пусть и в новом формате.

К слову, петербургский Совет по сохранению культурного наследия концепцию одобрил. Ведь все это время шла подготовка, а затем само проведение государственной историко-культурной экспертизы. Без нее в «Крестах» ничего нельзя сделать - она определяет, что относится к памятникам культуры, которые должны охраняться государством, а что нет.



Последних арестантов отсюда вывезли в 2017 году. Больше 5 лет комплекс простоял заброшенным.

В декабре 2025 экспертиза закончилась. Охранный статус получили оба тюремных корпуса в виде крестов, церковь, административные здания, корпуса надзирателей, баня и даже хозяйственные постройки.

Этот статус запрещает снос строений и строительство на их месте новых зданий, а также обязывает сохранить их исторический вид.

А что дальше? Редакция «КП» обратилась с этим вопросом к собственнику объекта.

- В настоящее время мы находимся в стадии прохождения процедур по включению зданий и сооружений в реестр объектов культурного наследия и утверждению предметов охраны. Это ключевой этап, без которого невозможно переходить к полноценному проектированию. Ожидаем, что это произойдет в ближайшие месяцы, - ответил гендиректор ГК «КВС» Сергей Ярошенко.

В компании добавили, что проектирование займет примерно год. В разговоре с «Комсомолкой» специалисты предполагают, что проект будет реализовываться этапами, и уйти на него может до 10 лет, а по стоимости - вдвое больше, чем стоил объект при покупке, то есть не меньше двух миллиардов рублей.



Проект: на месте камер появятся рестораны и номера отеля.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Дорого или дешево?

«Кресты» продали на аукционе за 1,136 млрд рублей (начальная цена была 1,052 млрд). Новый собственник получил участок площадью 3,9 гектара, а также более 20 сооружений общей площадью 41,2 тысячи квадратных метров. Это относительно дешево за такой объект?

- Если посчитать, стоимость квадратного метра получается 25 - 27 тысяч рублей. Это адекватный интервал цены, учитывая все охранные ограничения и будущие затраты на реконструкцию столь специфического имущественного комплекса. Покупатель, как правило, очень рискует, когда

берется за старые объекты, - считает ведущий эксперт рынка недвижимости Петербурга Николай Пашков. - По сути, компания купила кота в мешке: им только сейчас, после историко-культурной экспертизы, предстоит оценить весь масштаб работ. А они точно займут лет 10 минимум.

ВАЖНО!

В разные годы в «Крестах» заточали самых разных, в том числе очень известных людей.

Поэты и писатели:

Иосиф Бродский
Даниил Хармс
Николай Заболоцкий

Историки:

Лев Гумилев

Политики:

Лев Троцкий,
Анатолий Луначарский
Владимир Набоков
(отец знаменитого писателя)

Военачальники:

Константин Рокоссовский

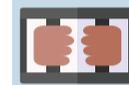
Актеры:

Георгий Жженов

И жестокие преступники:

Налетчик Ленка Пантелеев

Серийные убийцы
Андрей Сибиряков
и Василий Комаров.



А ЧТО ЕЩЕ? Котики строгого режима

Последних заключенных вывезли из «Крестов» в конце декабря 2017 года, на территории комплекса остались... только коты. Их там больше полусотни. В компании редакцию заверили, что животных не выгнали - они накормленные, довольные и чувствуют себя очень свободно в бывшем СИЗО. И все же остается непонятным, где они будут, когда начнутся строительные и реставрационные работы и в перспективе заработают рестораны и гостиница.



Искусственный интеллект против побегов, камеры смертников и коридоры «стучачей»: как живет знаменитая тюрьма «Бутырка» - на сайте

Мода сеяла горох

Как выбирать и носить одежду с принтом? Разбираемся вместе со звездами.

Вещи с принтом всегда выделяются и смотрятся ярко. Главное - не переборщить с рисунками и помнить, что некоторые из них визуально могут увеличивать фигуру. Сейчас актуальны леопард, клетка и горох. Принты лучше всего сочетать с однотонными вещами. Рассказываем и показываем, какие орнаменты выбирают звезды.

Образы звезд комментирует журналист «КП», дипломированный стилист Ольга РОДИНА.

Светлана Бондарчук

Светлана выбирает кокетливый горох, правда, не классический черно-белый, а цветной. В веселом платье в горох Бондарчук отмечала третий день рождения младшего сына Петра. Пестрое платье само по себе акцентное, поэтому не нуждается в особых дополнениях. Наряд журналистка сочетала с темными колготками и удобными балетками. Плюс минималистичные серьги-кольца.



Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети

Татьяна Брухунова

Поперечная полоска, пожалуй, один из самых капризных принтов, так как он визуально расширяет фигуру. Такой принт особенно осторожно надо носить дамам с формами - рисунок подчеркнет все, что нужно скрыть. Впрочем, образ можно сбалансировать однотонными вещами, как это сделала Татьяна. Молодая жена Петросяна скомбинировала тельняшку с укороченным черным жакетом и юбкой миди за 9500 руб. от российского бренда Maktub.

С точки зрения стилистических приемов тут все правильно, но в этом образе Брухунова напоминает комсомолку 20-х годов. Даже нитка жемчуга не спасла ситуацию.



Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети

Алена Водонаева

Алена собрала яркий образ с леопардовым жакетом-пальто и черными сапогами. С помощью ремня с золотистой пряжкой тростинка Водонаева подчеркнула тонкую талию. И дополнила лук не менее акцентной «волосатой» сумкой.

В целом в вечернем образе может быть сразу несколько ярких акцентов, как в этом случае. В таком виде блогер и журналистка гуляла на дне рождения Алены Жигаловой.



Личная страница Алены Водонаевой в социальной сети

Стефания Маликова

Дочь Дмитрия Маликова продолжает продвигать свой бренд одежды. Я заметила юбку в горох красивого оттенка тиффани (22 тыс. руб.), которую дизайнер скомбинировала с молочным кимоно (19,5 тыс. руб.) - все вещи от Dress by Stesha. Романтичный образ Стефания дополнила сумкой Hermes в тон юбки (от 2 млн руб.). Не забыла про украшения - браслет с крупными бусинами и ободок. Кстати, кимоно вполне можно заменить на объемный свитер, а лодочки - на светлые сапоги-трубы. Так образ станет более повседневным, но не менее эффектным.



Личная страница Стефании Маликовой в социальной сети



Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте [KP.RU/WOMAN/MODA](http://kp.ru/woman/moda)



Ксения Собчак

В этом клетчатом костюме от английского бунтарского бренда Vivienne Westwood Ксения посетила вечеринки, а также вела день рождения Авроры Кибы. Комплект в шотландскую клетку, который стоит более €2 тыс. (примерно 185 тыс. руб.), очень идет Ксении.

Особенно мне нравится, как Собчак на манер шотландцев, которые носят килты, дополняет костюм гольфами на подтяжках и ботинками на шнурках.



Личная страница Ксении Собчак в социальной сети

А В ЭТО ВРЕМЯ

Вот мое сердце!



Валентинка, которую мы заслужили.

Микрошорты в виде сердца от модного российского бренда Planta Rosa уже раскупили. Кожаное сердце стоило 45 тыс. руб. Создатели предлагают сочетать шорты с футболкой. Хотя можно и без нее, конечно.

planta-rosa.com

planta-rosa.com



Денис КОРСАКОВ,
кинообозреватель «КП»

Это история о том, как в 1941-м в Ленинграде спасали звезду зоосада, бегемотиху со способностями к телепатии (ее мысли озвучивает Мария Аронова). Поставил картину Антон Богданов - звезда «Реальных пацанов», ушедший в большое кино (несколько фильмов из сериала «Елки», «Т-34», «Сказка о царе Салтане»), а потом ставший режиссером. Рассуждаем, стоит ли смотреть новый фильм.

ЗВЕРЬ СМЕЛЫЙ И ОБЯТЕЛЬНЫЙ

Итак, 1941 год, декабрь. Старшина Николай Светлов (Слава Копейкин) получил на фронте контузию, вернулся в Ленинград лечиться, сейчас снова рвется на передовую, но его не пускают: еще непонятно, насколько он адекватен после травмы, и не начнет ли случайно «шмалять по нашим вместо фрицев». Вместо этого его определяют начальником охраны в зоосада. Когда он осознает, что стал «ответственным за парнокопытных», начинает беситься: ему это кажется издевательством. При виде бегемота по кличке Красавица восклицает: «Им роту солдат можно год откармливать!» Однако Красавица не так проста: она вступает со старшиной в телепатическую связь. Он начинает слышать ее мысли и, разумеется, сразу списывает это на последствия контузии. Но потом выясняется, что еще один мужик из зоосада (Иван Добронравов) слышит Красавицу.

Остальные, правда, не слышат: ветеринар Мартын Иванович (Виктор Сухоруков) и две работницы - Евдокия (постаревшая в опытных руках гримеров Юлия Пересильд) и Аня (Стася Милославская по контрасту чудо как хороша). Естественно, старшина полюбит Аню. С нею и с новыми друзьями ему предстоит решить вопрос - как заставить зверей есть ерунду типа опилок, которую им подсовывают вместо еды.

В какой-то момент нам сообщают, что «самый опасный хищник - это человек» и он способен напасть даже на такую очаровательную малышку, как Красавица (факт из разряда «Это интересно»: именно гиппопотамы считаются самыми агрессивными животными в Африке). Она добрая, волшебная и вдобавок заглавная героиня филь-



Бегемотиха, за которой ухаживает героиня Юлии Пересильд, явно символизирует всепобеждающую доброту в людях, которая помогает им выжить в самое страшное время.

На экраны вышел фильм «Красавица» (12+):

Про блокаду Ленинграда сняли... сказку



Красавица Аня (Стася Милославская) взволновала сердце главного героя.

ма со слоганом «История спасения бегемота», так что она никому не страшна, и ей никто не страшен. Ни люди, приходящие в зоосад с приказом ликвидировать хищников (а то они могут после бомбежки вырваться на волю). Ни бандиты, которые видят в Красавице лишь несколько тонн питательного мяса.

НЕПРИЯТНОЕ, НО ТЕРПИМОЕ ИСПЫТАНИЕ

С одной стороны, наш зритель ничего так не любит, как истории про говорящих животных (чему доказательство - бешеные сборы разных «Зверополисов» и «Чебурашек»). С другой - ничего он так не опасается, как фильмов про страдания. А Антон Богданов фактически попытался скрестить одно с другим и снять сказку про блокаду.

Богданов перед «Красавицей» поставил три детские картины, и эта, конечно, по

сути тоже детская. Под ногами у взрослых героев путаются мальчик и девочка лет девяти, и если мальчик задействован в сюжете, то девочка - просто сбоку припека. Подозреваю, что такие герои возникают, чтобы их ровесники в зале могли с ними себя идентифицировать. Вот только это не вполне кино для детей. Там не просто страдания, а блокада Ленинграда, одна из самых жутких страниц в истории России, мало подходящая для детского и/или развлекательного фильма.

Богданову с выбранным им жанром некуда деваться: он вынужден описывать блокаду как испытание неприятное, но в целом терпимое. Да, некоторые животные за кадром погибают, но самые милые остаются живы. Нет, в Ленинграде нет поленниц из трупов. О дефиците продуктов упоминают, но никто из персонажей от голода



Старшина Светлов (актер Слава Копейкин) слышит мысли бегемотихи и некоторое время думает, что он сошел с ума.

сильно не мучается. Зато есть зимнее солнце, теплые слова по радио на Новый год и подарок старшине Светлову от товарища Жданова - мешочек с продуктами, конфетами и сливочным маслом.

Надо отдать Богданову должное: он делает все, чтобы зритель не задавался лишними вопросами, и делает это умело. То есть если все-таки задаваться, вопросы так и повиснут в воздухе. Но если нет... Вот Слава Копейкин (который доказывает, что вполне в состоянии тянуть на себе весь фильм), вот его прекрасные партнеры и партнерши, вот отличная операторская работа, вот гаррипоттеровский мотив с пониманием языка животных. И все будет хорошо - у тех немногих, кто доживет до 27 января 1944 года (дата снятия блокады Ленинграда). Но в будущем персонажей Богданов старается не заглядывать.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Слава КОПЕЙКИН:
Сниматься с тигром было страшновато

Исполнитель главной роли - о своем герое.

Екатерина БОЛГОВА

- Ваш старшина Светлов, он какой?

- Он совсем не ожидал оказаться в зоосаде. Ну а дальше... Человек меняется. Он такой юный, горячий, желающий спасти мир, как это всегда бывает, немного максималист, но при этом наивный.

- Сложно ли было сниматься с животными?

- Нет, я люблю животных! Больше всего - собак, у меня есть мопс Мира. Правда, она сейчас живет не со мной, с родителями. Я часто жил в деревне - с козами, кроликами, поэтому не боюсь с ними взаимодействовать. Хотя вот с тигром было страшновато, с медведем. А вообще не столько страшно, сколько непонятно. Например, на съемках были обезьянки, одной запретили смотреть в глаза (а то может укусить. - Ред.). Сначала тяжело, а уже через пять минут привыкаешь, играешь с ними. Хотя животных не уговоришь специально куда-то смотреть или что-то делать. Приходится постоянно переснимать дубли. То обезьяну ждем, то тигр залез не туда, куда нужно. А с бегемотом у меня была только одна съемочная смена.

- Довольны ли вы своей работой?

- Пока не могу сказать. Когда увижу готовый результат, тогда поделюсь. Но вообще у меня всегда есть сомнения, я все время переживаю. Естественно, стараюсь, делаю свое дело, прихожу на площадку - работаю. У меня есть образование, были замечательные педагоги, но все равно нужен опыт. Как говорил мой мастер в институте Александр Збруев, актер учится всю жизнь! Он, например, только в 80 лет понял, что что-то может в актерском плане. Так что это вечный процесс.

- Чувствуете ли своего персонажа?

- Надеюсь, что да. Для меня эта роль - некий вызов, работа на сопротивление. Что-то неизвестное и непонятное. Конечно, я готовился - читал про блокаду, слушал аудиокниги, смотрел фильмы. Хотел понять этих людей, которые зимой, по холоду таскали по 40 литров воды бегемоту два раза в день. Ходили к обледеневшей Неве, потому что без воды бегемот засохнет...



Лучшие обзоры фильмов,
которые стоит посмотреть
в 2026 году, российский
и зарубежные новинки
с рейтингами экспертов - на KP.RU



Не наши Игры

Чем запомнится
Олимпиада-2026
в Италии.

Андрей ВДОВИН

ОДНО СЕРЕБРО

Одна медаль на 13 участников - это много или мало? Хорошо, что она есть. Спасибо ски-альпинисту **Никите Филиппову**, каково это - болеть за наших и смотреть, как они выигрывают хотя бы серебро.

А что остальные? **Петр Гуменник** и **Аделия Петросян** заняли шестые места в фигурном катании. А мы ждали как минимум одной награды - все-таки три Олимпиады подряд наши фигуристки были недосягаемы...

Лучшие места **Савелия Коростелева** - четвертое и пятое. Не то чтобы мы ждали чего-то другого, но надежда теплилась до последней гонки.

Имена остальных девяти участников Олимпийских игр - 2026 страна вряд ли запомнила. Нечего там было запоминать.

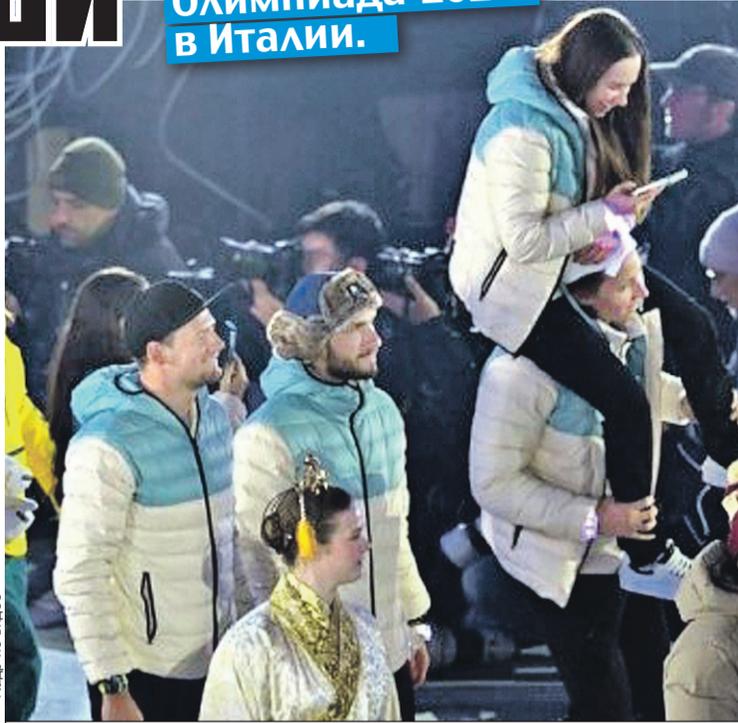
Нет, впрочем, конфуз со сменой лыж **Дарьи Непряевой** в марафоне войдет в историю. Единственная наша лыжница на Играх в Италии в марафоне на пересменке инвентаря забрала чужую пару, и все оставшиеся полтора часа гонки обсуждали, снимут ее или не снимут. В итоге ей все же дали помучиться на трассе (пришла на 11-м месте), а потом все равно дисквалифицировали. Хотя сама **Непряева** и извинялась перед немкой, на чьем инвентаре бежала полдистанции, а та даже не заметила подмены - немецкие тренеры успели подготовить другую пару.

СТОИЛО ЛИ ЕХАТЬ?

Это решение принимали сами спортсмены, и это правильно. В нашей жизни и так слишком много запретов, чтобы еще одним вызывать противоречия в стране.

Но ехать стоило хотя бы затем, чтобы лишиться иллюзий - наше возвращение не будет сразу же триумфальным. Если даже в женском фигурном катании получилось только шестое место, чего ждать от биатлона, лыж, саней, бобслея и керлинга?

Нет, все будет очень непросто. Слишком самозабвенно несколько лет избивали наш спорт, чтобы было по-



Наши спортсмены все же поучаствовали в церемонии закрытия Олимпиады. Лыжница **Дарья Непряева** ехала на плечах **Савелия Коростелева**. За ними идут (в белых куртках) ски-альпинист **Никита Филиппов** (в меховой шапке) и саночник **Павел Репилов**.

другому. Лучше начать понимать это уже сегодня.

Когда мы вернемся? На этот вопрос ответа не знает даже МОК.

Президента МОК **Кирсти Ковентри** несколько раз спрашивали: а ведутся ли на Олимпиаде консультации о возвращении России? Она дала понять, что нет. Вопрос отложен на потом.

Одновременно ISU объявил, что не разрешает участникам Олимпиады Петру Гуменнику и Аделии Петросян ехать на чемпионат мира. New York Times публикует мини-сенсацию, что некий информатор обвинил главу РУСАДА **Веронику Логинову** в причастности к допинговым махинациям на Олимпийских играх 2014 года. Без доказательств, без какой-то вообще логики...

Как же это знакомо. И, значит, все по новой? Значит, зря мы давали понять, что готовы отодвинуть обиды и протянуть руку? А потепление со стороны МОК было только для того, чтобы лицемерно вписать в Википедию, что россияне тоже были на Олимпийских играх?

СКАЗАНО!

«Когда я наблюдал за олимпийским финалом США - Канада (2:1 овертайм), то было видно, что США играли в советский хоккей. Комбинационный. Мне это напомнило сборную Советского Союза, честное слово. Поэтому зря мы перешли на канадский хоккей в нашей КХЛ. А американцы научились у нас... Я думаю, что и канадцы, особенно канадцы, и американцы понимают, что это был неполноценный турнир. Мы же помним великие матчи советских хоккеистов начиная с 1972 года. Конечно, несправедливо, что нас там не было».

(**Сергей СТЕПАШИН**, экс-премьер, член совета директоров ФК «Динамо», - в интервью «КП».)



Светлана МАКОВЕЦКА
«КП» - Самара

СЕКРЕТ УСПЕХА

«Эксперты обалдели от условий тренировок на Камчатке»

Евгений БЕЛЯКОВ

Глава Федерации альпинизма Камчатки **Галина ВОЛГИНА** рассказала «КП» об олимпийском серебре ски-альпиниста **Никиты Филиппова**.

- К этой медали мы шли более 10 лет. В ски-альпинизме супер-высокая конкуренция. Все спортсмены живут в Европе, в Альпах, стоят на лыжах с детства. Это очень разносторонний мультиспорт. Нужна одновременно горнолыжная, беговая лыжная и альпинистская подготовка. Там работают разные группы мышц. И мы прекрасно понимали: чтобы войти в топ сильнейших в мире, нужно готовить спортсменов с самого детства. И когда стали принимать участие в юношеских международных стартах, то сразу были в призерах - именно представители Камчатки. Никита - это хороший пример правильного спортсмена.

- Почему так?

- Так сложилось, что у нас есть для этого человеческие и природные ресурсы. Есть такое выражение: если ты не ходишь в горы и не катаешься на лыжах, значит, ты не камчадал. А потом была большая работа. Мы вошли в Международную федерацию ски-альпинизма. Она протестировала нас на соответствие всем мировым стандартам. Приехали эксперты, обалдели от наших условий. И с 2012 по 2019 год у нас ежегодно проходили международные соревнования.

- Что помогло **Никите** выиграть медаль? В одном из интервью он рассказывал, как

тренируется, бегая по лестнице с огромной шиной, вызывая удивление у прохожих...

- Это такой спорт, который учит терпению, тяжелой работе и при этом умению не перенапрягаться, правильно распределять силы. Никита начинал тренироваться в лыжных гонках и биатлоне. А потом выбрал ски-альпинизм. Никита - он трудяга! Окончил академию физкультуры по направлению «тренер». То есть он все это не только чувствует, но и понимает, разбирается в биомеханике и физиологии: загрузился - расслабился, правильное питание подобрал.

Конечно, тут большой вклад и его родственников. И дяди - Дмитрия Филиппова, который был его первым тренером. И отца - Алексея Филиппова, который еще и сам действующий спортсмен. Он большое значение придает не только физической подготовке, но еще и ментальной. Это позволяет отвлечься от посторонних факторов и негативной энергии. Мы видим, как топовые спортсмены на ответственных соревнованиях допускают ошибки. Голову на стартах нужно держать чистой и прозрачной. Никита говорит, что выступает на инстинктах. Ты должен быть в потоке - быть единым организмом, сливаться с трассой. Не с соперником бороться, а идти в своем темпе.

- Когда ждете **Никиту** домой?

- Сначала у него чемпионат России, потом четыре турнира за рубежом. А в середине апреля он прилетит на Камчатку, где будет проходить заключительный этап Кубка России по ски-альпинизму. Надеюсь, его олимпийская медаль даст хороший толчок для развития нашего любимого спорта.



Никита Филиппов - король горного спринта.



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



**Виктория
АНДРЕЯНОВА,
модельер:**

- Белый корсетный лиф подчеркивает линию плеч и талию, создавая ощущение хрупкости, а многослойная юбка с длинной бахромой добавляет динамики. Это удачное дизайнерское решение, когда статичная форма верха уравновешена живой, почти танцевальной пластикой низа.



Алеся КОНЮШКО, Самара:
- Стилист, специалист по наращиванию ресниц, где так важно подчеркнуть естественную красоту и сохранить комфорт. В свободное время занимаюсь спортом.
Мой девиз:
«Развиваться, чувствовать, делать с душой».



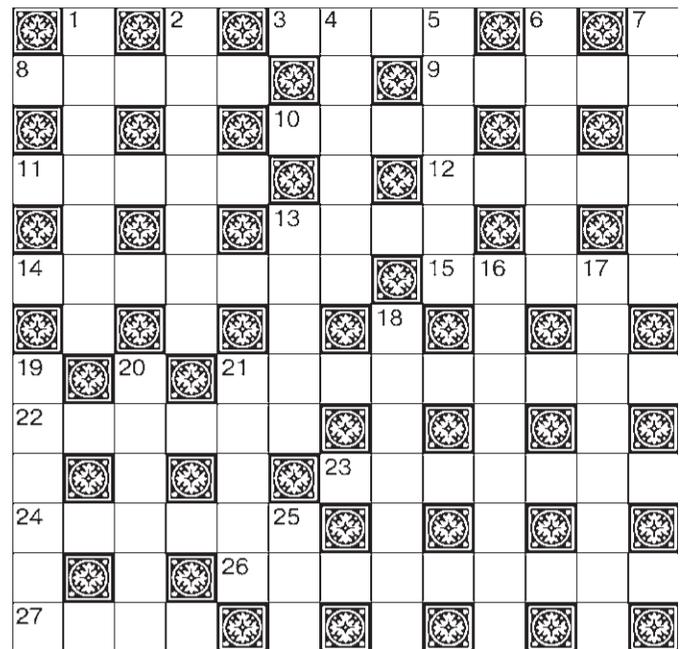
Фото присылайте в «Комсомольскую правду», e-mail: miss@kp.ru

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



Светлана МАКОВЕВА/«КП» - Самара

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Основа холодных похлебок. **8.** Сортировка конкурсантов. **9.** Колдун над блюдами. **10.** Спор «корысти ради». **11.** Указывают на конверте. **12.** Прокол штангиста. **13.** Композитор Шарль ... **14.** «Булава» с кукурузного поля. **15.** Вещи, взятые с собой в дорогу. **21.** Старинный инструмент наподобие басовой трубы. **22.** Оранжевый ... с картинками из музея «Полторы комнаты», посвященного Иосифу Бродскому. **23.** Кто придумал анестезию? **24.** С какой вепицей Джузеппе Верди изменял своей второй жене? **26.** Идол французского кино из семьи знаменитого скульптора. **27.** Игра с карточками.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Что возводят к олимпиаде? **2.** Истопник парохода. **4.** Мост над бездной. **5.** ... дел на завтра. **6.** Чем занят на работе герой мелодрамы «Дамское танго»? **7.** Что подтолкнуло к убийству героиню мюзикла «Чикаго»? **13.** Самомнение выскочки. **16.** Кто из русских художников вместе с Натальей Гончаровой основал объединение «Ослиный хвост»? **17.** Какая картина, по мнению служителей Лувра, «своим взглядом высасывает жизнь»? **18.** Простецкий имидж. **19.** Кто из древности. **21.** «Луковичное утолщение» колонны. **25.** Где станки установлены?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Квас. **8.** Отбор. **9.** Повар. **10.** Пары. **11.** Аппетит. **12.** Спрос. **13.** Гюно. **14.** Початок. **15.** Кладь. **21.** Бомбардон. **22.** Абажур. **23.** Пирожок. **24.** Штольц. **26.** Бельмондо. **27.** Лото.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ступень. **2.** Конюшка. **4.** Виадук. **5.** Список. **6.** Сварка. **7.** Горсть. **13.** Гонор. **16.** Ларионов. **17.** «Джоконда». **18.** Обличье. **19.** Маршал. **20.** Мамонт. **21.** Бульб. **25.** Цех.

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Роскомнадзор этой зимой уж очень часто заказывает Боженьке снегопады, чтобы замедлить движение по дорогам.

В Москве на дорогой свадьбе выкупили невесту за ящик огурцов.

День влюбленных мне не подходит. Когда там у нас День самовлюбленных?

Если бы Гоголь жил в XXI веке, то его произведение называлось бы не

«Мертвые души», а «Накрученные просмотры и лайки».

Меня всегда интересовало, нужна ли автоаптечка в машине скорой помощи.

- Где желаете отдохнуть, сэр? Бали? Куба? Выборг?

- Хм, пожалуй, Выборг.

- Отличный Выборг, сэр.

Согласно личному дневни-

ку моего коллеги, он думает, что я за ним шпиюню.

Больше всех от всей этой истории пострадал простой бухгалтер Моня Эпштейн, жена которого Фирочка устроила ему проверку всех

файлов как на компьютере, так и на телефоне...

Завела второго Лена кошка. Но маткапитала Не дают пока.

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

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



Прогноз погоды на завтра, 26 февраля

| | ночью | днем | давление* | влажность** | |
|-------------|---------------|---------------|-----------|-------------|---------------------|
| Новосибирск | ☀️ -31... -33 | ☀️ -20... -22 | 763 | 63 | ясно ☀️ |
| Татарск | ☀️ -32... -34 | ☀️ -23... -25 | 772 | 73 | облачно ☁️ |
| Карасук | ☀️ -33... -35 | ☀️ -23... -25 | 770 | 70 | пасмурно ☁️ |
| Сузун | ☀️ -35... -37 | ☀️ -16... -18 | 765 | 48 | небольшой снег ☁️❄️ |
| Томск | ☀️ -32... -34 | ☀️ -19... -21 | 765 | 57 | снег ❄️ |
| Омск | ☀️ -32... -34 | ☀️ -20... -22 | 774 | 77 | снег ❄️ |
| Кемерово | ☀️ -32... -34 | ☀️ -19... -21 | 765 | 63 | 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
Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976
Дата выхода в свет 25.02.2026
Время подписания в печать по графику - 21.00, фактически - 20.30
ISSN 0233-433X

© АО ИД «Комсомольская правда», 2025. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2026», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 170 937 экз.

Цена договорная

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

