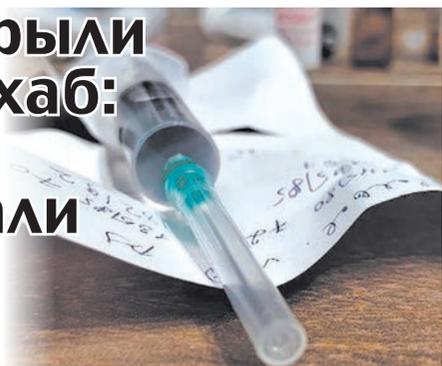


В Барнауле накрыли подпольный рехаб: на зависимых людях заработали миллионы

Читайте на стр. 8 ▶



ГУ МВД по Алтайскому краю

Сегодня в зеленом номере «Комсомолки»:

Как аномальная зима повлияет на урожай, какими семенами запастись и когда начинать посадки

Читайте на стр. 11-14 ▶



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Пятница, 27 февраля
№ 14 (27760)/2026 год

Газета нашего города ★ Барнаул

КР
RU 1 864 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ



Новые законы марта: За борщевик на даче будут штрафовать, зато за ЖКХ можно платить позже

Читайте на стр. 5 ▶



Кирилл СИРОТЮК/Фотобанк Лори

Танцуй - и ты молодой!

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Исследователи выяснили: несложные движения под бодрую музыку защищают мозг от старения.

В последние годы ученые и врачи все чаще говорят о том, что лучшая инвестиция в здоровое долголетие - это не таблетки, а образ жизни. И есть занятие, которое одновременно тренирует сердце, мышцы, память и дарит радость общения. Это танцы!

Продолжение на стр. 15 ▶

Дети экс-солистки «Вороваек» разбились на тубинге

Ольга АХМАДУЛЛИНА
(«КП» - Оренбург)

Певица Яна Павлова потеряла двух мужей, а теперь лишилась дочери и сына...

Это случилось в селе Подгорная Покровка Оренбургской области. Здесь живет Яна Павлова, бывшая исполнительница хитов «Мусорок», «Наколочки»... Сюда, на родину, она пере-

ехала из столицы с двумя детьми пять лет назад, после ухода из «Вороваек». Ане (от первого брака) был 21 год, Коле (имя изменено, поскольку мальчик несовершеннолетний) - 9 (от второго). Сестра с братом пошли покататься с горки на надувной ватрушке. Обычный склон показался им скучным, отошли немножко в сторону... И вдвоем на одной ватрушке влетели на большой скорости в боль-

шие каменные валуны, что были внизу оврага.

За неделю это уже третий трагический случай. В Подмоскowie отец решил покатать на тубинге дочку, привязав к машине. 8-летняя девочка погибла, попав под колеса отцовского автомобиля на повороте. В Воронежской области в реанимации скончалась 40-летняя женщина, которая упала с ватрушки на большой скорости.

СКАНИРУЙТЕ

1 Наведите камеру телефона или планшета на QR-код

2 Перейдите по ссылке на **SHOPKPRU**

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

4 Оплатите подписку удобным способом

5 Газета будет приходить в ваш почтовый ящик!

Вакцина от аллергии, лекарство от рака и деревня на ядерном реакторе

Андрей ЗОБОВ

Владимир Путин побывал на Форуме будущих технологий в Центре международной торговли в Москве. По традиции обошел выставку, а там было что посмотреть...

ОТ КАКАО ДО ВИРУСОВ

- Это что, заменитель какао? - глава государства гулял по площадкам, проявляя тактичный интерес к новым (и хорошо забытым) технологиям.

Рядом, традиционно, шли заместители премьера, министры.

- В нашей стране какаобобы не растут, - подтвердил догадку министр промышленности и торговли Антон Алиханов. - Мы можем стать независимыми, производить через специальные клетчатые ферменты без заводов по экстракции масла, без элеваторов...

Но вкус президента волновал не меньше независимости.

- А вы пробовали? - президент смотрел на «биотехнологический аналог» с сомнением.

- Мы не успели пока в Роспотребнадзоре зарегистрировать продукт, - признался Алиханов, - но в следующем году... к концу следующего года будет готовый продукт!

Но гвоздем стенда был прибор для чтения генетического кода «Нанопорус». Коробочку, помещающуюся в руке, научили читать генетический код. Полезно это может быть и в вирусологии - расшифровывать ДНК вирусов, и для селекции и выявления болезней растений в сельском хозяйстве...

- Старые образцы расшифровывали где-то 300 участков нуклеотидов. А этот - до двух миллионов! - с гордостью заявил Алиханов.

Путин, похоже, был впечатлен.



В этом году Форум будущих технологий был посвящен биоэкономике. Слово могло показаться скучным, но сам президент объяснил: хотите кашу из топора? Хотите заменить нефть, когда она закончится? Учите биоэкономику!

КАША ИЗ ТОПОРА

Дальше - к стенду Курчатовского института. С большим уважением президент слушал его президента, профессора Ковальчука.

- Нам сложно освоить страну естественным путем, к которому все привыкли. У нас мало людей, это раз... - начал физик.

- Зато какие люди!.. - тут же поправил Владимир Путин.

- И два - очень сложные географические условия, - не сбивался ученый. - Чтобы поселить кого-то подальше, нам приходится тянуть трубы...

Ковальчук предложил альтернативу - создать полностью автономные поселения (до тысячи человек). Хоть в Сибири, хоть на Крайнем Севере. Нужна для этого самая малость - древесные отходы. Их можно перерабатывать и в биотопливо, из них же создавать все необходимое для жизни.

Каша из топора теперь, в общем, не такой уж и миф.

- Товарищ Сталин еще в 50-х запустил деревообработку, десятки заводов работали! Перерабатывали в глюкозу, потом в спирт, потом научились делать из него аминокислоты... - объяснял Ковальчук.

В общем, у поселения будет все необходимое для жизни. Правда, технология не совсем «из будущего»...

Ковальчук продолжал: энергию будет обеспечивать маленькая атомная станция.

- Как быстро ее можно сделать? - всерьез заинтересовался Владимир Путин.

- Эта станция была готова в советское время к постановке на Чукотке, но Союз рухнул...

- А сейчас? - допытывался глава государства.

- Возможность мы найдем, сделаем быстро, если будет решение, если будет «крыша». За год-полтора.

- Будет «крыша», - пообещал Путин.

ПРОРЫВЫ В МЕДИЦИНЕ

Дальше президента ждали Вероника Скворцова и подшефное ей Федеральное медико-биологическое агентство. Томить она не стала, зашла с главного козыря - прививки против аллергии. Российская вакцина, рассказывала она, первая в мире!

Ну еще бы!

- Буквально три - пять инъекций, - говорила Скворцова, - клинические исследования провели в 2025 году, 25% привитых вообще без признаков аллергии,

у остальных интенсивность снижена в шесть раз.

Защищает, правда, вакцина не от всего - от пыльцы березы и сходных аллергенов: яблока, персиков, всех косточкосодержащих, от аллергии на арахис и сою...

Еще одна вакцина - для лечения колоректального рака - тоже скоро будет готова. Еще российские ученые разрабатывают систему, придающую чувствительность протезам, а ведь это и для ветеранов важно...

На следующих стендах Путину рассказали о теплице, в которой вместо двух урожаев в год может вырасти до шести. Академик и глава Росатома Алексей Лихачев поведал о четвертом поколении жидкосолевых ядерных реакторов.

- КПД у него примерно на 20% выше, чем у существующих ядерных технологий... А еще нет отработанного ядерного топлива... И любая авария, образно говоря, как Фукусима или Чернобыль, невозможна! - Президент внимал Лихачеву, а он с энтузиазмом рассказывал, что раньше такие реакторы были невозможны из-за отсутствия необходимых сплавов, чтобы удерживать растворы ядерного топлива.

Что беспокоит Россию?

Скоро президент уже выходил на сцену форума. И сразу объяснил, что же это такое - биоэкономика и почему ей посвятили выставку.

- Используя законы, мудрость природы, раскрывая ее огромный созидательный потенциал, ученые, производственники создают решения для жизни, здоровья, для активного долголетия. Это и полезные продукты питания, правда, качественные продукты питания все полезны, еще и витамины, добавки, вакцины, - объяснял Путин.

Безопасная ядерная энергия, кстати, в ту же кассу. Всё - чтобы сохранить «хрупкую экосистему планеты», объяснял Путин. И открыть дверь в будущее.

- Будем здесь наращивать наши возможности, идти вперед, - обещал глава государства. - Тем более что биотехнологии, подкрепленные мощью искусственного интеллекта, развиваются с беспрецедентной скоростью, помогают ответить на ключевые вызовы современности: изменение климата, дефицит продовольствия, истощение возобновляемых ресурсов.

Вот что действительно беспокоит Россию.

Конечно, Путин заметил, что биоэкономике посвящен отдельный нацпроект - до 2030 года объем этой сферы в России должен вырасти вдвое. И дал целый ряд поручений:

- ✓ От импортозамещения переходить к полностью своим, отечественным разработкам.
- ✓ Для подготовки кадров на базе университетов будут созданы центры инженерных разработок.
- ✓ Для стимуляции ученых государством будут предоставлены гранты.
- ✓ Еще нужно формировать внутренний спрос на продукты биоэкономики и выходить на международные рынки.
- ✓ И устранять преграды для бизнеса в развитии сферы.

А еще, напомнил президент, наука должна решать практические задачи государства.

- Например, на северо-западе страны нам нужно наладить переработку отходов лесопромышленного комплекса, на Дальнем Востоке - выпуск биопродукции на основе водных биоресурсов, а в Сибири и на Юге России - глубокую переработку зерна, - резюмировал Путин.

После выступления глава государства встретился с учеными. Но разговор решили не делать публичным - не обо всех технологических прорывах нужно говорить вслух.

оноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU

http://www.kp.ru/ ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ОБЩЕСТВО
Как устроена империя телефонных мошенников

ПЕДСОВЕТ
Законные способы разрешить конфликт между учителем и учеником



Самые важные новости, самые яркие фото и видео, самые интересные истории в телеграм-канале «Комсомольской правды»



Потеря винности

Почему россияне стали пить меньше спиртного и сколько алкоголя мы злоупотребили за прошлый год.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

КРЕПОСТЬ ПАЛА

Заодно эксперты составили рейтинг самых пьющих регионов.



Здесь без сюрпризов: злоупотребляют в основном северяне (для сугреву же!), а меньше всех закладывают за воротник жители мусульманских республик Кавказа.

Регион Продано за год, литров на душу населения

ГДЕ И СКОЛЬКО ПЬЮТ КРЕПКОГО АЛКОГОЛЯ...

• Карелия	21,2
• Сахалинская область	19,0
• Коми	18,2

• Дагестан	2,2
• Ингушетия	0,7
• Чечня	0,01

...ВИНА...

• Московская область	12,1
• Карелия	12
• Санкт-Петербург	11,8

• Дагестан	0,6
• Ингушетия	0,1
• Чечня	0,01

...И ПИВА

• Мурманская область	98,6
• Свердловская область	95,3
• Кировская область	94,4

• Дагестан	7
• Ингушетия	1,1
• Чечня	0,1

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Евгений ОРЛОВ

Водка невкусная, пиво и вино - дорогие. Если вкратце, это главные причины падения интереса россиян к спиртному. А теперь - подробности.

За прошлый год каждый взрослый россиянин употребил 10,4 литра крепкого алкоголя. Это на 2,1% меньше, чем в 2024-м. Потребление вина и пива упало еще сильнее (см. «Только цифры»). Таковы данные компании FinExpertiza.

Выросло лишь потребление некоторых напитков из категории «на любителя». Да и то не сильно. Например, мы выпили на 4,8% больше сидра, пуаре и медовухи. Но в «натуральном выражении» это крохи: потребление выросло с 1,07 до 1,12 литра на человека в год. Ликероводочные изделия (настойки, наливки, ликеры).

Что же с нами случилось? Неужто наступил дивный новый ЗОЖ? И да, и нет. Главных причин падения интереса к спиртному три.

1. РОСТ АКЦИЗОВ

Акцизы на спиртное поднимаются у нас каждый год. А за ними растет стоимость каждой бутылки.

Отследить это можно на примере минимальной розничной цены (МРЦ). Это такая сумма, ниже которой просто не может стоить легальное спиртное, если оно сделано из качественного сырья и с него уплачены все обязатель-

ные сборы. МРЦ каждый год устанавливает правительство.

Вот как выросли минимальные розничные цены с 1 января 2026 года:

- Водка: с 349 до 409 рублей (+17,2%)
- Коньяк: с 651 до 755 рублей (+16%)
- Бренди: с 472 до 605 рублей (+28,1%)

2. ПОДОРОЖАНИЕ СЫРЬЯ

Особенно это заметно на примере вина.

- Стоимость вина напрямую зависит от цены винограда. Снижение урожайности в винодельческих регионах ведет к устойчивому росту цен на сырье, - объясняет член совета директоров FinExpertiza Агван Микаелян.

3. АЛКОГОЛЬ ВЫХОДИТ ИЗ МОДЫ

Особенно у молодежи. Сегодня в тренде здоровый образ жизни. А если молодежь и пьет, то водку с вином все равно не жалуется - они считаются напитками бабушек с дедушками.

- Поколение, начавшее «снижать градус» около 15 лет назад, сменяется аудиторией, которая все чаще осознанно ограничивает потребление или полностью отказывается от спиртного, - объясняет Агван Микаелян. - А среди «все еще пьющей» молодежи спрос смещается в сторону коктейльной культуры - например, рома и джина.

КСТАТИ

Под восточным градусом

А пока продажи обычной водки падают, в стране растет интерес к «экзотическому» алкоголю. Например:

- Продажи виски, рома, джина и прочих «крепких дистиллятов» выросли на 1,2%
 - Итальянская граппа прибавила 17,7% продаж
 - Спрос на корейский спиртной напиток соджу подскочил на 65,1%
 - Японская водка sake за год прибавила 59%
- Причина роста интереса к подобным напиткам в том, что они продают не градус, а новизну. И хорошо сочетаются с национальной кухней: соджу - с корейской, sake - с японской, - комментирует эксперт алкогольного рынка Максим Черниговский.

ВОПРОС ДНЯ



В субботу сорвем последний зимний лист календаря, дальше уже весна.

И мы спросили:

Чем вам запомнилась эта зима?

Геннадий ОНИЩЕНКО, академик РАН:

- Зима запомнилась тем, что обошлось без пандемического роста заболеваемости острыми респираторными инфекциями. И тем, что мы наконец увидели, что снег не только предание предков. Пусть он и доставил неудобства гражданам, но это создало залог хорошего урожая.

Антон ШАПАРИН, вице-президент Национального автомобильного союза:

- Я впервые в жизни опробовал альпинистское снаряжение, его вручил сосед, промышленный альпинист. Оно понадобилось, чтобы не улечь с крыши при уборке снега. Это два дня назад случилось, работали все группы мышц, закат над лесом был великолепный. Зимы провожаю на позитиве.

Роман ВИЛЬФАНД, научный руководитель Гидрометцентра:

- Рекордными осадками. В Москве высота сугробов - 75 - 80 сантиметров, небывалая за период наблюдений. Если посмотреть среднюю температуру в декабре - феврале, она на полтора градуса ниже нормы. При этом оказалась очень изменчивой на юго-западе Сибири, в Омской, Томской, Новосибирской областях. Там шло чередование оттепелей, когда температуры были на 18 - 20 градусов выше нормы, с резким похолоданием - там сейчас ночами 30 - 40 градусов мороза.

Татьяна БОРЩ, астролог:

- С точки зрения планетарных аспектов зима была сложным периодом. Он характеризовался переходом планет из знака, где они были долго, - Плутон, Нептун, Сатурн. Плутон из Козерога перешел в Водолей, Нептун и Сатурн в середине февраля перешли из Рыб в Овен. Это неплохо для них - заканчивается эпоха сильного непонимания. Зимой люди часто действовали, не добиваясь результата, но делая вид, что чего-то добиваются.

Андрей КНЯЗЕВ, адвокат:

- Запомнилась зима подвигами столичных коммунальщиков. Я на Тверской живу и вижу, что от снега чистят постоянно и тротуары, и проезжую часть. Запомнилась и поездкой в Таиланд. Ну не люблю я морозы.

Борис КУЗНЕЦОВ, глава издательства «РОСМЭН»:

- Зимой мы ожидали больших потрясений, но не случилось скачка цен. Зимой готовились к 1 марта, когда начнем жить в новой реальности, где надо контролировать упоминание наркотиков в книгах. Красиво завершилась премия «Большая книга» в декабре.

Юрий БАРЗЫКИН, вице-президент Российского союза туриндустрии:

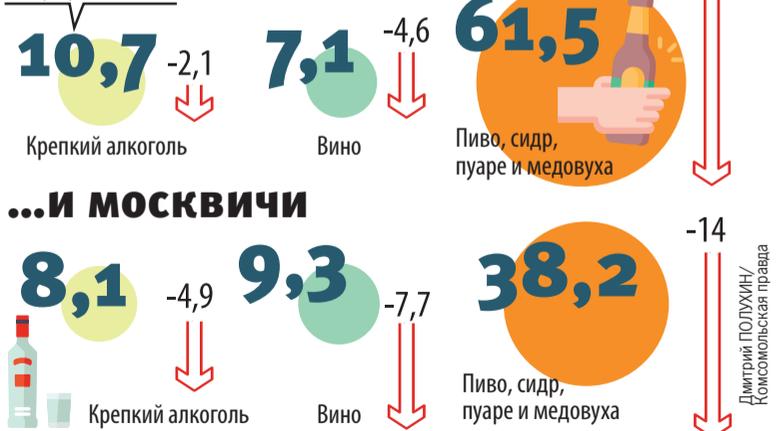
- Сначала снега не хватало на горнолыжных курортах, а потом он как повалил - и в Красной Поляне, и в Шерегеше. Зимний сезон удался - около 8 процентов рост. И сезон продолжается в Хибинах.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Сколько и чего выпили россияне...

Динамика %

Выпито в 2025 году, литров на душу населения



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Утреннее шоу с Иваном Панкиным.

Он видит, что происходит, знает, как на это реагировать, и готов рассказать вам, что будет. Начинайте день в правильной компании! С понедельника по пятницу в 7 утра (мск) слушайте программу «Что будет» - честный взгляд на происходящее вокруг!



Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашей странице ВКонтakte - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке»



Где на Руси отдыхать хорошо:

Выбираем лучшие варианты идеального отпуска

Александра ЕГОРОВА

Продолжается голосование в Национальной туристической премии «КП» «Маршрут построен 2025 - 2026».

Современные туристы выбирают не просто маршрут поездки и место для ночлега, а впечатления, эмоции и историю, стоящую за каждым путешествием. Историю, которая вдохновит, придаст сил и энергии и надолго останется приятным воспоминанием. В ежегодной Национальной туристической премии «Маршрут построен», которую «Комсомольская правда» проводит вот уже пятый сезон, мы стараемся поддержать тех, кто дарит нам такие воспоминания, дарит незабываемую историю. Рассказать о себе на страницах нашего конкурса могут все организации, бизнес-компании и люди, которые развивают туристическую отрасль в нашей стране.

СВОЕ СЛОВО ГОВОРЯТ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ

Традиционно определение победителей премии «Маршрут построен» проводится в несколько этапов. Сначала - **отборочная кампания**. В сезоне 2025 - 2026 на конкурс было подано 1187 заявок со всей России и из регионов Белоруссии: от Владивостока и Камчатки до Архангельска, Мурманска, Сочи и Бреста. 23 номинации в зависимости от видов отдыха - здесь и оздоровительный туризм, и варианты для семейных путешествий, и маршруты для самых активных, и классические экскурсии, и культурные досто-

примечательности. Специальные номинации есть и для объектов размещения: отелей, хостелов, глэмпингов.

После отбора претендентов свое слово говорит аудитория, то есть сами путешественники. А если конкретнее - мы с вами, читатели сайта KP.RU и газеты «Комсомольская правда». Начинается **этап народного голосования**. В этом сезоне он продлится до 11 марта.

Все принятые к голосованию проекты сопровождаются небольшим описанием. Каждый день на страницы премии заходят тысячи человек: узнать, что нового происходит в российском туризме, какие объекты открываются и маршруты запускаются. Ну и конечно, спланировать свой будущий отпуск. И не сомневайтесь, даже самые искушенные путешественники благодаря нашим конкурсантам открывают для себя новые интересные уголки нашей прекрасной страны.

По итогам народного голосования определяются лидеры, финалисты в каждой номинации. И завершающий этап - из шорт-листа финалистов **жюри выбирает лучших** из лучших. В число наших экспертов входят представители туристической отрасли, органов власти и медиасреды, а также блогеры. Конкурс проводится при поддержке Минэкономразвития России, нацпроекта «Туризм и индустрия гостеприимства» и Президентского фонда культурных инициатив.

ПОСМОТРЕТЬ НА СВОЙ БИЗНЕС ГЛАЗАМИ ГОСТЯ

Ну а кульминацией премии становится **вручение награды победителям**. Торжественная церемония проводится в апреле, перед стартом туристического сезона. И этот вечер становится настоящим праздником для тех, кого отметили и туристы, и эксперты.

- Участие в премии дает возможность провести глубокий аудит собственного бизнеса, - говорят представители **круглогодичного глэмпинг-отеля «Атмосфера» из Приморья**. Ребята взяли главный приз в номинации «Глэмпинг года и экотуризм» в прошлом сезоне. - В процессе подготовки к участию ты смотришь на проект глазами гостя, заново «пересобираешь» смыслы и находишь точки роста, которые в рутине могут быть незаметны.

- А еще это уникальная площадка для нетворкинга, обмена лучшими практиками с лидерами индустрии и возможность заявить о себе в профессиональном сообществе. Это часть долгосрочной работы по повышению стандартов, - добавляют в **сети отелей Sirius Hotels**, тоже победителей премии прошлого сезона. - Воспринимайте участие как ценную диагностику, независимо от результата, и бесценный ресурс для улучшений.

Все номинации премии

Автотуризм

Маршруты, сервисы и предложения для тех, кто открывает страну, путешествуя на автомобиле.

Агротуризм

Варианты отдыха для желающих погрузиться в сельскую жизнь.

Активный туризм

Яркие локации и маршруты для активных путешественников.

Гастротуризм

Локации и маршруты, которые откроют гастрономическую карту страны.

Глэмпинг года

Лучшее место размещения путешественников в категории глэмпингов.

Деловой туризм

Маршрут или проект для корпоративных клиентов.

Инклюзивный туризм

Маршруты и локации для людей с ограничениями по здоровью и/или мобильности.

Культурно-исторический туризм

Интересные объекты, локации и памятки истории и культуры нашей страны.

Онлайн-сервис года

Лучший онлайн-ресурс для организации комфортного отдыха в России.

Отель года 2 - 3*

Лучшее место размещения путешественников категории 2 - 3 звезды.

Отель года 4 - 5*, бизнес-отели

Лучшее место размещения путешественников категории 4 - 5 звезд, в т. ч. предоставляющее площадку для бизнес-мероприятий.

Рестораны и кафе

Лучшее заведение, где прием пищи становится праздником.

Событие года

Самое яркое мероприятие в области событийного туризма.

Тревел-блогер года

Человек или коллектив, внесший большой вклад в популяризацию путешествий по России.

Туристический город

Город, показавший высокие результаты в развитии туристической отрасли.

Туристический регион

Регион, показавший высокие результаты в развитии туристической отрасли.

Туроператор года

Компания, показавшая высокие результаты в туротрасли или внедрившая новые решения.

Хостел года

Лучшее место размещения путешественников категории хостелов.

Экскурсионный маршрут

Маршрут или экскурсия, открывающая туристам интересные места нашей страны.

Все номинации премии



■ НА ЗАМЕТКУ

Сервис Яндекс Путешествия поддержал 4 номинации туристической премии «Маршрут построен 2025 - 2026».

Уже не первый раз конкурс лучших туристических маршрутов, проектов и идей от KP.RU поддержали Яндекс Путешествия. Они выступили партнерами в четырех номинациях: «Отель года 2 - 3 звезды», «Отель года 4 - 5 звезд, бизнес-отели», «Глэмпинг года», «Хостел года». Все эти номинации объединили участников премии, которые занимаются размещением путешественников во время отпуска или деловых поездок, организуют корпоративные встречи, форумы и конференции.

Яндекс Путешествия - один из лидеров российского рынка онлайн-бронирования жилья. Сервис объединяет множество вариантов размещения в России и за рубежом. Предлагает пользователям все возможные варианты - от бюджетного хостела или квартиры до премиального отеля. Рассказывает про условия, цены, публикует отзывы гостей. Сервис интуитивен даже для новичков, есть удобный поиск по фильтрам - звездность гостиницы, расстояние от моря, завтраки и многое другое.

Миллионы пользователей планируют отпуск и деловые поездки с Яндекс Путешествиями. Туристы ценят сервис за широкие возможности по бронированию, ведь с Яндекс Путешествиями весь процесс - это пара кликов с любого устройства.

Яндекс Путешествия

Подробнее о сервисе Яндекс Путешествия

РЕКЛАМА

Какие важные новшества вступают в силу с первого дня весны.

Победим борщевик и английский язык

Елена ОДИНЦОВА

Я ЗНАЮ ТОЧНО, НЕВОЗВРАТНО ВОЗВРАТНО

С 1 марта вступают в силу несколько важных новшеств в авиации.

1. Электронный посадочный талон на самолет приравнен к бумажному.

Раньше было так. Онлайн-регистрация на рейс открывается за сутки до вылета. Прошедшим ее пассажирам выдается электронный посадочный талон. Его можно распечатать на принтере или сохранить в смартфоне. Однако не всегда с талоном из смартфона можно было прямиком идти на посадку: некоторые аэропорты и авиакомпании все равно требовали бумажную распечатку.

Теперь дискриминация отменена: электронный посадочный талон - не просто неполноценное дополнение к распечатанному, а официальный документ наравне с бумажным.

2. Уточнены правила вынужденного возврата авиабилетов.

Если авиакомпания задерживает рейс более чем на 30 минут или переносит вылет на такое же время раньше установленного расписания, то пассажир вправе отказаться от полета и ему должны вернуть деньги. Даже если билет был куплен по «невозвратному» тарифу.

3. Более детально прописаны права пассажиров задержанных рейсов.

♦ Если задержка составила два часа, то в течение часа после этого авиакомпания обязана выдать воду.

♦ Если рейс задержан на 4 часа, то в течение двух часов перевозчик обязан накормить пассажиров.

♦ При задержке рейса на 8 часов днем и на 6 часов ночью авиакомпания должна в течение двух часов расселить пассажиров в гостинице.

4. Тариф «детский».

Ребенку до 12 лет должны обеспечить скидку 50% от стоимости билета эконом-класса при путешествии с любым взрослым (необязательно с кем-то из родителей). Кроме того, ребенка должны гарантированно посадить рядом с этим взрослым.

ТУРИСТ ВСЕГДА ПРАВ

При заселении в гостиницу теперь необязательно предъявлять паспорт. Вместо него подойдут и водительские права. Также можно подтвердить



Права пассажиров теперь будут защищены лучше. А вот для авиакомпаний это чревато дополнительными затратами. Интересно, как это отразится на цене билетов?..

свою личность с помощью мессенджера MAX - функция «Цифровой ID» доступна россиянам старше 18 лет, авторизованным в мессенджере через «Госуслуги».

Еще из важного: отныне, если турист уведомил отель об отмене бронирования до даты заезда, ему возвращается полная сумма предоплаты.

Если же клиент не сообщил об отказе заранее и не появился в гостинице, администрация вправе удержать плату за сутки проживания, но не более того!

ОПЛАТИТЬ УСЛУГИ ЖКХ МОЖНО НА ПЯТЬ ДНЕЙ ПОЗЖЕ

Оплачивать жилищные и коммунальные услуги теперь можно до 15-го числа следующего месяца. То есть платежку за февраль нужно оплатить до 15 марта.

Раньше расквитаться с квитками нужно было до 10-го числа. Законодатели посчитали, что это было не очень удобно, ведь большинство предприятий в стране выплачивают зарплаты как раз в период с 5-го по 10-е.

НАПИШЕШЬ «OPEN» - БУДЕШЬ CLOSED

Надписи, вывески и указатели в публичных местах с 1 марта должны быть на русском языке. Иностранцы можно оставить, но с переводом на великий и могучий. То есть завлекательную табличку «Sale» в витрине магазина надо заменить на «Распродажу». Возможный вариант: написать «Распродажа» и рядом такими же крупными буквами «Sale». То же самое касается вывесок «Open» (открыто), «Closed» (закрыто) и т. д.

Без перевода можно использовать только зарегистрированные фирменные названия и товарные знаки. Поэтому Wildberries не придется превращаться в «Дикие ягодки», Volkswagen - в «Народный автомобиль», а Samsung - в «Три звезды».

Призваны к порядку и жилые комплексы, которые строятся с привлечением денег дольщиков. Отныне у них должны быть названия на кириллице, и только такое название можно использовать в рекламе: вместо Life, Dream и Towers - «Лайф», «Дрим» и «Тауэрс». Чувствуете разницу?

Однако на те ЖК, которые введены в эксплуатацию до 1 марта 2026 года, новшество не распространится.

Отдельного штрафа за вывеску по-английски нет. Но она может трактоваться как нарушение прав потребителей или законодательства о рекламе. В зависимости от трактовки штрафы могут достигать до 500 тысяч рублей.

РУБИ ИЛИ ПЛАТИ

Землевладельцы, включая садоводов, обязаны активно бороться с «опасными видами инвазивных (чужеродных) растений», иначе накажут рублем.

Инвазивные - это не просто «пришлые», нехарактерные для данной местности растения (а то и картошку в этот список записать можно). А те, что способны на новом месте активно распространяться и губить местную флору, угрожать здоровью людей.

Перечень таких опасных сорняков должны утвердить региональные власти. Но за примерами далеко ходить не

надо, все знают борщевик Сосновского. В Московской, Владимирской, Калужской областях уже предусмотрены штрафы для тех, чьи участки заросли борщевиком.

Теперь же закон о борьбе с инвазивными - федеральный, для всей России. И размер штрафа за его нарушение нешуточный - от 20 тысяч до 50 тысяч рублей для граждан и до 700 тысяч рублей - для организаций.

ТАКСИ: ЛЮБИ ОТЕЧЕСТВЕННОЕ

Вступает в силу с 1 марта и закон о локализации такси. Теперь автопарки должны расти и шириться преимущественно за счет машин, собранных в России. Список моделей скоро должен опубликовать Минпромторг.

Однако прямо с 1 марта на отечественные такси мы все-таки не пересядем. Если иномарка раньше уже была внесена в реестр такси, то она

может использоваться и дальше. Кроме того, послабление сделано и для самозанятых водителей, которые таксуют на собственных авто. При соблюдении ряда условий до 2033 года можно включать в реестр такси личные «ласточки», даже если собраны они были за границей.

И наконец, при переходе на отечественный таксопарк ряду регионов предоставлена отсрочка. Это Калининградская область, Сибирь, Дальний Восток и все новые регионы.

А У ВАС ОТКЛЮЧАТ ГАЗ

Уточнен ряд требований к техобслуживанию, ремонту, установке и замене газового оборудования. Газовая компания вправе отключить подачу газа в квартиру, если жильцы систематически нарушают правила безопасности.

Что такое систематические нарушения? Например, служба газа дважды требовала заменить отслужившую свой срок газовую плиту (или другое оборудование), а вы дважды эти требования проигнорировали. Или - другой случай - газовики два и более раз приходили с проверкой, а вы их ни разу не пустили, притом что были уведомлены об их визите заранее.

Предупреждать о проверке правил, должны не позднее чем за 20 календарных дней до запланированной даты работ. Способ оповещения (телефонный звонок, СМС, объявление в подъезде или информация в платежной квитанции) указан в вашем договоре на техобслуживание. Прочитайте его, а если не можете найти - уточните в своей управляющей компании.

Если вы не можете быть дома в запланированный день, визит газовиков можно перенести на месяц, но сообщить им об этом нужно не позднее чем за три дня до запланированной даты проверки.

На официальном сайте компании, которая проводит техобслуживание, должен быть размещен график плановых работ.

ЧТО ЕЩЕ ИЗМЕНИТСЯ

✓ Ужесточаются требования к рекламе энергетиков. Она должна содержать предупреждение о вреде их чрезмерного употребления. Также в ней не должно быть обращений к детям (с 1 марта 2025 года продавать энергетики несовершеннолетним запрещено), информации о содержании в энергетике полезных витаминов и БАДов.

✓ Заработают новые правила обучения в автошколах. Часть теории можно изучать дистанционно, количество часов вождения увеличится.

✓ Вводится запрет на автоматическое продление онлайн-подписок без ведома клиента. В частности, если человек удалил карту из личного кабинета, а сервис списал с нее деньги, используя ранее сохраненные реквизиты, то такие действия будут считаться незаконными. Аналогично - если сервис списывает деньги, не уведомляя об этом заранее.

✓ Меняются правила получения микрозаймов в микрофинансовых организациях. Для оформления займа онлайн потребуются не только паспорт, но и биометрия. Если сдавать данные в единую биометрическую систему нет желания, за микрозаймом в офис придется прийти лично.

Евгения ГУСЕВА/КП - Москва

Водители взяли за старые авто

Николай МЫСИН

В России резко выросли продажи подержанных корейских и японских машин - разбираемся в причинах.

ПАДЕНИЕ «КЛАССИКИ»

Если рынок новых машин продолжает снижаться, то рынок подержанных держится на плаву. Например, в январе продажи авто без пробега упали на 9,5% по сравнению с первым месяцем прошлого года, а вот с пробегом - выросли на 4%. Всего владельцы сменили 473 тысячи бэушных легковушек. Такие данные публикует «Автостат».

Больше четверти продаж на вторичном рынке пришлось на продукцию АвтоВАЗа (26,5%), на втором месте по популярно-

сти - японские марки (23,6%), доля «китайцев» все еще невелика - 6,5%. И даже список самых продаваемых марок остался прежним (если сравнивать с декабрем). Но вот в модельном рейтинге случилось несколько неожиданностей.

Во-первых, рухнули продажи вазовской «классики». Легендарная «семерка» (Lada 2107) почти без пере-



В ближайшие месяцы службы такси будут массово отказываться от «нелокализованных» иномарок, поэтому на рынке б/у таких авто будет появляться все больше.

вов возглавляла список бестселлеров вторичного рынка на протяжении последних двух

КОНКРЕТНО Продажи подержанных автомобилей

Топ-10 самых популярных марок

Марка	Январь (тыс. шт.) 2025 г.	2026 г.	Динамика
1. Lada	111,2	105,6	-5%
2. Toyota	42,4	40,4	-5%
3. Kia	22,6	26,7	+18%
4. Hyundai	21,9	25,7	+17%
5. Nissan	18,2	20,1	+10%
6. Volkswagen	16,7	18,8	+13%
7. Renault	13,7	16,8	+23%
8. Chevrolet	15,0	16,8	+8%
9. Ford	12,5	13,9	+11%
10. BMW	10,9	12,1	+11%

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

лярной «Ладой» оказалась «Нива», но и она не вошла в тройку лидеров. Зато взрывной динамикой спроса отметились такие модели, как Kia Rio, Hyundai Solaris, Volkswagen Polo и Toyota Camry. Это из тех, что попали в топ-10.

ПОРА ОБНОВЛЕНИЙ

- И ничего удивительного в этом нет! - рассуждает вице-президент Национального автомобильного союза Ян

Хайцеэр. - Уверен, где-то рядом в этом списке находятся Skoda Rapid и Skoda Octavia, Hyundai Sonata и Renault Logan. Что объединяет эти машины? Их популярность в такси. С 1 марта вступают в силу новые требования по локализации автомобилей, занятых в таксопарках. И многие компании начали распродавать старую технику, чтобы успеть купить новую и внести ее в реестр до принятых изменений, когда приобретать придется только продукцию российских автозаводов (да и то с рядом ограничений).

Кроме того, именно «Солярисы» и «Рио»

пользовались наибольшей популярностью до 2022 года, когда западные компании ушли из России. Сейчас многим из этих машин уже исполнилось по 5 - 7 лет - именно по истечении этого срока они, как правило, впервые меняют владельцев.

- А что касается падения продаж «семерки», тут тоже все просто - ее ведь сняли с производства больше 10 лет назад. Они стареют и дряхлеют, отправляясь на свалки. Их попросту физически стало меньше. Нельзя же бесконечно перепродавать «классику», даже вазовскую! - резюмирует Ян Хайцеэр.

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

radiokp.ru

Машина - это не только средство передвижения.

Новые автозаконы, технологии, тест-драйвы, лайфхаки, дорожные истории и многое-многое другое - в программе

«Мой автомобиль» с понедельника по четверг в 10.00 (мск) на Радио «КП»

СОБЫТИЕ

Работа после службы

Как участникам СВО помогают вернуться к мирной жизни.

Олег РУБАШОВ

Трудоустройство участников спецоперации - одна из приоритетных задач государства. Речь идет не только о поиске вакансий, но и о комплексной поддержке: сохранении трудовых гарантий, переобучении, трудоустройстве, помощи в открытии собственного дела.

Поддержку оказывают кадровые центры «Работа России». Работа ведется вместе с фондом «Защитники Отечества», регионами, военкоматами, медицинскими учреждениями и центрами реабилитации.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Кадровые центры «Работа России» в регионах проактивно работают с участниками специальной военной операции и их близкими. За каждым из них закрепляется персональный куратор, который помогает определиться с будущим трудоустройством, проводит профориентацию, помогает определить профессиональные цели и составляет пошаговый план поиска работы.

Вакансии подбираются с учетом опыта, состояния здоровья

и пожеланий по графику. При необходимости организуются встречи с работодателями и сопровождение.

- С 2022 года на федеральном уровне действуют законодательные нормы, гарантирующие трудовые права участников СВО и их родственников. За военнослужащими сохраняется рабочее место и трудовой стаж на весь период службы. Если после окончания службы участник специальной военной операции в силу различных причин не может вернуться на прежнее место работы или не работал до заключения контракта с Минобороны России, он имеет приоритетное право на содействие в обучении и трудоустройстве, - рассказала заместитель директора департамента занятости населения и трудовой миграции Минтруда России **Наталья Иванова**.

ПЕРЕОБУЧЕНИЕ И БИЗНЕС

По национальному проекту «Кадры» участники специальной военной операции могут бесплатно переобучиться по 213 востребованным профессиям, из них 27 программ зарезервированы исключительно для обучения ветеранов и участников СВО.

Каждому участнику спецоперации окажет поддержку персональный карьерный консультант. Он поможет с трудоустройством и адаптацией на рабочем месте.



Это промышленность, IT, строительство, транспорт, сельское хозяйство и другие отрасли.

Работодатели получают государственную поддержку при найме участников СВО, в том числе субсидии на выплату заработной платы и возмещение до 200 тысяч рублей на оборудование рабочих мест при приеме на работу участников спецоперации с инвалидностью.

С 2026 года ветераны СВО могут воспользоваться социальным контрактом для открытия бизнеса. В рамках

соцконтракта можно получить до 350 тысяч рублей без требований к доходу.

ОПЫТ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Федеральные механизмы поддержки - это база. Но реальный результат всегда виден на уровне региона. Во Владимирской области кадровые центры «Работа России» в прошлом году трудоустроили 60% участников СВО, обратившихся за поиском работы. На работу ветеранов приняли 68 организаций.

- Кадровый центр формирует среду, в которой ветераны получают поддержку на всех стадиях трудоустройства. В каждом центре работают психологи, выстроено партнерство с работодателями и общественными организациями, - отметила директор кадрового центра «Работа России» Владимирской области **Наталья Пеньковская**.

Житель Петушков **Алексей Антипин** после службы не смог вернуться на прежнюю работу из-за тяжелых ранений.

- Я понимал, что прежняя работа мне уже не подойдет. Обратился в кадровый центр, специалисты помогли подобрать новое место работы с учетом состояния здоровья, - рассказал он.

Сегодня Алексей работает оператором сборочной линии на Вольгинском заводе литьевых пластмасс. По его словам, работа понятная, коллектив поддерживает.

- С первых дней работы мы стремились создать максимально комфортные условия для адаптации Алексея в коллективе. Закрепили за ним опытного наставника, который помогает освоить производственные процессы, - отметила руководитель HR-направления Вольгинского завода литьевых пластмасс **Кристина Скреблокова**.

Региональный пример показывает: когда федеральные меры сочетаются с персональной работой специалистов и поддержкой бизнеса, возвращение к мирной жизни становится реальным и последовательным процессом.



Пять добрых историй от медиаволонтеров

27 февраля - День некоммерческих организаций. НКО стали новой движущей силой, меняющей города и жизни людей.

Они решают сложные вопросы с горячим сердцем и порой способны на настоящие чудеса. При поддержке Фонда президентских грантов проекты НКО получают еще и масштаб - в регионах строят приюты, центры для особенных детей, запускают спортивные, социальные программы.

Поздравляем всех представителей НКО с праздником. И представляем статьи победителей конкурса молодых журналистов, который проводила медиаплатформа «Открытые НКО» совместно с Издательским домом «Комсомольская правда». Медиаволонтеры делились самыми добрыми историями со всей России.

Смоленская область ПЯТЬ ЧАСОВ, ЧТОБЫ НАКОРМИТЬ 100 ЧЕЛОВЕК

Ровно в 7.30 утра на кухне Смоленского православного сестричества загорается свет. Для повара Надежды начинается новый рабочий день - четырнадцатый год подряд. Ее задача - приготовить сотню порций горячего обеда, который уже через несколько часов будет согревать жителей отдаленных деревень.

Этот процесс стал частью большого проекта «Мобильный пункт помощи «Забота на колесах», который с февраля 2026 года реализуется при поддержке Фонда президентских грантов. Грантовая поддержка позволит оказывать помощь жителям Смоленска, а также Духовщинского, Кардымовского районов и деревни Кошино. Если в 2012 году добровольцы выезжали кормить бездомных людей в Смоленске один раз в неделю, то сегодня это происходит ежедневно. Прибавились новые территории заботы в муниципальных округах, а также новые виды помощи.

Меню социальной кухни - это в первую очередь сытная и простая домашняя еда, которая ассоциируется с заботой и теплом. Самыми любимыми блюдами подопечных Надежда называет гороховый суп и красный борщ.

В сельской местности нас ждут самые разные люди: многодетные семьи, одинокие пенсионеры, люди с инвалидностью. Для многих горячий борщ - это не просто еда, а напоминание о том, что о них помнят. Я вижу это по их глазам.

Каждый выезд - около пяти часов, за это время успевают раздать почти 100 порций.

Реализация проекта запланирована до июля 2027 года, и в планах - не менее 370 выездов. Одежда, лекарства, продуктовые наборы - более 1200 подопечных получат жизненно важные вещи. Также координаторы предусмотрели развитие горизонтальных связей местных сообществ - проведут акции по сбору кабачков и картошки в сельской местности.

Лилия САБУР.

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра РОДИТЕЛИ ОТКРЫЛИ СВОЮ ШАХМАТНУЮ ФЕДЕРАЦИЮ

В Нижневартовске целая федерация шахмат появилась усилиями родителей трех детей. Ребята занимались шахматами, но в городе было очень мало мероприятий для них, соревнований, возможностей для развития таланта.



Фото предоставлено: Федерация флаинг диска Калининградской области

В Калининграде создают площадки для игр с диском, в Нижневартовске - воспитывают чемпионов по шахматам.

Калининградская область КОГДА МАМА - ГЛАВНАЯ «ПО ТАРЕЛОЧКАМ»

Елена Искрицкая популяризирует игры с летающим диском. По ее инициативе в Калининграде появился диск-гольф парк, проводят мастер-классы и развивают адаптивный формат игры. А началось все с ее желания отвлечь от гаджетов дочь. Игра затянула не только семью, друзей и знакомых. Для популяризации любимого спорта и развития сообщества Елена открыла региональную Федерацию флаинг диска.

В Калининградской области представлены две игры с летающим диском: алтимат и диск-гольф.

Для алтимата достаточно ровного поля, как для мини-футбола. Тренировки калининградской команды, к которым может присоединиться каждый, проходят на арендованных крытых и открытых городских спортивных площадках.

Для диск-гольфа нужны подготовленные маршруты и установленные корзины в парках. При содействии Елены в регионе появился диск-гольф парк на территории стадиона «Ростех Арена», где уже установлены четыре стационарные корзины. Еще одна такая мишень для игры находится в парке в Гусеве. Также в планах Федерации создание диск-гольф инфраструктуры в городе Черняховск.

На территориях, где уже установлены стационарные корзины, проводят мастер-классы. А еще команда Федерации запустила инклюзивный проект «ДИСК-ГОЛЬФ свой формат».

- Я мечтаю, чтобы спорт с летающим диском был представлен в каждом городе нашей большой страны, - делится Елена. - Фрисби может сопровождать человека на протяжении всей жизни, вне зависимости от возраста.

София САФРОНОВА.

В муниципальной шахматной школе был маленький кадровый резерв, тренеров не хватало. Мы взяли инициативу в свои руки. Зарегистрировали некоммерческую организацию - Федерацию шахмат города Нижневартовска, - рассказала **Елена Лещук**, президент Федерации. - Начали свою деятельность, в которой в итоге стали принимать участие не только наши дети, но и все желающие: школьники, взрослые и пенсионеры.

Федерация ширилась, вскоре наладили контакты с вузами города, дошкольными учреждениями, преподавателями шахматных кружков и другими некоммерческими организациями, которые занимаются детьми и молодыми людьми с особенностями в развитии.

Проект помог юной шахматистке, которая стала многократной чемпионкой России. А теперь девочка вдохновляет на игру других ребят. В первый же год занятий шестилетняя **Света Апыкова** заняла первое место среди дошкольников Нижневартовска. А в семь лет стала победителем среди учеников начальной школы.

Юная шахматистка даже после перехода от статуса спортсмен-любитель на профессиональный уровень не прекращает посещать мероприятия Федерации, например, стала активной участницей проекта «Маленькими шагами в большие шахматы», реализованного при поддержке президентского гранта. Второклассница провела сеанс одновременной игры для воспитанников детского сада. Малыши с удовольствием мерили ее медали, а Света делилась с ними опытом, как когда-то бабушка и тренеры делились с ней.

Ульяна ФОМИНА.

Красноярский край «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПО ЗАЩИТЕ ПРАВ

Для семей, где воспитывают детей с инвалидностью, существует множество мер поддержки. Но парадокс в том, что мамы и папы часто просто не знают, как получить эту помощь. Потому что поддержка носит заявительный характер, «не заявил - не нуждаешься». Чтобы помочь семьям в Красноярском крае в 2020 году запустили проект «Семейные приемные ВОРДИ».

Кураторами проекта стали мамы, которые воспитывают детей с инвалидностью, для которых проблемы «особенных» семей понятны. Они занимаются вопросами образования, спорта, сопровождаемой занятости, юридическими и медицинскими, вопросами ранней помощи.

- Обращения и вопросы приходят разные. Например, протокол сообщения диагноза, вопрос восстановления родительских прав, - рассказала **Наталья Марьяшина**, председатель РО ВОРДИ Красноярского края. - Однажды разбирали обращение мамы из Минусинска, которую не брали на борт санавиации вместе с ребенком. Семейные приемные взаимодействуют с прокуратурой Красноярского края. Вопрос решили очень оперативно.

Екатерина ЗУЕВА.

Свердловская область ПОЯВИЛАСЬ ШКОЛА ЛЮБИ К ЖИВОТНЫМ

Семья Есемчик из города Богданович Свердловской области открыла центр помощи для животных. Все началось с изготовления утепленных домиков для бездомных кошек, а теперь команда волонтеров перешла к просвещению людей. В 2025 году проект АНО Центр помощи и защиты животных «Мягколапка» - «Замуррчателная школа» выиграл президентский грант.

- Можно бесконечно лечить последствия человеческого равнодушия, а можно попробовать устранить причину. Так возникла идея перейти от «лечения» к «профилактике». Суть - не спасать по одному, а с детства учить людей ответственности и объяснять взрослым, как помогать грамотно, - говорит основатель центра **Наталья Есемчик**.

Зоошкола - это больше, чем лекции, здесь ребятам предлагают разные форматы - от онлайн-курсов до мастерских.

- Но самый главный результат - это движение добра на улицах города. Мечта о «Кошкином доме в каждый двор» воплощается руками детей: они строят уличные домики-кормушки и мастерят игрушки для котят. Лучшие уроки - те, что выходят за стены класса и меняют мир вокруг.

Анна ОСКОЛКОВА.



Больше историй на сайте KP.RU - Доброволец



В Барнауле накрыли подпольный рехаб

В центре Барнаула силовики накрыли подпольный рехаб, который приносил организаторам баснословную прибыль. Не имея ни медицинского образования, ни лицензий, «специалисты» лечили зависимых людей, а необходимые препараты добывали по липовым рецептам с поддельными печатями.

ДИРЕКТОР С КРИМИНАЛЬНЫМ ПРОШЛЫМ

Подпольную клинику организовала 44-летняя жительница Барнаула, которая ранее уже была судима за имущественные преступления.

Женщина арендовала помещение в центре города и с ноября прошлого года принимала страждущих избавить от алкогольной или наркотической зависимости. Клиентам предлагали услуги по выводу из алкогольного запоя, кодирование и справиться с ломкой с помощью капельниц.

В нелегальный бизнес оказались втянуты шесть человек: четыре женщины (самой



ГУ МВД по Алтайскому краю

Преступный бизнес скрывали под видом спасения от зависимостей

Прибыль доходила до 150 тысяч рублей в день.

старшей - 76 лет!) и двое мужчин. Среди них только одна сотрудница имела реальное медицинское образование - параллельно она работала медсестрой в одной из государственных больниц.

ПОДДЕЛЫВАЛИ РЕЦЕПТЫ

Роли в банде распределили четко. Одни искали клиентов по сарафанному радио - через бывших пациентов. Другие подделывали рецепты и печати, дающие право на приобретение сильнодействующих препаратов в аптеках. А третьи вели запись клиентов на

прием и лечение, во время которого им вводили внутривенные инъекции.

- Кроме того, установлено, что сотрудниками подпольного заведения осуществлялся незаконный сбыт запрещенных к свободному обороту веществ клиентам по принципу из рук в руки, - рассказали в ГУ МВД России по Алтайскому краю.

ВСЕМ ЛЕЖАТЬ!

Организатор клиники не скрывалась, напротив, продвигала свою лечебницу через рекламу на одном из по-

пулярных ресурсов, а также в различных пабликах в социальных сетях. По предварительным данным, чистая прибыль подпольной лечебницы 100 - 150 тысяч рублей в день. Получается, что с ноября на зависимых людях подозреваемые заработали миллионы.

На днях в подпольную клинику внезапно нагрянули сотрудники Управления по контролю за оборотом наркотиков ГУ МВД России по Алтайскому краю. При помощи силовой поддержки бойцов Росгвардии удалось быстро

обезвредить подозреваемых прямо на рабочих местах.

Обыски подтвердили криминальный характер деятельности барнаульской группировки. В клинике находились кровати, капельницы, шприцы и сильнодействующие препараты, относящиеся в том числе к наркотическим.

Сейчас в отношении группы возбуждено уголовное дело (незаконный оборот наркотиков и подделка документов). Всем фигурантам избрана мера пресечения - подписка о невыезде. Расследование продолжается.

■ К ОТВЕТУ!

Избившие водителя пассажиры отправятся в колонию

Суд назначил хулиганам реальное наказание.

История, которая возмутила прошлой осенью весь Барнаул, наконец подошла к своему логическому завершению. Трое молодых людей, которые на глазах у пассажиров избивали водителя автобуса, отправятся в колонию.

ЧП произошло в сентябре на городском маршруте № 10. В салон зашли трое молодых людей. Проехав до своей остановки, они вышли, не оплатив проезд.

- Когда водитель попросил рассчитаться, мужчины стали избивать его на глазах у пассажиров и прохожих, а один из фигурантов даже применил удушающий прием, из-за которого потерпевший потерял сознание, - рассказали в Следкоме по Алтайскому краю.

Увидев это, пассажиры вызвали полицию. Водителя увезли в больницу, где медики диагностировали у него сотрясение головного мозга, ушибы мягких тканей головы.

- Подсудимые полностью признали вину, принесли извинения потерпевшему и передали ему деньги в счет компенсации морального вреда, попросив суд о прекращении уголовного дела в связи с примирением, - рассказали в пресс-службе судов Алтайского края.

Однако избежать заключения не удалось. Октябрьский районный суд вынес приговор всем трем в виде реального лишения свободы на срок от одного года до одного года девяти месяцев. Осужденные были взяты под стражу в зале суда. Приговор в законную силу не вступил.



Пресс-служба судов АК

■ ТРАГЕДИЯ

Сначала насмерть сбил женщину, потом зарубил отца

В Кулунде мужчина убил родного человека за отказ взять вину на себя.

На этой неделе в Кулунде произошло двойное жуткое происшествие. Сначала водитель на «зебре» насмерть сбил 63-летнюю женщину. А после с топором набросился на родного отца за то, что тот отказался брать его вину на себя.

В районных центрах все жители знают друг друга. Да и к громким преступлениям не привыкли, а уж чтобы за одно утро произошло сразу два смертельных ЧП - такого не припомнят даже старожилы. Но утро 24 февраля в Кулунде разделило жизнь местных жителей на до и после.

ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ ШЕФ-ПОВАРА

Елена Лаевская работала шеф-поваром в школе № 5. Коллеги говорят о ней с особой теплотой: повар от Бога, исключительно порядочный и добросовестный человек.

Около семи утра женщина, как обычно, шла на смену. На улице Советской она начала переходить дорогу по пешеходному переходу, как вдруг ее на большой скорости сбил ВАЗ-2115. Удар был такой силы, что на месте ДТП был снесен знак и разломан забор. 63-летняя Елена погибла на месте.

В школе заволновались, когда она не пришла вовремя и перестала отвечать на звонки. Коллеги вышли ей навстречу и застыли в шоке: недалеко от школы уже стояли полицейские машины и «Скорая помощь».

«У нас девочки-повара уже который день плачут, мы все на слезах, все в шоке», - рассказали в учебном заведении.

ТРУС С ТОПОРОМ

Водителем оказался 40-летний местный житель - он даже не попытался помочь умирающей женщине. После смертельного ДТП



Очевидно, что за смерть двух человек мужчину ждет колония.

гонщик быстро скрылся с места происшествия и отправился к отцу.

Как выяснили следователи, план у него был циничный и простой: переложить вину на родного человека. Он попросил отца взять на себя смертельное ДТП. Мол, ты пожилой, реальный срок не дадут, а, может, и вообще «условкой» обойдется...

Но отец отказался покрывать сына. Взбешенный отказом, тот схватил топор.

«В итоге мужчина нанес множественные удары по голове, телу отца, от которых тот скончался на месте происшествия», - сообщают в СК РФ по Алтайскому краю.

От полученных травм пожилой мужчина скончался на месте. Полиция задержала его сына в тот же день.

ДВОЙНОЕ УБИЙСТВО

В пресс-службе СК РФ уточнили, что действия мужчины квалифицированы по статье «Убийство» (ч. 1 ст. 105 УК РФ). Однако, учитывая, что смертельная авария также произошла по его вине, в деле фигурируют и материалы о ДТП со смертельным исходом. В прокуратуре региона взяли расследование на особый контроль.

Подготовила Анна ОВЧАРЕНКО.

Юлия КОРЧАГИНА

В алтайском онкологическом диспансере такая казуистика случилась (казуистика в медицине - редкие и необычные случаи заболеваний или травм): в отделении лучевой терапии № 2 проходят ординатуру сестры-близнецы Ирина и Екатерина Казанцевы. Когда они вместе, на них всегда обращают внимание, ведь быть близнецами - это уже само по себе редкость. А врачи-близнецы, работающие не просто в одной больнице, а в одном отделении, - большая редкость.

Как вышло, что рука об руку они идут не только по жизни, но и в профессии, различают ли их коллеги и пациенты и как они сами видят друг друга, - читайте в нашем материале.

МЫ С ТАМАРОЙ ВЕЗДЕ ПАРОЙ

Вообще-то Александр и Елена Казанцевы хотели мальчика, ведь дочка у них уже была. Особенно сына ждал глава семьи, надеялся, что в животе так отчаянно пинается будущий футболист. Впрочем, когда на плановом УЗИ родителям сказали, что у них будут близняшки, они нисколько не огорчились. Скорее, опешили, хотя в роду Елены случаи рождения близнецов уже были.

Девочки родились на восьмом месяце. Катя появилась на свет на исходе второго марта, почти в полночь. Иру врачи ждали еще три часа, но, так и не дождавшись «инициативы» ребенка, на следующий день маму прокесарили. Записали обеих на одну дату - 3 марта.

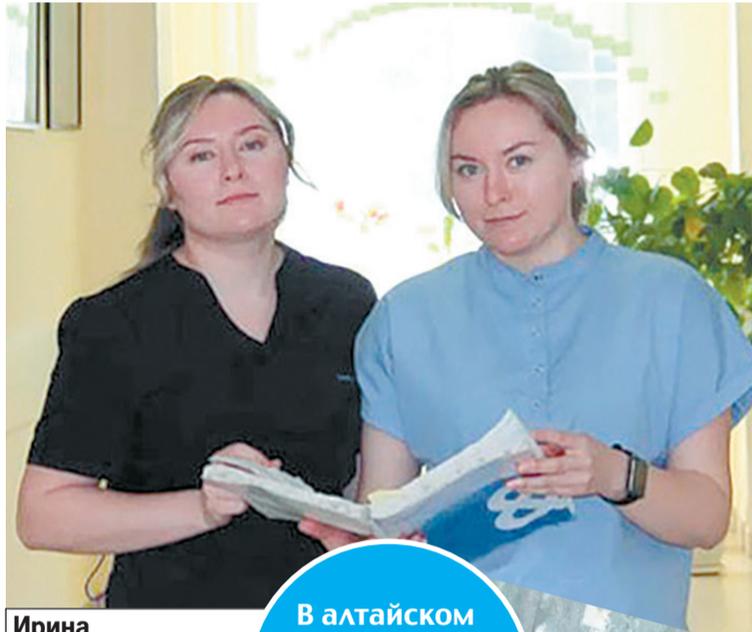
Сестры Казанцевы очень не любят, когда их воспринимают как одну личность. Подчеркивают: «Мы хоть и «одинаковы с лица», характеры-то разные». Ирина пошла в папу: такая же бойкая, эмоциональная и говорливая. А Екатерина больше мамина дочка: спокойная, скромная, мечтательная. В общем, интроверт.

Будущие профессии девушки поначалу тоже выбирали разные. Ирина с детства мечтала быть педагогом, Екатерине же нравилась медицина, тем более примеры в семье были: бабушка - фельдшер, родной дядя - терапевт, врач УЗИ. Казалось, их жизненным путем суждено разойтись, но мама уговорила Ирину, от одного вида крови падающую в обморок, пойти за сестрой: «Профессию можно и поменять, ну а вдруг понравится в медицине - вместе всегда проще». Так и поступили девушки в один вуз - Алтайский медицинский университет. О чем впоследствии ни разу не пожалели.

СВОИ СОБЛАЗНЫ И ЧУЖИЕ ОШИБКИ

По закону жанра, казалось бы, где еще, как не в вузе,

«Больные, не разобравшись, частенько нас путают»



Ирина и Екатерина Казанцевы - будущие радиотерапевты.

В алтайском онкологическом диспансере работают врачи-близнецы

пользоваться своим положением - делить пополам нагрузку, сдавая друг за друга экзамены. Не вышло: сестер сразу записали в одну группу, так что все пять лет в экзаменационную аудиторию они заходили одновременно.

«Соблазн был, но оно и к лучшему, что не получилось: необходимый объем знаний должна иметь каждая. Мы же врачи, а играть с здоровьем людей нельзя», - говорит Екатерина.

Когда пришло время определяться со специальностью, сестры Казанцевы выбрали онкологию.

«У нас многие родственники болели раком, и почти все умерли. А когда с бедой сталкиваешься так близко и при этом есть возможность помочь другим людям, разве можно сомневаться», - рассуждает Ирина.

Попробовав разные направления онкологической помощи, остановились на радиотерапии: увлекла своей технологичностью. Сейчас сестры Казанцевы постигают нюансы профессии: в круглосуточном отделении врачи-ординаторы под руководством опытных кураторов ведут пациентов, формируя оптимальные планы лучевой терапии злокачественных опухолей, а в дневном стационаре в качестве медицинских сестер приводят их в исполнение на современных лучевых ускорителях.

Без казусов, разумеется, не обходится: путаются и врачи, и пациенты.

«Еще во время учебной практики в краевой больни-

доброе сердце, все на лету схватывают. Месяца не прошло - они уже всю работу на аппаратах освоили. Меня очень радует, что в отделении радиотерапии - двойная прибавка, да еще и такая замечательная».

ПОХОЖИЕ, НО НЕ ОДИНАКОВЫЕ

Минусов в своем интересном положении сестры Казанцевы не видят. В детстве, правда, был один: как и многих близнецов, девочек одевали одинаково. Но со временем этот минус превратился в большой плюс: сейчас у девушек один гардероб на двоих, а это значит, можно позволить себе вдвое больше нарядов.

Пока девушки живут в месте в одной квартире. По хозяйству управляют поровну - поочередные дежурства в уборке и готовке. Хотя и в домашних делах проявляется индивидуальность каждой: Ирина больше радуется за чистоту и порядок - терпеть не может пыль и разбросанные вещи, а Екатерина предпочитает готовить.

А вот любимые виды досуга у близнецов очень похожи: нравится все, что связано с кропотливой, медитативной работой. Вышивать, вязать, собирать пазлы под любимый сериал - главное, не сидеть сложа руки. А еще сестры очень любят путешествовать, само собой - вместе.

Это, кстати, одна из отличительных черт представителей знака зодиака Рыбы. А родились бы близняшки под знаком Близнецов - вот была бы бомбическая история!

Впрочем, Рыбы ведь тоже парный знак. И эту свою «парность» девушки ощущают очень остро: «Абсолютной симметрии в реальном мире не бывает. Мы - две половинки одного целого: похожие, но не одинаковые».

Они уже давно между собой решили, что ни один парень на свете не стоит ненависти или зависти, которые бы

эту связь разорвали: «Что-то, а из-за мужчин мы ссориться точно не будем». Хотя понимают, что в будущем судьба может проложить между ними большие расстояния.

«Думаю об этом - и уже скучаю», - признается Екатерина.

Нет конкуренции между сестрами и в других вопросах. Скорее здоровая мотивация: одна садится учить, а второй - лень, но волей-неволей подтягивается.

«У меня в школе лучшими друзьями были близнецы. Я еще с тех пор поняла, что такое родство - особенное, это всегда плюс. Рядом всегда есть единомышленник, который тебя поймет и поддержит», - поделилась Ольга Лучинина.

«Вот уж правда: иногда даже фразу не нужно заканчивать! Люди ищут себе друзей по интересам. А у каждой из нас такой человек уже есть с рождения», - соглашаются сестры.

В детстве девушки этим очень гордились. И связь между ними тогда была намного сильнее - даже сны порой снились одинаковые. Но сами Ирина и Екатерина в будущем иметь близняшек не хотят, хотя и считают, что детей в семье должно быть не меньше двух.

«Двое - сразу?! Для детей это просто сказка, а родителям каково?» - смеются сестры.

Впрочем, сейчас у девушек главный план - состояться в профессии. Осенью Ирина и Екатерина отправятся в Москву на специализацию по радиотерапии. А оттуда вернутся уже полностью самостоятельными врачами-радиотерапевтами.

«Мы этого ждем с нетерпением. Работы много, и нам очень нужны умные головы», - говорят в онкодиспансере.

И то верно: одна голова хорошо, а две лучше.



Как и многих близнецов, в детстве девочек одевали одинаково.

це, когда мы дежурили сутками по очереди, больные, не разобравшись, частенько сочувствовали: «Милая, да ты когда-нибудь спишь? Дома-то бываешь?» - вспоминают сестры.

Заведующая отделением радиотерапии № 2, врач - наставник сестер Ольга Лучинина улыбается:

«Я иногда спрашиваю пациентов: была ли сегодня на приеме врач Казанцева. Те, кто еще не в курсе, отвечают: «Да несколько раз уж приходила и все одно и то же спрашивала».

«У нас на курсе в университете было две пары близнецов, но они все ушли в разные специальности. С сестрами Казанцевыми намного интереснее получилось», - смеется заведующий дневным стационаром Сергей Глотов. И добавляет:

«А вообще, они обе - большие молодцы. Активные,



Сейчас Казанцевы постигают нюансы профессии.

Владимир
ЛАГОВСКИЙ

Человек, который регулярно переносит те или иные дела - и простые, и сложные - на потом, не просто ленивый. Хуже. Он склонен к прокрастинации - привычке, которая может стать патологической, считают медики. Китайские ученые, похоже, нашли ее истоки. О чем сообщили в журнале *Molecular Psychiatry*.

Я не ленивый, это мне мозг мешает

Ученые выяснили, почему люди все время откладывают дела на потом и можно ли с этим бороться.

КТО ВИНОВАТ...

У тех, кто страдает прокрастинацией в тяжелой форме, желание хоть как-то «шевелиться» атрофировано почти полностью. Но осознание вины и понимание того, что «надо бы», «давно пора», «тянуть уже нельзя», никуда не деваются. Это вызывает беспокойство и чувство хронической усталости, порой доводящие до психического расстройства. Тревожные мысли о несделанном или сделанном не вовремя одолевают чаще всего перед сном, нарушая его.

Прокрастинации в легкой форме подвержены многие. Кто из нас иной раз не начинал выполнять какое-нибудь нудное задание начальства с опозданием? Это нормально. Опасна хро-

ническая «болезнь», от которой страдают и личная жизнь (жена постоянно пилит), и работа (начальство ругает, уволить норовит), и здоровье (лень до врача пойти).

Исследователи из Института психологии Академии наук Китая провели эксперимент. У 71 пары близнецов-подростков обследовали мозг посредством МРТ. А через 8 лет вернулись к ним - с целью выявить тех, кто, повзрослев, стал откладывать дела на потом. И такие нашлись.

Ученые, изучив МРТ-сканы, обнаружили: у подростков, которые заметно обленелись в зрелом возрасте, была нарушена работа прилежащего ядра - участка мозга, который отвечает

за ту или иную зависимость, за чувство страха и удовольствия, провоцирует смех. У тех, кто признался в прокрастинации, был нарушен обмен дофамина («гормона удовольствия») и серотонина («гормона стабильности и удовлетворенности») в прилежащем ядре.

И это не все. Сравнив близнецов, среди которых были и ленивые, и неленивые, исследователи обнаружили генетические корни прокрастинации. Ее можно получить по наследству. Например, от ленивого папы. Но может и пронести - вероятность передачи «недуга» 47%. Примерно середи-

но очень жесткие. А вот продолжительные сроки на завершение дела расхолаживают. Времени еще полно, думают прокрастинаторы, руководствуясь своим принципом: «Не делай сегодня то, что можно сделать завтра, и не откладывая на завтра то, что можно сделать послезавтра».

Принцип - вредный, но иногда ему можно следовать. Не злоупотребляя, чтобы не вошло в привычку. Прокрастинация иной раз предохраняет от эмоционального выгорания и помогает избежать поспешных решений.

РАДИО
КОМСОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
radiokp.ru

Все, что вы хотели знать о здоровье, новых лекарствах и даже врачебных тайнах, слушайте в программе «Медсовет» по субботам в 20.30 (мск) на Радио «КП»

Катерина МАТИНОВИЧ
«КП» - Москва



...И ЧТО ДЕЛАТЬ

Один из советов дал читателям «КП» **Артем Толоконин** - психиатр, психотерапевт, кандидат медицинских наук:

- Составляйте списки дел - от самых неотложных и серьезных до тех, что попроще. И беритесь в первую очередь за самые сложные. На потом оставьте мелкие и легкие.

А новозеландские ученые из Университета Отаго исследовали роль дедлайнов в противодействии прокрастинации. Оказалось, люди, на удивление, выполняют задания быстрее и эффективнее, когда дедлайны вообще не заданы. Или заданы,

■ АКТУАЛЬНО

Александра БУДАЕВА

Как в России помогают многодетным семьям.

Поддержке многодетности и укреплению семейных ценностей уделяется особое внимание в национальном проекте «Семья», который действует в России в настоящее время. Кроме широко известных флагманских программ вроде семейной ипотеки и материнского капитала, при помощи нацпроекта в регионах реализуются дополнительные демографические программы, которые в нужный момент стали опорой для многих семей с детьми.

КОМПЕНСАЦИЯ ЗА ОБУЧЕНИЕ

Екатерина Андреева из Вышневолоцкой области вернула часть оплаты за обучение своей дочери в колледже. В регионе можно компенсировать до 75 процентов стоимости при обучении ребенка в организации среднего профессионального образования и до 50 процентов - при обучении в организации высшего образования. Всего в семье растут четверо детей.

- Узнали о том, что многодетные семьи могут компенсировать часть стоимости обучения. Дочка как раз получает образование в Вышневолоцком колледже. Такая возможность стала для нашей семьи хорошей поддержкой и позволила существенно сэкономять, - порадовалась многодетная мама.

Опора для мам и пап



Сегодня в стране действуют меры поддержки для семей с детьми всех возрастов.

Конкретно

Программа рассчитана на многодетные семьи. Раз в семестр или раз в год (главное, чтобы не прошло более шести месяцев со дня завершения учебного периода) семья может обращаться в орган соцзащиты населения с пакетом документов, в которых должны быть: заявление по установленной форме, паспорта студента и членов семьи, справка об обучении на очной форме, договор об образовании, платежные документы, подтверждающие оплату обучения за определенный период, сведения от образовательной организации о стоимости обучения, а также банковская выписка лицевого счета или номера банковской карты. Заявление рассматривается в течение 10 дней, после его одобрения деньги зачисляются на указанный в заявлении счет в течение 30 рабочих дней.

ВЫПЛАТЫ МАМЕ И ПАПЕ

- А я даже не думала, что нам что-то положено, пока мне не позвонили из соцзащиты, - вспоминает **Антонида Куренбина** из Томской области. - Я пришла, заполнила документы, и через какое-то время нам поступили деньги. С учетом того, что у нас родились двойняшки, - сразу 600 тысяч рублей. Они были очень кстати: в марте прошлого года мы переехали в свой дом.

У Антонида и ее мужа Владислава четверо детей: Элизабет 5 лет, Эвелине 2 года, двойняшкам Анте и Мелите - по 9 месяцев. Как многодетные они оформили ежемесячную выплату на оплату «коммуналки». А Владислав - еще и социальный контракт на развитие

своего дела: на полученные 350 тысяч рублей он купил инструменты, с помощью которых занимается ремонтом и отделкой помещений.

Конкретно

На единовременную выплату 300 тысяч рублей при рождении третьего или последующего ребенка могут рассчитывать молодые семьи при соблюдении следующих условий:

- на момент рождения ребенка оба родителя (или единственный родитель) должны быть моложе 35 лет включительно, иметь российское гражданство и проживать на территории того региона, где подается заявление;
- третий или последующий ребенок родился после 1 января 2025 года;
- заявление подается в срок от шести месяцев до одного года со дня рождения ребенка.

САНКИ ДЛЯ МАЛЫШКИ

Еще один из форматов поддержки, которыми пользуются многодетные семьи, - пункты проката, где можно бесплатно взять на время предметы первой необходимости для новорожденных и детей до трех лет.

- Это очень своевременная помощь для нашей семьи, - призналась многодетная мама **Зоя Ваганина** из Чувашской Республики. В таком пункте она взяла бесплатно санки-коляску с теплым конвертом для своей младшей дочки.

Конкретно

Бесплатно взять вещи в пунктах проката могут многодетные, студенческие, молодые и малообеспеченные семьи, а также одинокие родители. В наличии - коляски, кровати, автокресла, ходунки, стульчики для кормления - всего около 20 наименований.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

МОЯ ЛЮБИМАЯ ДАЧА

Февраль 2026

Выбираем семена с учетом погоды

Для этого потребуются калькулятор, градусник и календарь.

Стр. 2 ▶

«План 9 из открытого космоса» - сладкий с фруктовыми нотами

Стр. 3 ▶

Новые приспособления на старых грядках

Облегчите свой труд!

Стр. 4 ▶

Понедельник начинается в сугробе

Во многих регионах страны выпали рекордные снегопады. Что делать?



- Главное - не торопиться с посевом семян на рассаду. Даже если начало весны будет теплым, ждите, когда земля подсохнет.
- Когда снег тает медленно, влага впитывается постепенно и полностью. Ускорить таяние снега можно, даже если на улице небольшой минус. Для этого посыпьте его золой - темный цвет притягивает солнечные лучи, и сугробы начинают таять раньше.
- Набросайте снег поверх теплолюбивых растений. Обязательно укройте им клубнику. Можно насыпать побольше вокруг плодовых деревьев.
- Побольше снега на грядки и в теплицы - когда он растает, напитает почвы влагой.
- Уплотненный снег может стать проблемой для вишни, черешни, сливы. Эти деревья быстро израсходуют накопленные запасы влаги и, не получив воду из земли, засохнут. Разрыхлите его.
- Обтрясите от снега ветки деревьев, очистите крыши теплиц и водостоки.
- Розы, виноград, гортензии и прочие растения в конце марта нужно освободить от сугробов, если они еще не растаяли. Не сделаете это вовремя - растения погибнут. За пределами приствольного круга его нужно оставить - пусть тает и насыщает почву влагой.
- Если погода вызывает сомнения (вдруг похолодает!), помните: лучше «раздеть» кусты раньше, чем позже.
- Большие сугробы могут таить еще одну опасность - по ним зайцы без труда перескакивают через заборы в сады. Они с удовольствием обгрызают кору плодовых деревьев и объедают почки кустарников. Поэтому важно защитить от них деревья: обвязать стволы и крупные ветви лапником по всей окружности и обязательно иглами вниз - лопухие не любят хвойного запаха, к тому же просунуть мордочку сквозь колючие ветки они не могут; развесить «пугалки»: тряпочки, связки ярких ленточек, фольги, полосок бумаги - зайцы боятся незнакомых предметов.

Алексей ВОЛОДИХИН.



Чтобы получить богатый урожай овощей, важно вырастить правильную рассаду. Если она будет недозревшая - плоды появятся позже, если перерастет - ее сложнее сажать: можно поломать хрупкие растения.

РАССМОТРИМ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ

Пример 1. Нужно вырастить рассаду томатов для открытого грунта.

Расчет. Примерный срок высадки - 5 июня. От него отсчитываем продолжительность выращивания рассады - 50 - 60 дней плюс 5 - 8 дней на появление всходов, получаем в общей сложности 55 - 68 дней. Таким образом, сеять семена на рассаду нужно 6 - 11 апреля.

Пример 2. Нужно вырастить рассаду огурца для высадки в открытый грунт.

Расчет. Примерный срок высадки - 5 июня. Отсчитываем от него 20 - 25 дней на выращивание рассады и 2 - 4 дня на появление всходов, в сумме это 22 - 29 дней. В данном случае посев нужно провести 4 - 13 мая.

Пример 3. Нужно вырастить рассаду сельдерея.

Расчет. Примерный срок высадки - 15 мая. Отнимаем от него 60 - 70 дней на выращивание рассады и 7 - 10 дней на появление всходов, в общем получаем 67 - 80 дней. Таким образом, посев необходимо провести 25 февраля - 8 марта.

С помощью приведенной методики и нашей таблицы можно легко определить сроки посева семян для выращивания рассады.

Семена, на лук-огурец рассчитайсь!



КАКИЕ ВЫБРАТЬ СОРТА С УЧЕТОМ ПОГОДЫ

Синоптики в 2026 году предрекают раннюю весну. Тепло, по их прогнозам, наступит резко. Казалось бы, отличная новость - можно посеять семена на рассаду пораньше и высадить ее быстрее. Но нет.

Даже если тепло наступит раньше обычного, тормозящим фактором станет сырость - после обильных снегопадов зимой вода из почвы испаряться будет долго. А в холодную грязь высаживать бессмысленно - они, скорее всего, погибнут.

Именно поэтому в этом году не надо рисковать с поздними сортами - они наверняка не успеют дать полноценный урожай. В средней полосе, а уж тем более в северных регионах, на Урале и в Сибири лучше выбирать ранние и средне-спелые сорта. Это в первую очередь касается культур, у которых урожай созревает долго: томаты, перцы, баклажаны, сельдерея, лук-порей.

Обратите внимание

Сроки в таблице указаны для средней полосы России. Для других регионов нужно сделать поправку на дату высадки рассады в открытый грунт - в таблице они указаны без учета укрытия. Если же рассаду предполагается высаживать под пленку или нетканый материал, то сроки переселения растений на грядки сместятся на первую половину мая. ↓

Когда сеять на рассаду	Культура	Посев семян на рассаду	До появления всходов (дней)	Возраст рассады (дней)	Дата высадки в огород
	Арбузы, дыни	24 апреля - 8 мая	3 - 7	25 - 35	5 июня
	Базилик	14 - 16 апреля	5 - 7	45	5 июня
	Баклажаны	17 марта - 9 апреля	7 - 10	50 - 70	5 июня
	Кабачки, тыквы	7 - 14 мая	2 - 4	20 - 25	5 июня
	Капуста брокколи, брюссельская, кольраби	11 - 17 апреля	3 - 4	25 - 30	15 мая
	Капуста белокочанная ранняя, цветная капуста	3 - 14 марта	3 - 4	45 - 55	1 мая
	Капуста белокочанная среднеспелая	13 - 24 апреля	3 - 4	35 - 45	1 июня
	Капуста белокочанная поздняя	22 апреля - 8 мая	3 - 4	35 - 50	15 июня

Культура	Посев семян на рассаду	До появления всходов (дней)	Возраст рассады (дней)	Дата высадки в огород
Капуста пекинская	11 - 12 апреля	3 - 4	30	15 мая
Лук порей и репчатый	27 февраля - 21 марта	5 - 7	50 - 70	15 мая
Огурцы	4 - 13 мая	2 - 4	20 - 25	5 июня
Перцы	27 марта - 9 апреля	7 - 10	50 - 60	5 июня
Салат кочанный	22 марта - 3 апреля	3 - 5	25 - 35	1 мая
Сельдерея корневой	24 февраля - 9 марта	7 - 10	60 - 70	15 мая
Томаты	6 - 11 апреля	5 - 8	50 - 60	5 июня
Физалис земляничный и овощной	8 - 21 апреля	5 - 8	40 - 50	5 июня

Мочить их в квартире!

Хитрые способы, повышающие всхожесть.

Можно не заморачиваться и посеять семена сухими. Но лень может аукнуться - неподготовленные семена всходят долго, неравномерно, а некоторые могут и вовсе не взойти.

Поэтому перед посевом семенам нужно уделить внимание - есть несколько приемов, которые помогут получить качественные всходы.

ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ

Растения, в том числе и овощные, могут заболеть. Причем патогены селятся не только на корнях, листьях и плодах, но и на семенах. Если посеять зараженное зернышко, во влажной почве возбудители быстро разовьются и поразят рассаду или посеяны. Поэтому семена нужно обеззараживать.

Для каких семян. Для своих, собранных со своего огорода.



Перед посадкой семена надо вылечить, вымочить и закалить.

Магазинные семена, как правило, уже протравлены специальными препаратами.

Как сделать. Самый простой и доступный способ обеззаразить семена - замочить их на 20 минут в растворе марганцовки. Либо на 15 минут в растворе соды или медного купороса.

ПРОГРЕВАНИЕ

Этот способ позволяет обеззаразить семена и стимулировать их прорастание.

Для каких семян. Томаты, перцы, баклажаны, огурцы, капуста.

Как сделать. Семена нужно залить горячей водой (50 °C) и оставить на 20 минут. Удобнее всего поставить емкость с замоченными семенами на батарею, чтобы вода быстро не остывала.

После замачивания в горячей воде семена нужно остудить в холодной воде и подсушить.

ЗАМАЧИВАНИЕ

Этот прием позволяет получить всходы быстрее и «реанимировать» старые семена.

Для каких семян. Для всех, кроме очень мелких.

Как сделать. Самый простой вариант - семена завернуть во влажную ткань, положить в полиэтиленовый пакет (в этом случае ткань будет дольше оставаться влажной) и убрать в теплое место: например, положить на батарею разделочную доску, а на нее - пакет с семенами (без доски-прослойки им будет слишком горячо, они сварятся).

Как только семена набухнут, их можно высевать.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Этот прием полезен для теплолюбивых культур - растения, выращенные из закаленных семян, проще переносят похолодания весной.

Для каких семян. Томаты, перцы, баклажаны, огурцы.

Как сделать. Набухшие семена, как только они начнут наклеиваться, завернуть в какую-нибудь ткань и закопать в снег на 2 - 3 суток. Городские жители могут, например, набрать снега в ведро и поставить его на балконе либо заморозить в морозилке кубиков льда, наполнить ими ведро и зарыть семена в лед.

Сам себе ревизор

На каждом пакетике с семенами всегда указан срок реализации - 3 года. Так прописано в законе «О семеноводстве». По истечении этого срока продавать их нельзя. Но эта цифра - всего лишь формальность.

Дело в том, что у каждой культуры свой срок, в течение которого сохраняется их всхожесть:

- баклажаны - 3 - 4 года;
- перцы - 3 - 4 года;
- томаты - 4 - 5 лет;
- огурцы - 6 - 8 лет.

А что будет по истечении срока хранения? Семена не взойдут? Взойдут! Но всхожесть будет ниже. Например, у томатов природная всхожесть семян - 85%. И в течение 4 - 5 лет она будет именно такой. Через 6 лет взойдет 80% семян. Через 7 - 70%. Через 8 - 60%. И так далее. Это, конечно, условные цифры, но тенденция понятна. Даже через 10 - 15 лет хранения сколько-то семян да взойдет.

Попробуйте «План 9 из открытого космоса» у «Ручья фиолетовой собаки»

У современных сортов овощей не только необычный внешний вид, но и названия. У одних - интересная история, другие придуманы для коммерческой привлекательности. Но главное - они вкусные и их можно приобрести в наших магазинах.

Томаты

Ручей фиолетовой собаки (Purple dog creek).



Название позволяет разыграть фантазию. Но все проще: сорт назван в честь крошечного поселения Dog Creek (Собачий ручей) недалеко от Манфордвилля в штате Кентукки (США).

Эту семейную реликвию выращивали местные жители. Оттуда помидоры разошлись по всему миру. Потому что они очень крупные, мясистые и сладкие. А purple (фиолетовый) появился в названии оттого, что у них слегка фиолетовый оттенок.

Плоды сладкие, мясистые, с фруктовым вкусом и чудесным послевкусием с массой 200 - 400 граммов. Идеальны для салатов и сока.

Сорт индетерминантный (с неограниченным ростом), рекомендован для теплиц и открытого грунта. Среднеспелый - созревает 100 - 105 дней.

Нижегородский кудяблик.



Название полно загадок. Сорт выведен сибирскими селекционерами, но в названии упомянут Нижний Новгород. Очевидно, потому что слово «кудяблик» в ходу именно там - так называются пирожки, местные аналоги чебурков с начинкой из куриной грудки, обжаренной в смеси жареного лука и бекона, с прованскими травами и сыром, завернутые особым образом.

У слова «кудяблик» есть и другое определение: «Кудяблик (иногда кудяблик) - вымышленное существо, представляющее собой потрепанную белку, которую как бы видят перед собой алкоголики, когда напиваются до белой горячки».

Такого определения появилось после социального ролика, созданного по заказу Минздрава в 2010 году. Ведомство тогда решило оригинально рассказать о белой горячке устами помятой белочки.

Но почему томат назвали кудябликом? Это вопрос открытый. Цвет у плодов оранжевый, по форме они круглые и с кудяблями (как пирожками, так и белками) имеют мало общего.

Хотя... Цвет вполне себе белочий: плоды очень яркие, насыщенно-оранжевого цвета - они буквально светятся на кустах! Помидорки округлые, небольшие по размеру, массой около 50 г. Гладкие, плотные, отличного вкуса. Их можно использовать в свежем виде, например для украшения блюд и в салатах, а можно консервировать на зиму. Урожайность - до 4 кг с 1 кв. м.

Кусты штамбовые, высотой до 40 см. Не требуют подвязки и пасынкования - идеальный вариант для занятых и ленивых дачников. А еще он скороспелый - созревает 75 - 85 дней.

План 9 из открытого космоса (Plan 9 from Outer Space).



Сорт американской селекции. Автор - коллекционер томатов Реми Орловски. А назвала она свое творение в честь американского научно-фантастического фильма ужасов 1959 года. Он признан одним из худших за всю историю, но при этом стал культовым.

Вот и с этим сортом произошло нечто подобное: Реми посеяла несколько семян другого сорта - Солнечное Пламя (Solar Flare), и среди них вырос один, непохожий на собратьев. Селекционер, будучи поклонницей кино, решила, что «случайный» томат - своего рода «кинематографическая ошибка». Размножила и дала ему необычное название.

Сорт и правда интересный. Плоды у него оранжевые с красными и розовыми полосками, крупные, массой 200 - 500 г, мясистые, очень сладкие, с фруктовыми нотами. С куста можно собрать 3,5 - 4 кг помидорок.

Сорт устойчив к основным болезням томатов. Плоды не растрескиваются. Урожай созревает 110 - 120 дней.

Сызранская пимпочка.



Название сорта звучит забавно, но оно очевидно - у плодов на верхушке действительно есть пимпочка. Сорт выведен в 90-х годах в Сызрани (Самарская область), что и отразилось в его наименовании. Предназначен для выращивания в Поволжье.

Плоды среднего размера, масса 100 - 120 г, мясистые, сочные, сладкие. Урожайность - 6 - 10 кг с куста.

Устойчивы к растрескиванию. Хорошо хранятся. Урожай созревает 105 - 110 дней.

Делающий деньги (Moneymaker).



Вот что актуально будет в кризис! Это английский сорт, а его русское имя - дословный перевод с оригинала.

Плоды округлые, насыщенно-красные, плотные, выровненные по размеру, с толстыми стенками - их можно без проблем перевозить на дальние расстояния. В каждой кисти образуется до восьми помидорок массой около 100 г. Идеально подойдут для засолки и фарширования.

Растения в открытом грунте высотой около 50 см. В теплицах - до 1 - 1,2 м. Сорт очень урожайный, скороспелый, его можно выращивать безрассадным способом даже в средней полосе. Созревает 90 дней.

Прибавьте устойчивость к неблагоприятным условиям и ряду болезней и поймете, почему он - Делающий деньги.



В этом году ждем небывалого урожая сорта «451 градус по Фаренгейту при уловке 22».

Баклажан 

Золотые яйца тайца (Thai Yellow Egg).



Английское название сорта звучит гораздо скромнее, но в русском сегменте торговли в перевод решили добавить немного колорита, и получилось то, что получилось.

А вообще это уникальный сорт баклажана - его плоды нетипичного желтого цвета. Они небольшие, круглые, с глянцевой кожицей, размером с яйцо. Их собирают, когда они приобретают яркий золотистый оттенок. На родине этого сорта, в Таиланде, такие баклажанчики используют во многих традиционных блюдах и в качестве гарнира.

Огурец 

Соленые уши.



С солеными все понятно - это намек на то, что огурцы можно засолить в зиму. Остальная же часть названия притянута за уши - никакого сходства с органами слуха. Но зато хорошо запоминается.

А вообще огурцы очень хорошие. Это партенокарпический гибрид, то есть плоды у него завязываются без опыления - они идеально подойдут для выращивания в дождливое лето, когда пчелы практически не летают, и для теплиц, где насекомых-опылителей вообще нет. Зеленцы у него цилиндрические, длиной 8 - 10 см, с крупными бугорками, а значит, хорошо просаливаются в маринаде, хрустящие, без горечи.

Теневыносливый, устойчив к комплексу болезней. Урожай созревает 50 - 55 дней.

Перец 

Овечий нос (Sheepnose).



Нос у овцы, если кто не видел, напоминает пампушку, разделенную на три дольки - их образуют ноздри и носогубная складка. Примерно так же выглядит этот перец - плоды у него круглые и разделены на сегменты. Выведен в американском штате Огайо.

Стенки у плодов мясистые, толщиной 1 - 1,5 см. Мякоть сочная, хрустящая. В начале созревания перчики зеленые, в полной спелости - красные, массой 100 - 150 г. Хорошо хранятся в холодильнике.

Сорт неприхотливый, урожайный, плоды созревают 110 - 120 дней.

Подборка приспособлений, которые наверняка пригодятся на участке.

Коврик для пересадки растений

Посев семян на рассаду в стаканчики, пересадка комнатных растений... Вокруг всё в земле, газета не помогает. Но если пересаживать на этом коврике - проблем не будет.

Он мягкий, в сложенном виде занимает мало места. А в рабочем состоянии у него бортики. Они крепко фиксируются кнопками и не дают земле рассыпаться. Размеры солидные - 66х66 см, а значит, на нем можно пересадить даже большие растения.

А еще он не пропускает воду и легко моется.



Цена: 200 рублей

Дача без пота, крови и грязи

Маркер для разметки грядок

Производитель назвал его сеялкой, но по факту это именно маркер. Очень удобное приспособление, чтобы быстро наметить мини-лунки для посева семян.

Им можно наметить места посева даже в плотной почве. В каждое отверстие от зубца положить по одному семечку, а значит, потом не придется прореживать посева, что сильно сэкономит время. Маркер можно использовать как в огороде, так и дома, например, если семена высеваются в ящики.



Цена: 133 рубля

Помповая насадка-опрыскиватель

Опрыскиватели - недорогое удовольствие. Но теперь они и не нужны - их заменит одна-единственная насадка. В ее основании - крышка, которую можно накрутить на любую пластиковую бутылку - хоть 0,5 л, хоть 2 л. А значит, опрыскиватель можно подобрать под пользователя - большие объемы будут под силу мужчинам. Объемы поменьше - для женщин и пожилых.

В отличие от «пшикалок», эта гораздо удобнее и позволяет сэкономить силы - она снабжена помпой, которая под давлением накачивает воздух в бутылку. Останется только нажать на курок - и можно опрыскивать растения.



Цена: 168 рублей

Машинка для подвязки растений

Подвязывать приходится многие растения. Помидоры и огурцы - к натянутой над ними проволоке. Виноград - к опорам. Высокорослые цветы, например гладиолусы и георгины, - к колышкам. Иначе они заваливаются набок под тяжестью собственной массы. Занятие это муторное, кропотливое, отнимает много времени.

А вот с машинкой подвязка идет споро - специалисты подсчитали, что производительность труда увеличивается в два раза. И работать с этим приспособлением просто - достаточно захватить специальной лентой одновременно стебель и опору, нажать на ручку, и машинка сама сделает завязку.

Не самое дешевое приспособление, но оно того стоит.



Цена: 1966 рублей

Нарукавники

Уход за растениями часто сопряжен с трудностями. У некоторых колючие побеги и листья, как, например, у огурцов и хмеля - если собирать урожай голыми руками, можно поцарапаться. Ранки потом воспаляются и чешутся. Другие растения, как, например, томаты, пачкаются - у них липкий сок. В таких случаях пригодятся нарукавники - они позволят не повредить и не запачкать одежду.

Они прочные, эластичные, устойчивы к порезам, при этом хорошо пропускают воздух - кожа во время работы будет дышать. Длина - 45 см, они закрывают руки по локти. При этом пальцы остаются свободными - можно делать любую работу, где задействована мелкая моторика. А еще у них универсальный размер - подойдут любому дачнику.



Цена: 440 рублей



СЕМЕНА ОТ АГРОКОМПАНИИ СЕДЕК

ГАРАНТИЯ ОТМЕННОГО УРОЖАЯ!
ТОП СОРТОВ ДЛЯ ВЫРАЩИВАНИЯ В СЕЗОНЕ-2026

ТОМАТЫ	
Ранние для быстрого созревания	
томат Ажур F1®	63 р.
томат Апельсин	28 р.
томат Балконное Чудо	31 р.
томат Белый Налив 241	25 р.
томат Беталюкс	28 р.
томат Валентина	37 р.
томат Взрыв	33 р.
томат Вспышка	33 р.
Крупные салатные	
томат Бычье Сердце	25 р.
томат Бычье Сердце Золотое F1	34 р.
томат Бычье Сердце Красное	28 р.
томат Бычье Сердце Малиновое	34 р.
томат Бычье Сердце Розовое	34 р.
томат Владимир Великий F1	78 р.
томат Воловье Сердце	33 р.
томат Волшебный каскад F1	70 р.
Черри	
томат Грушка консервная	32 р.
томат Де-Барао Желтый	28 р.
томат Де-Барао Розовый	28 р.
томат Де-Барао Черный	28 р.
томат Детская радость F1	68 р.
томат Жемчужина Желтая®	36 р.
томат Жемчужина Красная®	36 р.

СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ	
Мини-перцы	
перец Черрико Рико F1	69 р.
перец Черрико Вико F1	69 р.
перец Черрико Никко F1	69 р.
Конусовидные для фарширования	
перец Белозерка	28 р.
перец Богатырь	25 р.
перец Джульетта F1®	43 р.
перец Желтый Слон®	42 р.
перец Зорька®	37 р.
Кубовидные для салатов	
перец Адмирал Колчак F1	152 р.
перец Адмирал Нахимов F1	152 р.
перец Адмирал Ушаков F1	152 р.
перец Звезда Востока F1®	152 р.
перец Звезда Востока Желтая F1	152 р.
перец Звезда Востока Золотистая F1	152 р.
перец Звезда Востока Красная F1	152 р.
перец Звезда Востока Красная гигантская F1	152 р.
перец Звезда Востока Мандариновая F1	152 р.
перец Звезда Востока Оранжевая F1	152 р.
перец Звезда Востока Шоколадная F1	152 р.
перец Игрок®	42 р.
перец Калифорнийское Чудо	25 р.

КАБАЧКИ	
Зеленые	
кабачок Ажур F1	63 р.
кабачок Аполлон F1®	68 р.
кабачок Ванюша F1®	68 р.
кабачок Грей цуккини	40 р.
кабачок Касерта	33 р.
кабачок Теща Хлебосольная F1	69 р.
Цукини	
кабачок Астория	41 р.
кабачок Аэронавт	25 р.
кабачок Блэк цукини	41 р.
кабачок Карина	33 р.
кабачок Нефрит	28 р.
кабачок Цукеша	25 р.
Белые	
кабачок Грибовские 37	25 р.
кабачок Белый Лебедь®	34 р.
кабачок Консервный Белый	33 р.
кабачок Мечта хозяйки	35 р.

УКРОП	
укроп Аврора	25 р.
укроп Аллигатор	25 р.
укроп Голубая ель	34 р.
укроп Деликат	33 р.
укроп Дул	31 р.
укроп Душистый букет	33 р.
укроп Душистый букет ДУ	25 р.
укроп Кибрай	25 р.
укроп Кустистый	33 р.
укроп Мамонт	33 р.
укроп Обильнолистный	25 р.
укроп Пучковый	31 р.
укроп Спаржевый букет	34 р.
укроп Супердукат ОЕ	25 р.

МОРКОВЬ	
Ранняя пучковая	
морковь Амстердамска	28 р.
морковь Детский вкус	35 р.
морковь Дуняша®	34 р.
морковь Первый Сбор	34 р.
морковь Шантенэ 2461	31 р.
морковь Янтарный Плод	34 р.
Для длительного хранения	
морковь Варвара®	33 р.
морковь Витаминная 6 ДУ	25 р.
морковь Кардинал®	34 р.
морковь Китайская Красавица®	33 р.
морковь Королева Осени	31 р.
морковь Крестьянка®	33 р.
морковь Лосиноостровская 13	25 р.
морковь Московская Зимняя А 515	25 р.
морковь Нандрин F1	59 р.
морковь Нантэзе	33 р.

ФАСОЛЬ	
фасоль Аллюр® (спарж)	47 р.
фасоль Бона (спарж)	28 р.
фасоль Кухарка Саша (овощ)	48 р.
фасоль Нерина (спарж)	46 р.
фасоль Полугай (зерновая, обьян)	46 р.
фасоль Сакса (без волокна) 615 (овощ)	28 р.
фасоль Сахарная лопатка (овощ)	48 р.
фасоль Чародейка (спарж)	48 р.

БАКЛАЖАНЫ	
Фиолетовые	
баклажан Ажур F1	53 р.
баклажан Банан	34 р.
баклажан Галина F1	46 р.
баклажан Длинный Фиолетовый	31 р.
баклажан Для Шашлыка F1	37 р.
баклажан Мария®	34 р.
баклажан Мечта Огородника	34 р.
баклажан Черный Бриллиант	34 р.
Белые	
баклажан Вкус грибов®	36 р.
баклажан Белая луна	34 р.
баклажан Лебединый	34 р.

БАЗИЛИК	
базилик Ажур Зеленый	34 р.
базилик Ажур Пурпурный	34 р.
базилик Аромат Ванили	33 р.
базилик Аромат Лимона	33 р.
базилик Аромат Лимона (для чая)	33 р.
базилик Застольный	33 р.
базилик Зеленый Ароматный	29 р.
базилик Красивая сказка	33 р.
базилик Пурпурный	33 р.
базилик Смесь лучших сортов	30 р.
базилик Смуглянка	33 р.

ГОРОХ	
горох Ажур	32 р.
горох Веселые Ребята	33 р.
горох Внучок	33 р.
горох Детская радость	33 р.
горох Медовая лопатка®	33 р.
горох Премиум	31 р.
горох Сахарный Стручок	33 р.
горох Сладкий дружок®	33 р.

ОГУРЦЫ	
Салатные	
огурец Аллигатор 3 F1	79 р.
огурец Аллигатор F1®	79 р.
огурец Апрельский F1	43 р.
огурец Весенний Каприз F1	53 р.
огурец Зозуля F1	34 р.
огурец Июньский F1	50 р.
огурец Китайский Жаростойчивый F1	79 р.
огурец Китайский Плетистый	47 р.
огурец Китайский Фермерский F1	79 р.
Для засолки	
огурец Балконное Чудо® F1	62 р.
огурец Баночный F1®	42 р.
огурец Бочковой Засол	32 р.
огурец Засолочный	25 р.
огурец Изящный	25 р.
огурец Конкурент	25 р.
Универсального назначения	
огурец Ажур F1®	81 р.
огурец Бабушкин Гостинец	55 р.
огурец Верный дружок F1	56 р.
огурец Веселая Компания F1®	81 р.
огурец Герда F1	80 р.
огурец Весна F1®	47 р.
огурец Дамский каприз F1	56 р.
огурец Диво Дивное F1®	62 р.
огурец Дружная семейка F1®	86 р.

КАПУСТА	
Для длительного хранения	
капуста Вьюга (Б/К)	33 р.
капуста Зимняя Голова F1 (Б/К)	79 р.
капуста Зимовка 1474 (Б/К)	25 р.
капуста Каменная голова (Б/К)	32 р.
капуста Лёжкая зимняя (Б/К)	28 р.
капуста Московская поздняя 9 (Б/К)	25 р.
капуста Сахарная Голова® (Б/К)	42 р.
Для квашения	
капуста Белорусская 455 (Б/К)	25 р.
капуста Кухарка F1® (Б/К)	50 р.
капуста Разносол F1 (Б/К)	46 р.
капуста Слава 1305 (Б/К)	25 р.
капуста Теща® (Б/К)	37 р.
Для свежего употребления	
капуста Взрыв F1® (Б/К)	43 р.
капуста Вспышка F1® (Б/К)	41 р.
капуста Июньская (Б/К)	25 р.
капуста Скороспелая (Б/К)	34 р.
капуста Скороспелка (Б/К)	34 р.
Цветная и пекинская	
капуста Снежная (ЦВ)	34 р.
капуста Снежный Шар (ЦВ)	31 р.
капуста Весенний Нефрит F1 (ПЕК)	40 р.
капуста Весенняя Красавица (ПЕК)	34 р.
капуста Китайская отборная F1 (ПЕК)	34 р.
капуста Белая головешка® (ЦВ)	34 р.

SEEDSMAIL.RU

email: shop@sedek.ru

по телефону:

+7 (495) 788-93-90 (доб. 101)

моб. +7 (903) 742-95-68

ИЛИ СПРАШИВАЙТЕ В НАШИХ МАГАЗИНАХ

«УРОЖАЙНАЯ ГРЯДКА»

г. Москва и Моск. обл.,

г. Омск тел.: 8 (3812) 48-78-27,

г. Краснодар тел.: 8 (918) 465-69-84

ВОЗМОЖНО ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕН!

Актуальные цены уточняйте на сайте.

НОВИНКИ

СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ СЕРИИ СКАЛА

перец сладкий F1 Скала	79 р.
перец сладкий F1 Скала желтая	134 р.
перец сладкий F1 Скала красная	134 р.
перец сладкий F1 Скала черная	134 р.
перец сладкий F1 Скала могучая	134 р.

ТОМАТЫ БЫС (СОРТОТИП БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ)

томат Быс	75 р.
томат Быс 2	75 р.
томат Быс 3	75 р.
томат Быс 4	75 р.
томат Быс 5	75 р.
томат Быс 6	75 р.
томат Быс 7	75 р.
томат Быс 8	75 р.

БАКЛАЖАНЫ (КРУПНЫЕ)

баклажан Ажур Глоб F1	106 р.
баклажан Белая луна F1	148 р.
баклажан Яйца динозавра F1	106 р.

Исследователи выяснили: несложные движения под бодрую музыку защищают мозг от старения.

Танцуй - И ТЫ МОЛОДОЙ!

Окончание.
Начало < стр. 1.

В недавнем исследовании специалисты Киотского университета (Япония) проверили, как танцевальные упражнения влияют на головной мозг людей, имеющих раннюю стадию затруднений с памятью, мышлением и речью - так называемое субъективное когнитивное снижение (СКС). В этом состоянии человек сам замечает ухудшение запоминания или спутанность сознания, но стандартные тесты еще не ловят отклонений.



Возраст - не повод сбавлять темп! Любимые мелодии добавляют энергии, помогут сохранить ясность ума и даже улучшат память.

Олег УМАРОВ/КП - Краснодар

КОМПЕТЕНТНО

Как это работает?

- Среди полезных качеств, которые развиваются с помощью танца, можно особо отметить чувство равновесия, развитие координации движений. А также выносливость, силу и гибкость, - рассказала «КП» **Мария Тихомирова, врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, эксперт Лиги здоровья нации.** - Танцы благотворно влияют на эмоциональный фон человека, способность воспринимать эмоции других людей. Танцевально-двигательная терапия уже сегодня применяется при таких заболеваниях, как деменция, болезнь Паркинсона, депрессия. И даже входит в программы реабилитации онкологических пациентов.

Академик РАН, профессор, доктор медицинских наук Оксана Драпкина не раз подчеркивала в своих выступлениях важность регулярности и разнообразия в физических нагрузках, особенно для людей старшего возраста.

- Поддерживайте достаточный уровень физической активности - не менее получаса в день. Для пожилых людей оптимальными являются ходьба, плавание, йога, лечебная физкультура. Не реже 2 раз в неделю рекомендуется выполнять силовые упражнения - приседания, занятия с эспандером и небольшими гантелями. Не менее 3 раз в неделю стоит включать упражнения на баланс и координацию, - рекомендует профессор Драпкина.

И здесь танцы выходят в абсолютные лидеры. По словам эксперта, такие занятия, как танцы, пилатес или тайчи, уникальны тем, что сочетают в себе все необходимые виды физической активности: аэробную нагрузку, работу мышц и тренировку равновесия.

Так что обязательно стремиться к сложной хореографии. Достаточно найти ритм, который нравится, и компанию, в которой приятно разделить это занятие. Танцы помогут замедлить старение и подарят вам эликсир «гормона счастья».

В поисках гормона радости

Чем раньше начать профилактику деменции, тем лучше, отмечает **Масатоши Ямасита**, один из авторов исследования, эксперт по вопросам памяти и нейронауке.

Ученые пригласили 53 добровольцев в возрасте от 65 до 84 лет. Сначала все участники прошли когнитивные тесты и МРТ-сканирование мозга. Особое внимание уделялось уровню окситоцина - «гормона счастья» или «гормона привязанности».

Гипотеза была по-настоящему красивой: улучшение когнитивных функций от танцев должно идти вместе с повышением уровня счастья за счет общения. Осталось проверить, а так ли это.

Половина участников эксперимента в течение 12 недель жила обычной жизнью, а вторая половина отправилась танцевать. Они разучи-

вали хореографию под знакомые мелодии - от поп-музыки до традиционных японских песен.

Через 3 месяца выяснилось вот что.

✓ Во-первых, у танцующей группы вырос уровень окситоцина, того самого гормона счастья.

✓ Во-вторых, исследование с помощью функциональной МРТ показало, что после трех месяцев танцев разные отделы мозга добровольцев стали работать более слаженно. Особенно заметны были изменения в сети, которая отвечает за наши мечты, воспоминания и самосознание. Она активна, когда мы не заняты конкретным делом, а находимся в покое, отдыхаем - ученые называют ее «сетью пассивного режима работы мозга». Для людей старшего возраста это отличный знак: чем лучше отделы мозга «общаются» друг с другом, тем дольше сохраняются ясность ума и память.

В ТЕМУ

Международная команда ученых доказала плюсы проживания в паре для людей старше 50 лет.

Гормональный прилив энергии, сил и счастья от любви и поцелуев - привилегия не только молодежи, но и зрелого возраста. То, что многим казалось очевидным, теперь доказано беспристрастной наукой. Ученые из Венского университета, Университета Гумбольдта в Берлине и Стэнфордского университета проанализировали солидный пласт информации из американской базы

Совместный быт снижает тревожность и риск депрессии

данных о здоровье людей на пенсии. Это наблюдение за 3 тысячами мужчин и женщин старше 50 лет разного происхождения, которое ведется с 1992 года.

Как показало исследование, совместное проживание с любимым человеком дает настоящую «прокачку» чувству удовлетворенности жизнью и ощущению счастья. Те, кто решил съехаться или переехать к любимому, уже через два года отмечали, что чувствуют себя намного счастливее. Максимальный эффект

«прокачки счастья» оказался у тех, кто совместил переезд и свадьбу.

Общий дом, общий плед по вечерам, совместное решение, что сегодня приготовить на ужин, - именно простые повседневные вещи жизни вместе и давали тот самый прилив сил, снижение тревожности и депрессии. А еще выяснилось: вопреки бытующим мифам, мужчины и женщины после 50 лет одинаково тепло реагируют на изменение своего статуса с «одинокоего» - на «в паре» или «семейный».

ЭТО ПРИГОДИТСЯ!

ТРИ СПОСОБА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЧАСТЬЕ С ЛЮБИМЫМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Помогут совсем простые, но действенные упражнения.

Обнимаемся, прикасаемся, улыбаемся (не меньше 20 секунд).

Обнимите друг друга хотя бы на 20 секунд. Именно столько времени нужно, чтобы в кровь хлынул окситоцин, гормон счастья, нежности и привязанности. Он в прямом смысле снижает уровень стресса и даже уменьшает воспалительные процессы в организме. И прикасайтесь друг к другу! Для счастья человеку жизненно необходимо быть нужным. Когда вы прикасаетесь к любимому, то неосознанно транслируете: «Я здесь, забочусь о тебе, ты важен для меня». И видя ответную реакцию любимого человека, улыбку, расслабленное лицо, вы получаете мощное подтверждение самооценности.

Смотрим друг другу в глаза (30 - 60 секунд).

За утренним кофе, за завтраком или ужином, в разговоре, смотрите друг другу в глаза. Прямой зрительный контакт активизирует те же зоны мозга, что и объятия, и говорит: «Я тебе доверяю», «Мне с тобой хорошо и безопасно».

Благодарим друг друга.

Жизнь вместе - это дар, а не данность. Благодарите друг друга за повседневную заботу и дела, за сваренный кофе, за прибранную квартиру, за теплую ванну перед сном. Говорите конкретно, что вас порадовало и сделало счастливым: «Спасибо, что принес мне кофе», «Как здорово ты пошутил сегодня за ужином».

Почему это работает? Исследования пар старше 50 лет показывают, что благодарность - настоящее топливо для отношений. Похвала запускает «восходящую спираль» позитива. Одному приятно, что его проявления любви заметили, другой чувствует себя заботливым, ощущает свою ценность.

Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда



Гормоны счастья не знают возраста. Читайте на сайте: ученые доказали пользу любви в 50+



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Ирина ПОЖИДАЕВА, Самара:
- Актриса театра, счастливая жена и мама двух замечательных дочек. Радуюсь простым вещам: долгим прогулкам на свежем воздухе, увлекательным книгам и тишине соснового леса.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Спокойная элегантность без усилий. Черное платье с асимметричным плечом и высоким разрезом построено на чистой линии и точных пропорциях. Только форма, цвет и правильная посадка. Хороший пример того, как вечерняя классика может быть современной, а точнее, оставаться вне времени.

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»!

АНЕКДОТЫ

Интересный факт: вот и завершилась первая в истории зимняя Олимпиада, которую никто из нас не смотрел!

По примеру Добби, каждый мужчина, получивший на 23 Февраля в подарок носки, может считать себя свободным!

Кому-то это может показаться странным, но в отсталом Советском Союзе уборка улиц от снега зимой не считалась трудовым подвигом и в новостях почти не упоминалась.

Россиян, выбрасывающих попки огурцов, обяжут платить налог на богатство.

Чтобы отучить жену покупать все-все подряд, обмывайте каждую ее попку. Не благодарите!

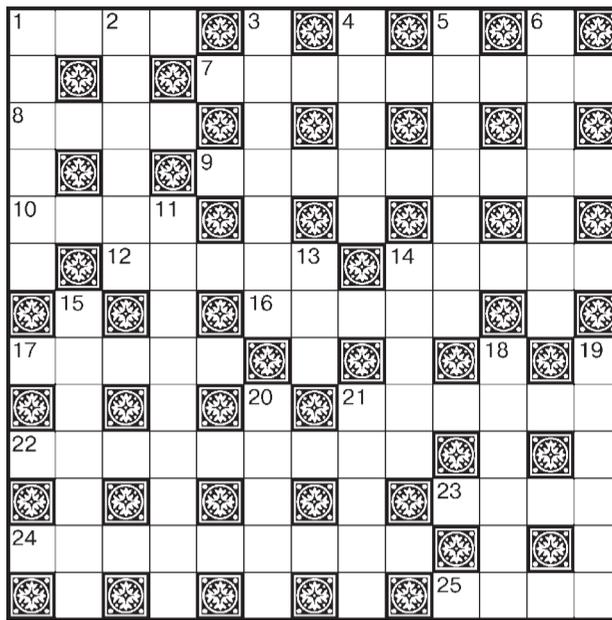
Когда я был маленьким, мама посылала меня в магазин и давала 10 копеек. На них я приносил 2 булочки хлеба, 2 бутылки молока, 3 пачки сыра, дюжину яиц, консервы и шоколадку. Сейчас это невозможно... Понатыкали везде камер!

Трактор, лом, лопата - Это все обман. Лучше всех, ребята, Слижет лед SHAMAN.

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

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

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Объединенное кредитное ... 7. На чем блестяще играл герой Сергея Шакурова из драмы «Друг»? 8. Армейская машина Арнольда Шварценеггера. 9. Кто встает ни свет ни заря? 10. Стригун в глазах биолога. 12. Жизнь строго по графику. 14. Звериная физиономия. 16. День с доходов. 17. Что может испортить кредитную историю? 21. Кто больных принимает? 22. Вихрь течения. 23. Зацепка для ищейки. 24. У кого из французских секс-символов в шестнадцать лет диагностировали туберкулез? 25. Что стягивает корсет?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Подросшие галоши. 2. Кто

из гениев живописи подругился в школе изящных искусств с Клодом Моне? 3. «Светящийся зеленовато-желтый пурпур» Плоского мира. 4. Через какое испытание прошли блокадники? 5. Партийный умник. 6. Областной центр из главного хита группы «Песняры». 11. Роль кого из поэтических классиков Алла Демидова сыграла в биографической драме «Дневные звезды»? 13. «Декор бублика». 14. Снаряд из легкой атлетики. 15. Дефектолог в штате детского сада. 18. Участник Ялтинской конференции. 19. Бумажная гильотина. 20. В честь чего голливудская актриса Вайнона Райдер получила свое имя? 21. Посланец тучи.

Прогноз погоды на завтра, 28 февраля

	Днем	Ночью
Барнаул	-21	-26
Бийск	-20	-24
Алейск	-23	-30
Рубцовск	-24	-27

Давление 756 (мм рт. ст.) (норма февраля - 750)
Относительная влажность воздуха - 63% (норма - 70)
Ветер южный, 3 м/с
Восход - 8.15 Закат - 18.59
Световой день - 10 ч. 44 мин.
Фаза луны растущая

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР! Звоните нам! **(495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

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

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»
 ■ Главный редактор, генеральный директор Олесь Вячеславовна НОСОВА.
 ■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 ■ Ведущий редактор номера Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора).
 ■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
 ■ Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
 ■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индекс П1101, ПМ976 Тип. №
 ■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
 ■ ISSN 0233-433X
 «НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-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: 168 970 экз.
 Цена договорная

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

РЕГИОНАЛЬНАЯ РЕДАКЦИЯ И ИЗДАТЕЛЬ - ООО «СМГ»
 Адрес редакции и издателя: Барнаул, ул. Короленко, 51
 ТЕЛЕФОНЫ: Редакция - (3852) 205-547
 Рекламный отдел - (3852) 205-540
 Служба распространения - (3852) 205-539

ООО ИПП «Алтай», 656049, г. Барнаул, ул. Короленко, 105.
 Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Тираж регионального выпуска - 1300 экземпляров.
 Заказ № 7621. Рекомендуемая цена - 29 руб.

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