

Москвичи скупают в Воркуте квартиры по цене смартфона

Читайте на стр. 8 - 9 ▶

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Говорит Новосибирск!

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



12+



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда - четверг,
18 - 19 марта
№ 19-с (27765-с)/2026 год

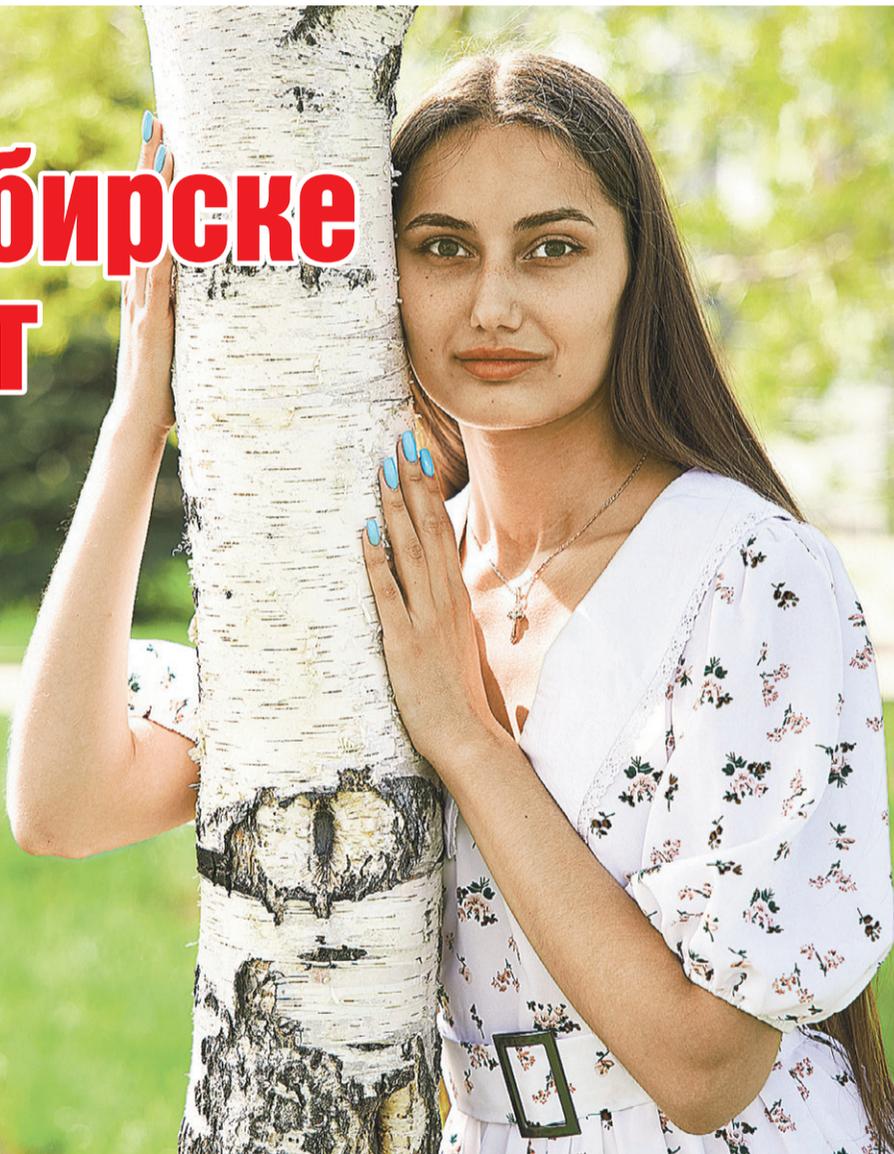
Газета нашего города

KP.RU 1 682 722
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

В апреле в Новосибирске потеплеет до +21

Синоптики
удивили
прогнозом
на середину
весны

Читайте на стр. 4 ▶



Оксана ЗУЛКО

Военкор Дмитрий Штешин рассказал о гуманитарке, необходимой сейчас на СВО

Собираюсь в очередную командировку в Донбасс, готовлюсь грузить машину. В ноябре 2025-го у меня в салоне практически не осталось места - вез 50 килограммов проволоки для 3D-принтеров. Это один из самых востребованных сейчас грузов. В 3D-цехе «Интербригад» 100 кило такой проволоки уходит за пару недель. Из нее печатают хвостовики и так называемые накольники для сбросов, новые корпуса и «лучи» для поврежденных дронов, контейнеры для ампул с обезболивающим, жесткие укладки для саперов, разбитые осколками пластиковые части оружия...

Продолжение на стр. 4 - 5 ▶

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

Исторический минимум бедных

Владимир МЕРКУШЕВ

Количество малоимущих в нашей стране упало до 9,8 млн человек.

Со статистикой не поспоришь - бедных в стране становится меньше. По предварительным данным Росстата, доход ниже прожиточного минимума в 2025 году имели 9,8 млн человек. В 2024-м таких было 10,3 млн. В процентном соотношении доля

снизилась с 7,1% бедных в 2024 году до 6,7% в 2025-м. Кстати, в конце года этот показатель всегда значительно ниже, чем в первые три месяца - так происходит из-за выплат годовых премий. И в IV квартале прошлого года уровень бедности составил вообще рекордные 4,8%. Граница бедности, по оценкам Росстата, составила 17 146 рублей.

- На снижение уровня бедности повлиял рост доходов населения за счет роста

заработных плат, доходов от предпринимательской деятельности и доходов от собственности, - комментирует данные Росстат.

- Главный фактор - рост минимального размера оплаты труда, - напомнил в эфире Радио «Комсомольская правда» финансовый аналитик Михаил Беляев. - Ну и плюс, конечно, увеличились доходы населения. Хотя в данном случае считать общие доходы не приходится, потому что при определении бедности важно, чтобы доходы человека не пересекали самую нижнюю границу. И на это как раз влияет МРОТ.

Долина подала в суд на мошенников, лишивших ее квартиры

Александра БУДАЕВА

Потерянные миллионы певица хочет взыскать с осужденных курьеров и посредников.

В Московской области суд снова будет разбираться с делом Ларисы Долиной, у которой в 2024 году мошенники увели около 100 млн рублей накоплений наличными. А еще убедили ее продать пятикомнатную квартиру в Хамовниках.

Снова - потому что в

прошлом году по уголовному делу уже был вынесен приговор: курьер Анжела Цырульникова, которая забирала у Долиной наличку, получила 7 лет лишения свободы, посредники Дмитрий Леонтьев, Артур Каменецкий и Андрей Основа - от 4 до 7 лет лишения свободы. При этом главные организаторы преступления так и не найдены.

По итогам того судебного разбирательства судья оставил за Долиной право взыскать с осужденных ущерб. В гражданском



Василий КУЗЬМИЧЕНКО/Агентство городских новостей «Москва»

процессе суд будет устанавливать, с кого и сколько она может потребовать. Речь идет минимум о 176 миллионах рублей.

Журналист «Комсомолки», сам помогающий фронту гуманитаркой, пришел к неожиданному выводу: эпоха «Везите все, нет ничего!» для нашей армии давно закончилась. Спасибо государству и Минобороны. Но есть нюансы.



Дмитрий СТЕПИН,
военкор «КП»

Окончание. Начало < стр. 1.

Проще сказать, что не печатают. Катунки с проволокой в машину не лезли из-за картонных упаковок. Дочка, незаменимая моя помощница в гуманитарных делах, уселась, как она сказала, «снимать шкурки с пельменей», то есть удалять с катушек лишний картон. Груз впихнули, утоптали, осталось даже немного места для личных вещей.

СВЯЗЬ И КОФЕ «КОМСОМОЛКИ»

В этот раз машина загружена наполовину, правда, стоимость груза достаточно серьезная.

Самое дорогое - всеволновая базовая радиостанция, мощности которой за глаза хватит, чтобы в нужный момент дотянуться до всех окопных «радеек» на сотню километров.

Запчасти для машины - на многих пунктах доставки появились таблички: «Мы доставляем грузы в Донецк и Луганск». Я их даже гладил с удовольствием, пока не узнал, сколько это стоит. Лучше взять про запас дватри комплекта тормозных дисков и колодок.

Совсем маленький груз - коробочка размером с ладонь, показывающая на экранчике в реальном времени, какие беспилотники и где летают. В нее зашита специальная антидроновая программа, сделанная нашими умельцами. Если ребят на СВО прибор устроит, привезу еще.

Ну и по мелочи: африканский кофе, импортированный родной «Комсомолкой» (на фронте немало ценителей качественного кофе), сублимированные продукты в пакетах (их можно сбрасывать с дронов вместо надоевшей тушенки и протеиновых батончиков). Еще один хит - энергетики в виде пюре, тоже под сбросы. Зарядный «стакан» для редкой радиостанции. Нештатные антенны для штатных раций. Еще одна антенна - полевая, малозаметная. ВЧ-разъемы и качественный кабель для выносных антенн наших дроноводов. Часто от длины кабеля зависит жизнь расчета наших авиаштурмовиков.

Уже по этой подборке грузов опытный человек может сделать множество выводов, и в целом заключение о снабжении фронта в 2026 году будет положительным. Так было не всегда.

2022: «ВЕЗИТЕ ВСЕ, НЕТ НИЧЕГО!»

Я не успел моргнуть глазом, как комната расползлась батальона «Восток», штурмовавшего в тот момент Мариуполь, вдруг превратилась в склад гуманитарки, работающий круглосуточно на выдачу и прием. Мой товарищ Владлен Татарский не хотел этим заниматься, он хотел летать, летал и быстро стал классным авиаразведчиком, а их было тогда - по

Каски на СВО давно не нужны. А что нужно?

пальцам пересчитать. Владлен даже «гастролировал» по фронту.

Но не заниматься этой гуманитаркой он тоже не мог. Нужно было все: от носков, до копченой колбасы, сигарет и сгущенки. В этом потоке немудреных грузов все чаще встречались дроны, ночные прицелы, радио.

Осенью фронт потребовал походные газовые горелки, парафиновые печки, химические грелки, термобелье и обувь.

2023: «БЕСПИЛОТНИКИ И АПТЕЧКИ»

Весной 2023-го я возил на фронт «фельдшерские рюкзаки» - это очень специфический набор медикаментов для первой помощи или стабилизации тяжелораненых. А летом того же года привез врачам-эвакуаторам из Артемовска целую машину какой-то совершенно немудреной медицины - закупал на масс-маркетах по огромному списку. От хирургических игл до препаратов, останавливающих кровь. И аптечки, я все время возил индивидуальные аптечки первого и



Дмитрий СТЕПИН/«КП» - Москва

Командир штурмовиков 110-й отдельной гвардейской мотострелковой бригады 51-й армии «Ирландец» передает привет поэтессе Юнне Мориц за дрон, который она купила для фронта на деньги, полученные за свою премию «Слово».

второго эшелона, пока острый дефицит не превратился в умеренную потребность, а потом в наличие. Разумеется, проблема решилась централизованными поставками, гуманитарщики лишь в нужный момент оказались подпоркой.

Осенью 2023-го ушедший на фронт добровольцем театральный режиссер Саша Борисов попросил у меня антидроновое ружье. Вместе с читателями купили его и пауэр-банк, способный выдавать 220 вольт три часа. От себя добавил «трубу разведчика» еще советского производства, очень востребованную. Барыги ломали за эти трубы десятки, пока дроны-разведчики их не вытеснили окончательно. Антидроновым ружьем Саша сбил четыре «птицы» и был награжден крестом «За храбрость». Через несколько месяцев эти ружья пере-



Один дрон - это как минимум одна спасенная жизнь разведчика или штурмовика. Больше дронов - больше спасенных.

станут работать. Сменится технологическая эпоха. Дроны обзаведутся управлением на оптоволоке и перестанут реагировать на них.

2024: «МАВИКИ», РЭБ И ДЕТЕКТОРЫ»

Началась тотальная война в «малом небе». Носки и термофуфайки фронту уже были не нужны. Мне так и говорили прямо. Броня и каски тоже начали выдавать в нужных количествах. «Ирландец», штурмовавший Красногоровку, показывает мне свой штатный «Ратник» 6Б45. Грудная пластина остановила осколок минометной мины точно напротив сердца. «Это лучший бронезилет, что я встречал», - говорил он. Теперь «Ирландцу» нужны только «мавики». Осенью 2024-го товарищ с позывным «Харам» заводит штурмовиков в Селидово. Без «птиц» будут лютые потери, и они нужны срочно. Мне в долг дали два ночных «мавика» с тепловизионными камерами. «Харам» примчался за ними глубокой ночью, взял в руки и сказал: «Ну вот, теперь нас больше живых останется». Селидово осво-

бодили через несколько дней, а читатели помогли расплатиться за эти коптеры. На фронте началась вечная борьба дронов и РЭБ - две самые востребованные позиции в гуманитарных грузах. «Мавик», проживший на ЛБС две недели, считался почтенным долгожителем. Стали популярны дрон-детекторы. Сейчас они есть у всех, и это не метафора.

В бесконечной «гонке частот» дорожные РЭБ за пару месяцев становились неактуальными. Начались централизованные и массовые поставки дронов на фронт. Гуманитарщики опять помогли в переходный период перед запуском массового производства. Осенью я впервые увидел наши ударные дроны-разведчики «Молния» целыми штабелями, их было несколько сотен. Но «мавик» по-прежнему сохранил культовый статус.

2025: «ДАЙТЕ ТО, ЧТО НЕВОЗМОЖНО ВЫДАТЬ!»

Характер гуманитарных грузов опять поменялся. Мой товарищ, матерый ростовский гуманитарщик Сергей Богатырев, так оценил свои задачи: «Бронезилеты, каски в запросах - уже единичные случаи. Этим войска обеспечены. Мы везем то специфическое, что армия не может выдать по определению. Например, пену-утеплитель «Макрофлекс», или привозим то, что нужно было «еще вчера», то есть чрезвычайно быстро. Например - сетку-рабицу для антидроновых перекрытий траншей. Мы - служба фронтовых почтовых голубей».

Еще Сергей возит на фронт маскировочные сетки, их плетут бабушки из Удмуртии. Сетки нужны всегда: на театре боевых действий как минимум четыре цветовых сезона, а в воздухе лазают вражеские дроны, выискивающие позиции.

Я привожу «Ирландцу» два «мавика». Один купил читатель «Ком-



Дмитрий СТЕПИН/«КП» - Москва

Сергей Богатырев не без гордости показывает: помощь идет со всей России.

Самые актуальные новости об СВО - в телеграм-канале военкора «КП» Дмитрия Стешина



сомолки», живущий в Танзании, а другой - поэтесса Юнна Мориц на свою литературную премию.

Летом организовую для артиллеристов с Херсонщины, с Кинбурнской косы РЭБ. Противник опять поменял частоты и старый, штатный РЭБ перестал корректно работать. Читатели собрали на этот РЭБ за 8 часов, а через двое суток за тысячу километров его привез, настроил и установил специалист-техник.

По-прежнему привожу фельдшерские рюкзаки, беру с благодарностью и радостью.

Фронт наконец-то обзавелся антидроновыми ружьями-дробовиками. Их выдают уже по официальным каналам. Сам ездю с дробовиком и всегда делюсь с ребятами дробовыми патронами. Дешевые ракеты типа «Баофенг» или «Ротел» никому не нужны, у всех есть свои или выданы штатные. Но американский полицейский суперсканер «Юниден», ребят из радиоэлектронной разведки очень обрадовал. Прибор редкий, и им можно слушать «Моторолы», с которыми поголовно бегают противник, и так называемые транкинговые сети.

Опять нужны тепловизионные прицелы, только их назначение изменилось. Теперь их используют для борьбы с тяжелыми ночными «птицами» противника. Большинство потребностей сдвинулось в сторону высокотехнологичной, нештатной продукции - легкие по весу, но не по классу защиты кевларовые броники для групп мобильного ПВО, антитепловизионные пончо, противоосколочные костюмы. Всевозможные усилители сигналов и антенны для наших дроноводов, просто суперкачественные компоненты - кабели и разъемы. Усилители вайфай-сигналов и оптоволокно для интернет-мостов, чтобы подавать связь, как можно ближе к ЛБС (линия боевого соприкосновения. - Ред.)...

Все остальные нужды научилась закрывать Родина. И аналоги «мавинов» сделаем в конце концов. А может быть, сделаем и лучше.

■ ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Не партизанщина, а пересборка России

На данный момент нужно искать подразделение, где «нет ничего»: ни связи, ни медицины. Это теперь редкость. Государство растаралось.

Но и оно, надеюсь, оценит волонтерский труд, все вот эти подпорки от «гражданского общества» в самый нужный момент, который каждый раз «наставал еще вчера».

Войны все равно выигрывает регулярная армия, а не партизанские войска. Государство, а не «шура полковых командиров».

Но вектор развития армии и пересборки нашего общества из этих списков «грузов на фронт» - очень показателен и понятен.

Герои нового времени

Капитан Сергей ТЕРЗИАН:

Думал, дроны - это детская игрушка. А теперь я - начальник беспилотников в дивизии

Валентин АЛФИМОВ,
Григорий КУБАТЬЯН

Таких людей единицы. Командир службы беспилотных систем штаба 68-й гвардейской мотострелковой дивизии капитан Сергей Терзиян - Герой России и кавалер трех орденов Мужества. А ведь ему всего 27 лет.

Штурман беспилотников рассказал на Радио «КП» (97,2 FM), как побеждают в воздухе.

Сергей считает, что главное - любить Родину и делать то, что хорошо получается. Вот у него хорошо получается воевать. Он - кадровый военный, окончил Михайловскую военную артиллерийскую академию в Санкт-Петербурге, факультет артразведки. Распределен в 25-ю гвардейскую мотострелковую бригаду на должность командира взвода управления гаубичного дивизиона. Но спокойно послужить не успел, началась СВО, и вместе с бригадой Сергей поехал защищать страну.

В первый же месяц к ним в часть приехали спецназовцы, говорят: нужен артиллерийский корректировщик. Сергей вызвался добровольцем. В свой первый боевой выход набрал с собой целый рюкзак: бинокль, буссоль, бумажную карту, тетрадку, карандаш... Все по учебнику. Но скоро все это заменил беспилотник.

- Я сначала скептически к нему отнесся, думал - игрушка детская. В уставе про это ничего написано не было, - вспоминает Сергей. - Пока не возникла ситуация, когда я не смог найти ни высотку, ни дерево, чтобы залезть с биноклем. Тогда в первый раз поднял коптер.

Сейчас Сергей Терзиян - начальник беспилотных систем дивизии. Он отвечает за работу и расчетов дронов-разведчиков, и камикадзе, и наземных платформ, и даже катеров.

НА ПЕРЕКРЕСТКЕ В ГЛУБОКОМ ТЫЛУ

Все начиналось с сопровождения штурмовой группы. Сергей поднимал коптер над пехотой и подсказывал им каждый шаг.

- Пригодился опыт, когда сам ходил ногами, - считает он. - Я знаю, как себя чувствует штурмовая группа, которую веду, что думает боец, когда ему говоришь: «10 метров прямо», «ускорься», «сделай рывок», «кинь гранату».

В начале своей беспилотной карьеры, применяя сбросы, Сергей в ночное время уничтожил более 50 единиц вражеской техники. А теперь ставит задачи операторам, придумывает тактику.

Говорит, самые эффективные дроны - «ждуны» на оптоволокне. Оператор сажает такой на перекрестке в 20 км в тылу противника и наблюдает. Если мимо проезжает боевая техника противника, дрон взлетает и работает по цели.

В справке Минобороны написано: «Благодаря смелым и решительным действиям капитана Сергея Терзияна были уничтожены 8 танков, 5 БМП, 6 бронетранспортеров М-113, 3 броневедомола Humvee, 5 боевых бронированных машин, более 150 единиц автомобильной техники, 9 самоходных артиллерийских установок, 14 пунктов управления беспилотными летательными аппаратами, 6 опорных пунктов».

Но сам Сергей признается: это лишь короткий эпизод. Результат, может, недели активной боевой работы.

ПРОТИВНИК НЕ ЗНАЕТ, КУДА ДЕТЬСЯ

Все виды беспилотных систем, стоящих на вооружении в команде капитана Терзияна, связаны в единую систему управления: «Орлан-10» ведет разведку на дальних подступах, ближе летают «мавики», на низком старте всегда находятся расчеты FPV и «ланцетов». Как только разведчики замечают движущуюся технику противника, боевые расчеты готовятся к вылету. Летят по разным маршрутам и заходят на цель с разных сторон.



Сергей долго рассказывал, как работают его подразделения, но все опубликовать мы не можем - военная тайна.

Если техника подвезжает ближе, «Орлан» передает ее «мавикам» и продолжает разведку в дальней зоне. За считанные минуты дроны-камикадзе достигают цели. Их страхует артиллерия.

В практике Сергея были случаи, когда за пару часов боевой работы уничтожили до 10 единиц техники на одном участке дороги:

- Эта система выстроена не только у меня в подразделении, а вообще в Вооруженных силах. Противник, поверьте, это чувствует. Он уже не знает, куда деться, я это вижу.

ВСУ пытается защищать свои дороги сетями. Но дрон на оптоволокне залезает под сети и спокойно садится в засаду. Все: враг в ловушке.

Когда-то ВСУ смеялись над мангалами на российских танках. Сейчас сами обшивают легковые машины и бронетехнику защитными экранами, сеткой-рабицей. Но когда боеприпас выбран правильно, защита врагу не помогает.

- Иногда на нас выезжают мутанты-дикообразы, - рассказывает Сергей. - Например, М-113, обшитый защитными экранами, колесиками, проволоками. Ему в морду с разницей в 10 секунд влетают три «оптоволокна» подряд, и оттуда выходит уже некому. Шансов мы не оставляем.

Семья гордилась Сергеем, когда увидела в прямом эфире его награжде-

ние. Звезду Героя вручал Президент России. Сам же Сергей Терзиян чувствует не только поддержку семьи, но и всей страны. Бывает, обычные люди увидят его в форме, подходят и спрашивают: «Как у вас обстановка, чем помочь?» Когда люди неравнодушны, армии легче. Стране действительно нужна победа. А Сергей делает все, чтобы ее приблизить.

БЕЗ «СТАРЛИНКА» НЕ РАССТРОИЛИСЬ

- Сергей, недавно отключили «старлинки», на которых работали на большинстве направлений.

- Мы тоже на нашем направлении на них работали.

- Решение этой проблемы найдено? Быстро сориентировались? Это как-то на боеспособности отразилось?

- Выход был найден в первый же день, - говорит Герой России. - В армии никогда ничего не завязывается на одного человека или на одну систему управления. У меня, например, у каждого расчета были и «Старлинк», и радиосвязь, и связь по оптоволокну. Одну систему связи обрубил - проблем нет, есть запасная. У запасной есть резервная. Скажем так: в первый день были какие-то затычки в плане налаживания новой системы управления, но это больше просто неприятный момент. Все расчеты оставались на связи, и на боеспособность подразделения это никак не повлияло: каждый мой расчет продолжает давать картинку, трансляцию, я ими руковожу. Ничего критичного из-за того, что случилось, не произошло. Легко справились, работаем

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
radiokp.ru

Герои СВО в редакции «Комсомольской правды» - слушайте в программе «Диалоги» на Радио «КП» и на сайте radiokp.ru



«Нам выдали скелет с пролежнями»

Никита МАНЬКО

Новосибирец обвинил пансионат в издевательствах над 73-летней матерью.

Скандал произошел в одном из пансионатов в Новосибирске: сын пенсионерки, которая находилась там, обвинил сотрудников в издевательствах над матерью. Корреспонденты «КП» - Новосибирск дали слово обеим сторонам конфликта.

«ПЛАТИЛИ 2300 РУБЛЕЙ В СУТКИ»

Пенсионерка Александра Ивановна половину жизни проработала в цехе металлургии на заводе, вырастила двоих сыновей, а в 43 года переехала к родным в деревню Алабуга Каргатского района. Сибирячка жила с сестрой, ухаживала за пожилыми родственниками. Но несколько лет назад помощь понадобилась ей самой: у пенсионерки выявили деменцию, она стала хуже ходить. Тогда сыновья стали искать для нее пансионат.



Александра Ивановна половину жизни проработала в цехе металлургии на заводе.

- Я с семьей уже много лет проживаю в Тюмени, мой брат - в Воронеже. В июле прошлого года я забрал маму в Тюмень, она жила с нами. Но я часто езжу в командировки, а супруга сама борется с тяжелым заболеванием, поэтому мы стали искать пансионат. С конца октября мы заключили договор с пансионатом, нам обещали, что за мамой будет хороший уход: капельницы, массаж, пятиразовое питание, отдельная палата, осмотры врачей и работа с психологами. Мы отдельно оплатили функциональную кровать, покупали препараты и мази, платили по 2 - 2,3 тысячи рублей в сутки - в целом выходило около 70 тысяч рублей в месяц. Раз в месяц заведующая присылала видео, как мама сама ест ложкой йогурт. Затем у них поменялась администрация, и видео перестали приходить. Я приехал к ней и навещал ее, она всегда спала. Полтора месяца назад мне перестали отвечать на звонки и

отвечать на сообщения, - рассказал «КП» - Новосибирск Евгений Тонишев, сын пенсионерки.

После Нового года Евгений хотел навестить маму, но его ребенок сломал руку, поэтому поездку пришлось отложить. Когда в феврале мужчина прилетел в Новосибирск и приехал в пансионат, по его словам, ужаснулся, в каком состоянии была мама.

- Нам выдали скелет с пролежнями: мама была крайне истощена, к ней как будто вообще не подходили - у нее были глубокие пролежни почти до кости. Ко всему прочему мама была грязная и неухоженная. Перед этим сотрудники пансионата отправляли маму на скорой с подозрением на инсульт, в больнице Ленинского района ей поставили диагноз «голодный обморок», после чего позвонили мне и сказали: «Забирайте ее», - продолжает Евгений.

В больнице пенсионерку не принимали - якобы не было мест. На следующий день после визита сын перевез ее в другой пансионат с медицинской помощью.

- Сейчас мама под присмотром медицинского персонала, ей обеспечивают необходимый уход. Что-то случилось после Нового года: что именно - не знаю. До Нового года с ней в палате лежала слепая женщина, потом мама была одна. Еще одна бабушка из этого пансионата рассказала, что они там не видели ни мяса, ни рыбы. Ее тоже в итоге забрали родные. Мама до сих пор боится вспоминать, что происходило в том пансионате, жалуется, что ее там били. Сейчас мама идет на поправку, хорошо питается, при ежедневном уходе пролежни начали заживать. Она стала активной, разговаривает и смотрит телевизор. В конце марта я планирую забрать ее в Тюмень, - добавляет Евгений.

ВЕРСИЯ ПАНСИОНАТА

Корреспондентам «КП» - Новосибирск удалось связаться с дирек-



Предоставлено семьей пенсионерки

Сейчас пожилая женщина страдает деменцией.

тором пансионата: он заявил, что пациентка поступила в паллиативном состоянии и лежала в двухместном номере одна.

- Бабушка поступила к нам уже в истощенном состоянии, почти не ходила. Никто не забирал у нее еду! Сиделки кормили ее с ложки, так как пациент лежачий. По моим предположениям, у нее была старческая кахексия, когда организм не усваивает белки и человек худеет, сколько бы ни ел. Пенсионерка лежала на функциональной кровати, на противопролежневом матрасе, но это не спасало. Сотрудники переворачивали ее каждые 2 часа, раз в день обтирали и обрабатывали пролежни, два раза в неделю водили в сауну. Но толку от этого не было. Наш доктор все объяснял и предупреждал сына, что это паллиативная помощь, - заявил «КП» - Новосибирск директор пансионата.

По словам директора, в пансионате медицинские услуги оказывались по договору с медицинской организацией, персонал круглосуточно делал обходы.

Теперь в случившемся будут разбираться правоохранители: Евгений написал заявление в Генпрокуратуру РФ и Следственный комитет России, обращения зарегистрировали.

- Внуки и брат в шоке. Мама не заслужила такой старости! Тем более мы оплачивали все услуги, всего отдали более 300 тысяч рублей. Надеюсь, что проверки помогут устранить нарушения, - говорит Евгений.

КАК ПОГОДКА?

Скоро потеплеет до +21!

Надежда РЫЖКИНА

Синоптики удивили прогнозом на апрель.

Апрель в Сибири уже начинает выглядеть как настоящая весна: капель, ручьи, пение птиц и зеленеющие почки на деревьях. И наконец-то радует погода: с одной стороны, ночные заморозки окончательно еще не исчезают, а с другой - именно в апреле приходят неожиданные волны жары. Какой будет погода в Новосибирске - в нашем материале.

По данным «Яндекс. Погоды», в апреле дневная температура в среднем колеблется примерно от +5 до +9 с потеплением до +12...+15, особенно ближе к концу месяца. Ночи при этом все еще прохладные - в среднем около 0...-5. В первой десятидневке апреля будет еще довольно холодно, +1...+6, но при этом солнечно, без осадков.

Сайт «Гисметео» прогнозирует около +2...+7 в начале апреля. В середине месяца уже отмечается повышение до +7...+10, а в третьей декаде - до +10...+15.

При этом сервис «РусМетео», предполагает очень сильные перепады температур. В первых числах апреля будут снегопады и дожди, температура составит максимум +4...+7 днем. А уже 11 и 12 апреля возможно потепление до +21...+25 - такая жара в эти же даты была в прошлом году. Возможно, волна тепла с юга придет пораньше и в этот раз.



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО

В середине весны в городе будет почти по-летнему жарко.

ПОДПИШИСЬ ДОСРОЧНО

НА ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ!

НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ - ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ 2026 ГОДА

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

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

издание	для жителей Новосибирска и области		для жителей Томска и области		для жителей Омска и области		для жителей Кемерово и области	
	индекс	стоимость	индекс	стоимость	индекс	стоимость	индекс	стоимость
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА	П1101-1	2565,42	П1101	2954,94	П1101	2428,98	П1101-1	1776,48
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	П3700-1	1285,50	П3700	1349,52	П3700	1719,66	П3700-1	1223,22
КОМПЛЕКТ + ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА + ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПН051-1	3724,14	ПН051	4138,08	ПН252	4102,92	ПН051-1	2722,02



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

РЕКЛАМА

Курьеров пересчитают, проверят на болезни, опрятно оденут и оцифруют.

Юлия ХОЖАТЕЛОВА

ГОНЩИКИ НА САМОКАТАХ

Раньше на улицах мы боялись хулиганов, теперь - этих парней в ярких куртках. На бесшумных электросамокатах и велосипедах они возникают из ниоткуда, подрезают и исчезают в закате, оставив после себя запах пиццы и седину на висках прохожих.

Но это наша плата за комфорт. Если на тротуаре мы встречаем и провожаем их крепким словом, то двери своих квартир им же открываем с улыбкой - эти милые и теперь уже незаменимые люди экономят наше время и силы.

По оценкам Минпромторга, в стране уже 1,5 млн курьеров. Но кто эти люди? Как их допускают до работы? Например, водитель автобуса или таксист обязан пройти предрейсовый медосмотр - а кто проверяет человека, который несется на электровелосипеде по тротуару? И где уверенность, что курьер, который доставляет еду, не окажется переносчиком инфекции?

Но времена, когда курьер был «невидимкой» для закона, остаются позади. Правительство и Роспотребнадзор разрабатывают законопроект, который будет регулировать работу курьеров от и до.

КАК СИСТЕМА ВЫГЛЯДИТ СЕЙЧАС...

Сегодня контроль за курьерами - полностью на совести работодателя. И крупные игроки рынка уже давно выстроили свою работу с доставщиками. Представители этих компаний рассказали «КП», как устроена их кухня. Если все это правда, выглядит система и впрямь серьезно.

1 Цифровой фейсконтроль. Системы распознавания лиц сличают курьеров с паспортами, зарегистрированными в их профилях. Выйти на работу «за того парня» не получится. В «Купере», одной из сетей доставки, рассказали, что за медкнижками курьеров следят через реестры Роспотребнадзора. Нет в базе - нет заказов.

2 Гигиена и «баня» для сумок. У всех крупных компаний термосумки проходят ежедневную дезинфекцию (у некоторых дезобработка фиксируется в электронном журнале).

3 Товарное соседство. Сырое мясо, готовую еду и бытовую химию в один пакет



Правила работы курьеров сейчас определяют работодатели. Государство хочет установить единые стандарты для всех.

Доставить в удовольствие

не полагат - за этим следят сборщики заказов. На этот счет есть специальные регламенты.

4 Скорость под контролем. Курьеры обязаны проходить тесты на знание правил дорожного движения. А «умные» велосипеды сами замедляются в людных зонах до 25 км/ч. В Москве на коробах есть огромные цифры личных номеров - их видят уличные камеры и прохожие, которые могут пожаловаться в ГАИ.

5 Обязательное страхование ответственности перед пешеходами. Сбил бабушку - платит страховая.

Все выглядит просто идеальным. Но есть одна деталь - сейчас это только добрая воля самих работодателей. Захотел магазин нанять курьера без медкнижки - и нанял. Имен-

но поэтому в правительстве и Роспотребнадзоре считают: нужно пользоваться не внутренними правилами компаний, а законами, обязательными для всех.

...И ЧТО ГОТОВЯТ ВЛАСТИ

Законопроекта о регулировании работы курьеров на официальных сайтах пока нет. Он находится на межведомственном согласовании. Но разработчики документа (министры, руководители Роспотребнадзора и т. д.) публично озвучили основные положения законопроекта. Из этой информации мы и собрали общую картину.

Получается, когда новый закон примут, к доставщикам будут относиться так же строго, как к сотрудникам общепита. Вот лишь некоторые новшества.

1 Бумажные медкнижки уйдут в прошлое. Работодатели будут видеть в режиме онлайн, прошел ли человек медосмотр и сделал ли необходимые прививки. Купить липовую справку станет практически невозможно - система будет запрашивать данные напрямую из госреестров.

2 Реестр курьеров. Каждый доставщик будет внесен в информационную систему. Нарушил ПДД, сбил пешехода, обманул клиента? Такого доставщика сразу идентифицируют, ему запретят работать и накажут по закону (если будут пострадавшие).

3 Прозрачность. Номера на сумках и велосипедах должны стать такими крупными, чтобы их видела любая камера.

4 Черные списки. Если курьер получает плохие оцен-

ки за опоздания, нарушения правил дорожного движения, порчу заказов и т. п., его рейтинг падает. А если ты заработал низкий рейтинг в одном сервисе - в другой уже не возьмут, система будет единой для всей страны.

5 Курьерское ОСАГО. При ДТП с доставщиком ущерб покроет обязательная страховка.

6 Экзамен на знание правил дорожного движения станет обязательным.

7 Опрятный вид. Требования к одежде и внешнему виду станут частью профессионального стандарта.

8 Стерильный рюкзак. Термосумки будут регулярно дезинфицировать. За этим будет следить Роспотребнадзор.

9 Контроль температуры. Еда не должна «замерзнуть» или «вспотеть». Роспотребнадзор хочет наладить систему, которая проконтролирует весь путь продуктов: от кухни или холодильника на складе до двери клиента. Если мороженое должно быть холодным, а суп - горячим, курьер обязан довести их именно в таком состоянии, не нарушая температурный режим.

10 Новые штрафы. Готовятся обновления в Кодексе административных правонарушений. Например, за грязные термосумки оштрафуют на сумму от 10 до 50 тысяч рублей. За работу без регистрации курьеру может грозить штраф до 5000 рублей, а компании-работодателю - до 300 тысяч. При повторном нарушении доставщику велят полугодовой запрет на работу, а сервису грозит штраф до миллиона рублей и временная приостановка деятельности.

Когда заработают все положения нового закона, пока неизвестно - все зависит от того, когда его примут. Часть правил может вступить в силу в этом году, а часть - в следующем.

МНЕНИЯ

Снять шапку-невидимку

Петр ЩЕРБАЧЕНКО, доцент Финансового университета при Правительстве России:

- Посмотрите на цифры: рынок доставки еды только за прошлый год вырос почти на треть, пробив планку в триллион рублей! В этой гигантской индустрии 1,5 миллиона человек фактически находятся в серой зоне. Курьер стал полноправным участником и торговли, и дорожного движения, и оставить его «невидимкой» невозможно.

Электронные медкнижки должны начать действовать уже в 2026 году. Да, надо будет выделить время и пройти медосмотр, выполнить другие требования, из-за чего доход курьеров может краткосрочно снизиться. Но время доставки не изменится. Хотя стоимость этой услуги, возможно, вырастет.

Меры, направленные на соблюдение ПДД курьерами, связаны с ростом количества аварий с их участием. Реестр курьеров и введение ОСАГО для них, безусловно, поможет навести порядок. Нужно, чтобы доставщик нес личную ответственность, а пострадавшим в аварии было проще получить компенсацию.

Лишнее регулирование - это риск, что цены взлетят

Александр МИТЮКОВ, президент ассоциации транспортно-логистических и почтово-курьерских компаний МАКС:

- Мы не видим предпосылок для срочного превращения рекомендаций в обязательные требования. Компании конкурируют за клиента, поэтому следят за качеством. Лишнее регулирование - это риск. Пример - Санкт-Петербург, там из-за жестких норм расходы сервисов выросли почти на 100% и стоимость доставки у некоторых игроков рынка взлетела вдвое! В условиях дефицита кадров (а в 40 регионах мигрантам уже запретили работать в доставке) новые запреты только ударят по карманам россиян.

Сегодня отрасль доставки в России - одна из лучших в мире по соотношению цена - качество, но ее дальнейшее развитие требует баланса между госрегулированием и гибкостью бизнеса.

Одних штрафов и проверок недостаточно. Развитие городской инфраструктуры - велодорожек, парковок и точек зарядки - это залог безопасности. Опыт Москвы показывает: там, где есть диалог города и сервисов, число ДТП и жалоб граждан заметно снижается.

«Иранцы приберегли самое разрушительное оружие»

Дмитрий БАБИЧ

Решать, когда закончится война, будет не Вашингтон.

Востоковед, политолог Каринэ ГЕВОРГЯН в эфире Радио «Комсомольская правда» (98,3 FM) проанализировала ход войны США и Израиля с Ираном.

«РЕЖИМ УЖЕСТОЧИЛСЯ»

- Каким вам видится итог первых 10 дней войны?

- Главное - сам факт продолжения сопротивления. С одной стороны - США, Израиль, их союзники - вся мощь «коалиции Эпштейна». И против них один Иран. Но он наносит удары по всем американским объектам на Аравийском полуострове, в Ираке.

- Многие идут не по американскому плану. Но значит ли это, что Иран побеждает?

- Здесь есть военный аспект, а

о нем говорить пока трудно, поскольку еще не рассеялся туман войны. Но очевидно, что венесуэльский вариант, когда все быстро заканчивается после «выбивания» политического руководства страны, в Иране не прокатил. Режим не развалился, а ужесточился.

Вот пример. Когда после исламской революции 1979 года из страны эмигрировали сторонники свергнутого шаха, Исламская Республика не конфисковала их собственность. И даже переводила им за границу дивиденды, насколько это позволяли западные санкции. Так выполнялось одно из требований ислама: не укради. Даже если человек вступил в конфликт с государством, его нельзя лишать собственности.

Но буквально позавчера в Иране объявили: все, кто поддержал шахенка (живущего в США и поддерживающего их политику сына свергнутого шаха Резу Пехлеви. - Ред.) и удары по Ирану, будут лишены собственности.

У ЧВК НЕТ ПЛАЦДАРМА

- Положим, Вашингтон решит воевать до победного конца, чтобы добиться смены иранского режима, - как это может выглядеть на практике?

- Для наземного вторжения у антииранской коалиции, что называется, кишка тонка. Потребуется не меньше миллиона военнослужащих,

а их американцам просто негде взять. Вариант с нападением каких-то местных сил тоже нереалистичен. Курды отказались.

- Возможно участие в наземных операциях ЧВК? Есть опыт войны в Ираке, там в конце концов частные военные компании стали проводить больше операций, чем американская армия.

- Место, с территории которого можно было бы это сделать, - Бахрейн. Но там иранцы все объекты, какие только можно, разнесли, сильно повредили мост, соединяющий Бахрейн с полуостровом. С военных кораблей сложнее провести подобную пиратскую операцию, нужно сократить это морское расстояние до минимума, а это не очень просто.

- Многие говорят о техническом превосходстве Израиля и США над Ираном. В одном из интервью вы заявили, что это не так. У Ирана есть даже космическая разведка...

- У Ирана, конечно, есть собственные спутники, Россия помогла запустить их на орбиту, иранцы очень этим гордились. Сколько этих спутников - не могу верифицировать. Но у КНР 500 спутников, и, по некоторым данным, еще до ударов китайцы делились с иранцами информацией. Судя по тому, что иранцы размещают иногда спутниковые снимки, я склонна в это верить. И еще один момент: у иранцев есть гиперзвуковые ракеты на вооружении, а у США нет.

■ ЗВОНОК В ТЕГЕРАН

«У нас в руках пленные американские военные»

Мария БЕРК

Иранский журналист Хаял Муаззин, находящийся в Тегеране, ответил на вопросы «Комсомолки».

- Правда, что в городе перестал работать водопровод?

- Нет. Если рискнут атаковать водохранилище и водозаборы, Иран нацелится на опреснительные станции, которые обеспечивают водой страны Персидского залива.

- Как переживаете бомбежки?

- Под огнем оказались густонаселенные районы. Бьют и по объектам под охраной ЮНЕСКО. Разрушения серьезные, много погибших. Но жизнь не замерла. И цены не повысились. Наоборот, в магазинах появились объявления: «Идет война. Если у вас нет денег или вы нуждаетесь в помощи, можете взять продукты бесплатно». Даже торговцы, которые продают с лотков фрукты и овощи, не берут плату с нуждающихся.



В феврале, перед началом войны, в Тегеране праздновали очередную годовщину исламской революции и гордились своими ракетами.

У КОГО ПОДГОРАЕТ?

- США, судя по сообщениям иранской прессы, пытаются выйти на переговоры с Тегераном...

- Корпус стражей исламской революции - КСИР - заявил, что их не будет, поскольку нынешнюю войну США и Израиль начали в момент, когда шли другие переговоры, - так сколько можно?

А теперь давайте посмотрим, у какой из сторон подгорает. Администрация Трампа собирается просить конгресс выделить еще 50 миллиардов долларов на кампанию. При этом Иран за помощью ни к кому не обращался - ни к Москве, ни к Пекину, ни к Пхеньяну. Так у кого подгорает?

- Если Трамп решит объявить о победном окончании войны без фактической победы, как он это сделает? Ведь он утверждал, что главная цель - смена режима?

- Я вас умоляю. Полго-

да назад Трамп заявил, что ядерная программа Ирана уничтожена. Тогда зачем ему сейчас понадобилось воевать? Так что с президента США станется сказать все что угодно.

МЕСТЬ ЗА СЕМЬЮ

- Что известно о взглядах нового духовного лидера Ирана Моджтабы Хаменеи?

- Власть, включая управление боевыми действиями, в руках КСИР. Моджтаба Хаменеи близок к этой организации. Уже само его избрание - очень искусный троллинг со стороны иранцев в адрес США. Я убеждена, что если бы предыдущий духовный лидер умер в своей постели мирно, его сына не избрали бы. Что бы ни говорили о «престолонаследии» на Западе, в Исламской Республике действуют другие механизмы.

Но в нынешних обстоятельствах, учитывая, что Моджтаба разом потерял от-

ца, жену и дочь, его избрание - вызов американцам. Получается, что коалиции будет противостоять человек, мстящий за семью, с боевым опытом. (Моджтаба участвовал в ирано-иракской войне. - Ред.) А КСИР спокойно заявляет: это Иран будет решать, закончены военные действия или нет.

Иран в сильной позиции: все объекты США и союзников на Аравийском полуострове пострадали, а арабские народы и власти надудились как мыши на крупу на Соединенные Штаты. Пришлось расстрелять купленный за безумные деньги боезапас для антиракет Patriot. И ради чего? Ради защиты американских объектов. Арабы приостанавливают инвестиции в экономику США. А это обещанный в прошлом триллион долларов.

ДВА КОЗЫРЯ

- Какие козыри остались в рукаве у Тегерана?

- Иранцы пока не расходуют ракеты последнего поколения, в запасе у них имеются третья и четвертая, и еще что-то. Они приберегают самое разрушительное оружие, и его показали - например, ударили по Израилю ракетой «Хорремшехр» с разделяющейся боеголовкой.

Во-вторых, их козырь - терпение и консолидация народа: или ты с нами, или предатель, других вариантов нет.

- Кстати, о предателях. Нашим так называемым релокантам нет покоя: Израиль, Эмираты, Кипр - везде удары.

- Анекдот хотите? Сербский пограничник говорит русским эмигрантам: «Мы не можем вас пропустить». - «А почему?» - «В 2022 году вы покинули Россию, улетели в Израиль. Оттуда ретировались в Дубай. Знаете, у нас такое впечатление, что вы несете несчастье».

Евгений БЕЛЯКОВ

Как финансовые страхи портят нашу жизнь и что с этим делать.

К деньгам я отношусь спокойно, как и все экономисты. Для меня это просто инструмент. Но интерес к экономике возник не просто так. В своем бедном детстве я очень боялся остаться без денег. И сделал все, чтобы они были. Причем с запасом.

Тем не менее, даже зная, как устроена финансовая система, некоторые страхи я все же «сохранил». И не только я. Давайте же разберемся, какие финансовые фобии отравляют нам жизнь и как от них избавиться.

У СТРАХОВ ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Знаете, что объединяет человека, который боится летать на самолете, и того, кто не может подписать ипотечный договор? На первый взгляд - ничего. Но если посмотреть с точки зрения психологии, механизм один и тот же: мозг нашел что-то, что показалось ему опасным, и теперь охраняет человека от этого.

- Финансовая фобия - это не просто «я немного переживаю за деньги». Это когда тревога настолько захватывает все пространство внутри, что вы буквально не можете действовать. Например, не можете думать и говорить о деньгах, неделями не смотрите банковское приложение. Это избегание. А за избеганием всегда стоит страх, - говорит Ольга Медяник, кандидат психологических наук, руководитель программы «Поведенческая экономика и экономическая психология» СПбГУ.

ПРОБЛЕМЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Любимый диагноз психологов - все наши страхи идут из детства. Именно там они пускают корни. И выкорчевать их довольно сложно.

- Вспомните: как в вашей семье говорили о деньгах? С тревогой? С презрением? С ощущением вечной нехватки? Если ребенок слышит «денег нет», «мы не можем себе этого позволить», «богатые - это воры», «за деньги счастья не купишь», эти фразы не просто улетают в воздух. Они программируют систему личности. И уже взрослый человек живет по этим программам, даже не осознавая, что они вообще существуют, - говорит Ольга Медяник.

- К примеру, человек может бояться ипотеки и не улучшать жилищные условия по многим причинам. У него может быть глубинная установка, связанная с тем, что владеть более дорогим имуществом опасно. Или он воспитан в среде, где кредиты считались «злом», родители из-за ипотеки развелись, и у него сформировалось убеждение, что ипотека ведет к проблемам, - говорит Анна Деньгина, руководитель Национального центра финансовой грамотности.

По словам экспертов «КП», финансовые страхи напрямую влияют на принятие нами важных решений. Значит, пора их «рассортировать» и разобраться с этим раз и навсегда.

Восставший из вклада

Кредитофобия

Боязнь жить в долг. С этим страхом человек отказывается в принципе брать деньги в банке, даже если ему их дают и он может обслуживать кредит.

Понятно, что жить только на свои - это правильная стратегия. Она гораздо лучше, чем брать кредиты на все подряд, а потом героически их отдавать. Особенно при нынешних ставках, когда ипотеку дают под 20% годовых, а потребительский кредит - под 30%. Но иногда она все же мешает.

- Например, человек боится взять ипотеку - потому что это «долг», «кабала», «а вдруг потеряю работу». Это звучит разумно, правда? Но посмотрите на результат: человек снимает жилье годами, отдает деньги чужому дяде, не накапливает актив, живет в ощущении временности - и при этом убежден, что поступает осторожно. В этом и есть ловушка страха: он умеет притворяться логикой. Он подбирает аргументы, строит убедительные доводы, находит истории других людей, у которых «все пошло не так». И человек искренне верит, что принимает взвешенное решение. Хотя на самом деле им управляет тревога, которая сформировалась еще до этого, - объясняет Ольга Медяник.

Как бороться

Здесь, как и везде, нужна золотая середина. Например, в случае с ипотекой можно на первоначальный взнос направить не 20 - 30%, а вложить все 50%. То есть можно выбрать жилье подешевле или еще подкупить (но учтите, что цены в этом случае могут убежать вперед). И тогда займы возьмете меньше, а срок кредита при желании сможете растянуть как можно дольше. Это снизит ежемесячный платеж.

И при этом стоит оставить приличную сумму в качестве финансового резерва. Например, чтобы хватило на полгода или даже год безбедной жизни. Это будет давать ощущение спокойствия.



Пениафобия

Боязнь бедности или пустого кошелька. Проявляется в том, что человек постоянно копит деньги, откладывает по максимуму, запрещает себе излишества. А все из-за страха, что умрет в нищете.

- На формирование этой фобии могут влиять негативные события. Например, дефолт 98-го, который семья пережила тяжело. Отец, который все потерял на бизнесе. Мать, которая не знала, как оплатить счета, - говорит Ольга Медяник.

Эта фобия мешает радоваться жизни, которая как будто откладывается на будущее (например, на пенсию).

Как бороться

Нужно нарастить доход и отложить приличную сумму денег. Допустим, чтобы их хватило на несколько лет безбедной жизни. А потом постепенно уменьшать долю дохода, которая идет на сбережения. Например, откладывать уже не половину зарплаты, а треть, а потом и 20%. Меньше все же не стоит - доходы должны превышать расходы даже у тех, у кого нет пениафобии.

«Легко сказать!» - заметите вы. Но легких путей никто и не обещал.

Кризисофобия

Это боязнь дефолтов, банкротств и других неожиданных факторов. Этой фобией страдают многие, кто во взрослом возрасте терял деньги в 90-е годы. Некоторые люди с тех пор не доверяют банкам и биржам. Предпочитают держать деньги наличными, нередко в долларах. Ну и, как правило, чахнут над своим сокровищем. Особенно если купили его по 130 рублей в марте 2022-го...

- Я встречала людей, которые отлично разбирались в финансовых инструментах, понимали, как работают инвестиции, умели считать сложные проценты - и при этом годами держали деньги в «трехлитровой банке» под кроватью, - говорит Ольга Медяник.

По ее словам, знание не всегда убирает страх. Потому что порой он живет не в голове, а в памяти и эмоциях.

Как бороться

Лично я боюсь, что в какой-то момент открою приложение банка и увижу там нули. Например, из-за хакерской атаки...

Но потом вспоминаю про резервное копирование (банки постоянно делают цифровые «копии» со всей информацией о счетах). Про ставки по депозитам, которые даже сейчас достигают 14 - 15 процентов годовых. И про страхование вкладов на 1,4 млн рублей. Тогда страх упущенной выгоды (когда деньги лежат дома и не работают) пересиливает тревогу за их сохранность. В итоге оставляю деньги в банке и радуюсь начисленным процентам.

Что и вам советую.

Плутофобия

Боязнь больших денег. Самый парадоксальный страх. Люди боятся следующего: «а вдруг большие деньги меня изменят, разрушат отношения, привлекут зависть или опасность».

В таком состоянии человек отказывается от карьерного повышения или новых перспективных проектов. Живет скромно, а любые свободные деньги быстро тратит - на ремонт, на гаджеты, на шмотки, на тренинги. Или даже вкладывает в сомнительные проекты. И после этого испытывает облегчение: «фух, избавился от тяжелого груза».

- Где-то глубоко внутри богатство ассоциируется с чем-то небезопасным - и бессознательно делает все, чтобы туда не попасть. Это явление называется финансовым потолком. И да, оно встречается куда чаще, чем принято думать. По моим наблюдениям, с той или иной степенью выраженности это есть у большинства людей, - говорит Ольга Медяник.

Плутофобия опасна тем, что человек не формирует никакого запаса прочности. В случае форс-мажора может остаться совсем без денег.

Как бороться

Людам с плутофобией рекомендуется поставить себе большую финансовую цель и копить на нее. Со временем человек привыкнет, что большие деньги - это не страшно.

Москвичи скупают в Воркуте по цене смартфона и...



Владимир ВОРСОВИН,
обозреватель «КП»

Страшное дело - русский народ начал переезжать не в Сочи, а за Полярный круг. Умирающий было город шахтеров и каторжан открыл второе дыхание. Как такое может быть - поехал выяснять обозреватель «Комсомолки».

- Как вы решились переехать сюда? - спросил я.

Вьюга царапалась в окно, ныла, бросалась снегом, рвалась в наше уютное кафе, взбесившись от одиночества.

На часах - три дня, за окном - тьма, а передо мной - странный человек. Его зовут Алексей Левински. Он переехал из Москвы в Воркуту.

Да-да! Он не уехал ИЗ Воркуты (города - чемпиона по бегству - в 1991 году здесь проживало 117 тысяч человек, сейчас 55 тысяч), он приехал с семьей В Воркуту!

Разглядывал я Алексея, как диво дивное. Как НЛО.

Меня удивляло не только то, что москвич Левински здесь и, судя по светящейся физиономии, непозволительно счастлив. Я был поражен, что семья Левински - лишь

одни из «невозможных переселенцев». И пусть их пока не больше полусотни, они не выдумка, а тренд. Еще несколько семей «на материке» уже уволились, купили билеты и скоро будут здесь. Кто-то, уехав «навсегда», возвращается. Кто-то заселяется заново. Местных это сводит с ума, подрывает их не выдуманную, настоящую национальную идею - бежать, бежать. К Солнцу, Карьере, Жизни. Родители с пеленок программируют: «Не поступишь, балбес, в столичный вуз, останешься несчастным в несчастной Воркуте!»

А тут в Воркуту по доброй воле?! За Полярный круг?! Где до Москвы полтора суток на поезде. Где мертвые заколоченные улицы брошенных поселков, мороз и черная-черная полярная ночь.

- Как вы решились переехать сюда? - спросил я Алексея.

- У нас всегда так с женой было, что-то в голову придет - и все, - улыбается. - Переехали, купили квартиру...

Алексей перехватывает мой взгляд:

- Да-да, не думал, что окажусь здесь, - смеется. - Но как в Воркуте хорошо! Не как у вас, на юге. У вас хочется гулять, а здесь идешь через пургу на свет своего окна, как на маяк. Там дом, моя крепость, там тепло, уютно. И все мо-

сковские блага рядом. Такси, театр, маркетплейсы. Тем более квартира за такую цену...

- За какую?

- 370 тысяч.

- Однушка, - присвистываю. Не сильно, значит, привирают. Пусть квартиры здесь не по цене айфона - их надо три или пять...

- Четырехкомнатная, - поправляет переселенец.

И Воркута сразу преобразилась. Заиграли огни полуденно-ночных улиц. Сталинки, построенные ссыльными зэками, вдруг стали украшением. А северное нависшее небо заиграло романтическим визировским: «Льжи у печки стоят, гаснет закат за горой...».

370 тысяч рублей за четыре комнаты?

ЗАГАДКА РУССКОГО БЕГСТВА

Лет десять назад Воркута была странным местом. Что-то вроде гигантской Териберки. Есть в России живописно-гниющие города с шедевральными развлечениями.

Обидно, конечно, что столицей неустрашенности стал именно этот героический город, построенный ссыльными «врагами народа». Здесь добывали спассительный уголь для блокадного Ленинграда. Советским шахтерам платили так, что Воркута в 70-х купалась в деньгах. Она росла, разбрасывая пригороды-поселки по тундре и циклопические для вечной мерзлоты дома. Казалось, еще чуть, и станет полумиллионником.

Но... Разрушение СССР, падение спроса на уголь, приватизация... Взрывались и горели шахты, рвались котлы на ТЭЦ, трубы. В новостях было два слова - «авария» и «бегство». Я видел Воркуту десять лет назад, и в убежден-



Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва

Удивительно, но то, от чего люди из Воркуты уезжали - серость, тьма, пурга, панельки, для современных зумеров или даже альфа это «кайфовый вайб».

ности, что она в агонии, ее подзабыл.

А недавно наткнулся на фотографию: красивый ночной город с птичьего полета. И? В чем подвох? Самара? Нижний? Может, Невский проспект? Батюшки, да это Воркута... Мол, клевое место. Туда едут удаленщики, программисты за дармовым жильем, уединением и романтикой.

Я как раз пытался раскрыть загадку: почему люди русские бегут из родных мест? Этот вопрос мне задал глава типового хиреющего городка Краснослободска Иван Волков.

«Я готов заплатить ту же зарплату, что в Москве охранникам, но уезжают. Почему?!» - недоумевал глава района, равного по площади половине Москвы, но в котором за год рождается всего 50 детей. Он искренне не понимал: что человеку надо? Если не деньги, то что?

И чтобы это узнать, поехал я вслед за воркутинскими переселенцами.

ИЗ КЛАССА НИКТО НЕ ОСТАЛСЯ

В поезде встретил замученную

даму - Екатерину. Едет домой в Печору (городок на полпути от Сыктывкара до Воркуты), чтобы летом, когда сын окончит школу, переехать в Краснодар. Сейчас мотается, перевозит вещи... Едет вместе с сестрой - планируют пока на съемной, а когда продадут свои квартиры, что-то купить. Хотя, что там за 2 миллиона купишь... Даже если с ипотекой.

- Вот и вы, - вздыхаю, - бежите.

- А что делать? - защищается Екатерина. - Вечером некуда пойти. Ни секций нормальных, ни кружков. Ни вузов.

По пути пустилась в воспоминания. Как замуж вышла, как сын в школу пошел... А какие у Печоры леса. Реки. Грибы да ягоды. И...

- У меня из класса все уехало. Только я задержалась. Умирает Печора. Нет ни перспектив, ни денег, ни развития. На город страна словно махнула рукой, оставила доживать. Зачем я ребенка тут оставляю? - почти вскрикнула Катя на прощание...

ПОЕХАЛ НА ЮГ И ВСЕ ПРОКЛЯЛ

Воркута встретила ядовитожелтой Луной. Она висела над тундрой (для остроты ощущения представил: еду не в купе, а в теплушке мотать срок в

Воркуту). Бр-р-р, даже смотреть холодно.

Минус 30. Господи, как я доберусь до гостиницы? Здесь категорически отсутствовали все известные агрегаторы такси. Нахожу воркутинское.

За завтраком знакомлюсь с охранником, шахтером-ветераном Николаем Федоровичем. Приехал из-под Курска в начале 80-х подзаработать, «на годик». Застал последнюю «стахановскую» шахту с деревянными креплениями. Остался. Сейчас на пятидесятитысячной «северной» пенсии. Недавно, рассказывает, съездил на море. Сдуру, говорит, взял путевку на месяц. Все проклял.

- У вас там нечисто, - ворчит. - В магазинах на полу грязь. Кругом пыль. Всегда чем-то пахнет. У нас такого нет. У нас все чисто, подморожено (смеется). Да и вообще... Не могу без Севера. Тут пойдешь в тундру, из любой реки пить можно. А у вас... (Машет рукой). Да и вообще (смотрит задумчиво - как же объяснить), раньше была вьюга как вьюга. Нормальная, с летающими собаками. А сейчас - это разве вьюга, - смотрит насмешливо на пугающую меня белую стерву за окном.

Русский Север, усмехается Федорыч, паршивец, незаметно в кровь проникает. Совет тебе, говорит, в депрессию сразу не впадай. Не спеши, москвич. Тут если разобраться - земля обетованная...

ЗАПОЛЯРНЫЙ ПЕНТАГОН И СПА-ГАРАЖ

С «обетованной», дорогой Федорович, положим, перебор. Прогуляешься по городу с чувством крепнувшего уважения к СССР: великолепные, крепкие, прочно вросшие в землю здания. Вон просторный бассейн, вот мастерская обуви, вот школа в пять этажей. И все это... мертво. Все заколочено. Наткнешься на «Пентагон», как тут назы-



Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва

Александра отучилась в Кирове и вернулась домой в Воркуту. Теперь помогает понаехавшим освоиться.



Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва

Алексей уверен: вернуться «на материк» он уже не захочет.

КВАРТИРЫ В НИХ ЖИВУТ!

вают малосемейное общежитие комбината «Печоршахтострой» и шепчешь с ужасом: «Матерь Божья!», разглядывая украшенную ржавыми буквами «Покорителям Заполярья - слава» циклопическую суперобшугу с непередаваемыми запахами и происшествиями. Воркутинский «Пентагон» даже не трущоба - король трущоб.

И все равно то тут, то там новенький салон красоты, свежая кофейня, магазинчик, лавочка. В центре они уже симпатично собираются в спорткомплекс с катком, с отличным фитнесом, новым ландшафтным парком, сетевыми магазинами с неожиданно умеренными для этих широт московскими ценами. Более того, ты нечаянно обнаруживаешь, что посреди Воркуты преспокойно работает драмтеатр, который в прошлом году взял... «Золотую маску».

Но тебя, прибывшего с «материка», остановить невозможно. Ты, как и все «чужаки», едешь за «жестью» на окраины, в городские поселки. И обязательно затемно, в часа четыре дня (полярная ночь же), за извращенным удовольствием.

Но и тут неожиданность. Нет, со зрелищем все в порядке. Поселок Северный не подкачал. Из 20 тысяч жителей осталось 3 тысячи. Слепые дома с редкими горящими окнами, вымороженные квартиры - весь треш на месте. Как мне рассказывал мэр Воркуты Игорь Гурьев, город проходит стадию «сжатия». План - постепенно переселить жителей окраинных поселков в город, достигнув населения 40 - 45 тысяч.

Но те, кто не уехал, впечатленье, норовят остаться здесь навсегда. Бывший военный, например, ставший единственным жителем многоэтажки, ушел в глухой отказ - никаких новых квартир, хочет умереть здесь. В тишине

Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва

и безлюдье. Местные мужики построили себе знаменитые воркутинские спа-гаражи с банями, бассейнами, снегоходами, банками с грибами, ягодами, вяленой олениной, сушеной рыбой, удочками и другими видами мужского счастья. Местная школа № 42 - пять сотен учеников, кабинеты по последнему писку компьютерной моды.

Учитель английского Светлана Медведчикова переехала в поселок Северный из Кирова и убеждает сейчас меня, что не притворяется: спокойные дети. Размеренная жизнь. 100 тысяч оклад, подъемные, хорошая бесплатная квартира: раз в два года бесплатный проезд на отдых.

А я Светлане Викторовне даже начинал верить. Сколько на «материке» получают провинциальные учителя. 30 тысяч. 40... А те, кто едет на заработки в Москву, за ту же соточку получают сумасшедший класс в 35 паразитов да съемную квартиру за 60 - 70...

Чего тогда мы все давимся в столицах?! Чего не хочется нам жить спокойно, размеренно и счастливо?!

УТОМЛЕННЫЕ ГОНКОЙ ЗА ДЕНЬГАМИ

- Ах, так?! Тогда переезжайте, Владимир! - смеется воркутинка Александра Кузнецова, которая после учебы в Кирове вернулась домой.

Вернулась, потому что выгоднее. Александра - организатор мастер-классов, графич-

еский дизайнер. А еще она, похоже, хороший психолог. Часто помогает новичкам. Да-да, по словам мэра, их становится все больше - в прошлом году наконец-то количество уехавших сравнялось (!) в приехавшими - 3,5 тысячи. Нововоркутинцы проходят все стадии: отрицание-гнев-торг-принятие.

- Ко мне на занятия приходят жены переведенных сюда военных, - рассказывает Александра. - И я вижу, как им трудно в первый год. Почти у всех в полярную ночь начинается депрессия. Но у воркутинцев хорошая взаимовыручка - наши девушки сразу берут новичков под опеку и через общие увлечения помогают преодолеть «северную ломку».

- И все равно не все принимают Воркуту, часто люди скукают по солнцу, - вздыхает Кузнецова. - Но тех, кого Воркута зацепила, кто по натуре человек северный, спокойный, дружелюбный, тому здесь действительно прекрасно.

Бывшая питерская предпринимательница, блогер Жанна Бердинская, переехавшая в Воркуту, согласна - тут люди особенные. Хлебнув питерской суеты, она теперь торгует здесь обувью и ведет блог, в котором ворчит над «воркутинскими причудами», по-моему, не замечая, что на самом деле любит.

Но честнее всех, выстрадавшее что ли - тот самый «москвич» Алексей Левински.

Жанна в своем блоге ворчит на Воркуту. Но на самом деле любит. А как не любоваться вот такой красотой?



Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва

Уроженец маленького городка Ленинградской области, Алексей снимал квартиру в Москве у метро «Шелковская» и, как программист, спокойно рассчитал свою жизнь.

- Воркута - не для тех, кто за успехом гонится, - говорит он. - Сюда попадают люди спокойные. Либо уже замученные этой гонкой за деньгами. Кто особо и не понимал в ней смысла. Но даже для таких людей это может быть решением выгодным.

Молчу...
- Давайте подсчитаем, - кивнул Алексей. - Для приезжих перспектив в Москве нет. Надо быть незаурядным или иметь мощное знакомство, чтобы с ходу получить полмиллиона в месяц. Иначе в Москве квартиру не купишь. А приехать в столицу, ничего особо не умея, устроиться в офис или в магазин, получать те же 100 тысяч, из них 70 отдавать на аренду? Работать, чтобы всю жизнь спать в чужой квартире?

- И что, обязательно Воркута?

- Мне этот вопрос часто задают в соцсетях - можно же купить частный дом, например, в Рязанской области. Я отвечаю: а зачем мне дом? Я в городе жить хочу. С доставкой пиццы, маркетплейсами, отличным интернетом, центральным отоплением. Я и пытаюсь рассказать это всем, может, даже жизнь кому-то спасти. Потому что кто-то

сидит в депрессии в одной квартире с родителями или еще хуже - в чужой квартире. Здесь можно заново жить начать. Здесь быстрый старт. Здесь нет безработицы. Куча работы! Тут можно банально в магазинчике за углом за минималку (а воркутинская минималка - 56 тысяч) поработать и за полгода квартиру купить. Где еще возможно такое?! Здесь лет за пять можно поднакопить на первоначальный взнос ипотеки уже на «материке». Но я не верю, что захочется уехать... Затягивает Север. Мне, например, Ярославль нравится, там климат получше. Но когда начинаешь считать, получается ерунда. Конские цены. Да и квартира у нас четырехкомнатная. Теперь не понимаю, как можно жить в однушке. А в Ярославле это стоит миллионов 14. Стоит ли игра свеч? Я лучше эти деньги на путешествия потрачу.

МОРЕ РЯДЫШКОМ

И вот в чем беда. Ответ на вопрос: «Что людям все-таки надо?» - квартиру, деньги, солнце, удобства, романтику, казалось, все знают, но сформулировать не могут.

Похоже, это что-то очень личное. Левински нашел здесь покой, а другой подхватит депрессию.

Вот и мэр Гурьев насчет дешевизны квартир уклончив. Говорит, действительно много предложений о продаже квартир за 600 - 700 тысяч, но советует - мол, осторожнее, изучите сначала, например, кто живет по соседству. Впрочем, говорит - коль пошла такая экзотическая тема с переездом в обратную сторону, значит, ипотека нынче в стране действительно штука сложная.

- Жуткая, - ворчу.

- Что ж, Владимир, - говорит мэр. - Если ты хочешь приехать с семьей, у нас всего достаточно: садик, школа, спорт. Нужен интернет - оптоволокно работает идеально! Море (подмигивает) рядышком, 220 километров, 5 часов пути. Правда, оно Карское. Полярное сияние, если кто за романтикой приезжает.

Давлю в себе автоматическое «Лучше вы к нам», спрашиваю - не закроется ли ненароком Воркута?

Оказывается, правительство утвердило план комплексного развития Воркуты и пригородов до 2035 года аж на 330 млрд рублей.

- Воркута переживет нас всех! - деловито сообщил Гурьев.

Я силой воли выгнал себя на мороз, заметив что-то новое. Тоску. Мне нестерпимо захотелось увидеть солнце. Во что бы ни стало и сколько бы это ни стоило. Впрочем, надо подумывать... Четырехкомнатная квартира...



Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва

Воркутинский «Пентагон». Он не только выглядит страшно, но и внутри - особенный. Местные просто так туда не ходят, а туристов водят только совсем бесстрашные гиды.

Как вовремя распознать опасное снижение плотности костей и что поможет дольше сохранять их крепкими - «Комсомолке» рассказала один из ведущих российских экспертов по остеопорозу.

«Принимайте добавку с витаминами D3 и K2! Она поддержит здоровье ваших костей! Кальций из пищи будет попадать именно туда, где ему и место, - в костную ткань» - такими обещаниями сегодня на каждом шагу увлекают продавцы БАДов. С возрастом у людей действительно снижается плотность костей, подтверждают врачи. Когда она становится слишком низкой, развивается остеопороз. Его самое известное и опасное последствие - перело-



Анна ДОБРЮХА,
медиажурналист

мы костей. В том числе перелом шейки бедра. Действительно ли добавки с витаминами дают защиту? У кого повышен риск остеопороза? Как его вовремя распознать и что предлагает для лечения современная медицина? Мифы и правду о старении костной ткани и поддержании ее здоровья мы разобрали с одним из ведущих специалистов. Наш эксперт - заведующая лабораторией возрастных метаболических и эндокринных нарушений Российского геронтологического



Физическая активность - как «спусковой крючок» в терапии остеопороза: без нее таблетки помогать не начнут!

Кадр из фильма «Семь стариков и одна девушка»

научно-клинического центра Пироговского университета, врач-эндокринолог, доктор медицинских наук, профессор Екатерина Дудинская.



Екатерина Дудинская.

И СТРЕССЫ ТОЖЕ: ИЗ-ЗА ЧЕГО СТРАДАЮТ НАШИ КОСТИ

Как поясняет профессор Дудинская, по последним научным данным, ускоренному снижению плотности костей и развитию остеопороза способствуют:

- ✓ Дефицит витамина D (его норма по анализу крови не менее 30 нг/мл).
- ✓ Диеты с дефицитом определенных веществ (белка, кальция). В первую очередь - вегетарианство и веганство. А также голодание.
- ✓ Малоактивный образ жизни.
- ✓ Изнуряющий спорт и другие чрезмерные физические нагрузки.

✓ Курение, алкоголь. «Курение усиливает окислительный стресс и хроническое воспаление в организме. А это - основа развития остеопороза, один из самых мощных факторов риска его развития», - подчеркивает доктор Дудинская.

✓ Лишний вес, ожирение. Также негативную роль играют хронические стрессы. - При длительном стрессе в организме уровень гормонов надпочечников может немного повышаться - буквально в верхней части нормальных значений.

Но такое состояние в течение долгого времени может угнетать костный метаболизм - снижается рост костных клеток, восстановление костной ткани, - поясняет эксперт. - Примерно такую же ситуацию мы наблюдаем, когда люди из-за тяжелых заболеваний вынуждены постоянно принимать высокие дозы препаратов глюкокортикоидов. У таких пациентов может развиваться стероидный остеопороз. Хронический стресс действует на организм по очень похожему механизму, хотя и не настолько мощно, как высокие дозы лекарств.

ВОВРЕМЯ «ПОЙМАТЬ» БОЛЕЗНЬ

Снижение плотности костей заметно ускоряется после 50 лет (плюс-минус). У женщин такой скачок «привязан» к менопаузе - стартует непосредственно после нее.

- В этом возрасте важно пройти денситометрию - рентгеновское исследование для определения плотности костной ткани. Именно рентген, КТ или УЗИ не подходят, - поясняет Екатерина Дудинская. - Далее, после 50, согласно клиническим рекомендациям, женщинам и мужчинам желательно проходить денситометрию раз в год при наличии медпоказаний (их определит врач). В Москве это исследование входит в территориальную программу ОМС и выполняется по полису бесплатно. В других регионах - по-разному.

- **Есть ли симптомы, признаки остеопороза, когда нужно обязательно записаться на прием к врачу?**

- Самый явный сигнал к действию - перелом, который произошел при минимальной травме: падение с высоты собственного роста, после чихания, кашля, неудачного поворота или поднятия тяжелой сумки. Если перелом случился в такой ситуации, это с очень высокой вероятностью говорит об

остеопорозе. Человеку нужно срочно обратиться к специалисту! Это может быть врач-терапевт, эндокринолог, ревматолог, гериатр.

Доктор назначает как денситометрию, так и ряд анализов. В стандартный минимум входят: анализы крови на витамин D, кальций, показатели функции почек, уровень глюкозы, щелочную фосфатазу, фосфор. А также клинический анализ крови. Кроме того, обязательно осмотр с измерением роста пациента.

- Если у человека произошло снижение роста на 4 см по сравнению с молодостью или на 2 см за последние несколько лет, это явный признак компрессионных переломов позвонков (одно из последствий остеопороза. - Ред.). Такого человека нужно срочно направлять на рентген и искать переломы, - поясняет профессор Дудинская.



Война внутри вас: что жировая ткань делает с организмом и почему это важно знать - читайте на сайте



БУДЬ В КУРСЕ!

Как лечат остеопороз и работают ли витамины

- Для лечения остеопороза назначаются препараты из группы бисфосфонатов (алендроновая, ибандроновая, ризедроновая, золедроновая кислоты). Они бывают в таблетках и в инъекционных формах, - говорит врач. - Таблетки могут значительно раздражать слизистую желудка. Поэтому нужно строго соблюдать правила: принимать утром натощак, запивая большим стаканом воды, затем двигаться, ходить в течение часа, чтобы таблетка скорее вышла из желудка в кишечник. Если у человека язва, острый гастрит, предпочтительнее инъекции (уколы). Они не влияют на желудок. Но есть другой нюанс - при первом введении препарата часто бывает гриппоподобная реакция: повышение температуры, ломота. Поэтому мы советуем делать инъекции, например, перед выходными, когда можно «отлежаться». На 2-3-е введение реакции, как правило, менее выраженные.

- **А что насчет витаминов D, K и кальция? Правда ли, что они не только помогают при остеопорозе, но и укрепляют кости, не давая развиваться болезням?**

- Витамин D обязательно назначается при остеопорозе - лечебные дозировки определяет врач. Для профилактики можно принимать не более 1000 МЕ (международных единиц) в день.

! По витамину K на сегодня нет крупных клинических исследований, которые доказали бы его безопасность и эффективность у людей старшего возраста. Этот витамин может повышать риск тромбоза, поэтому мы, как правило, не рекомендуем его пациентам.

Кальций назначается обязательно, в высоких дозах, но только после подтвержденного диагноза «остеопороз». Принимать его для профилактики нецелесообразно. Достаточно сбалансированного питания и поддержания в норме витамина D.

Также важнейший элемент лечения остеопороза - физическая активность, подчеркивает профессор Дудинская.

- Лекарственное лечение замедляет скорость разрушения костной ткани. Но восстанавливаются кости только за счет собственных резервов организма: с помощью питания и физнагрузок. Если не делать упражнения на баланс, умеренные силовые (например, с бутылочками воды или гантелями по 0,5 кг) - положительной динамики не будет.

- **Что вы советуете по питанию?**

- Обязательно нужны кисломолочные продукты - кефир, йогурт, творог, сыр, ряженка. Из них кальций и другие микроэлементы усваиваются лучше всего. Также крайне важен белок - мясо, рыба.

- **Правда ли, что кофе мощно вымывает кальций из организма?**

- Это заблуждение. До 3 чашек кофе в день не оказывают никакого влияния на выведение кальция. Да и при большем количестве эффект «вымывания» незначительный.

В ближайших выпусках рубрики «Здоровье: активное долголетие» вместе с профессором Дудинской мы разберем, как людям старшего возраста снизить риск падений, и дадим примеры простых упражнений для тренировки координации и устойчивости.

Психолог
рассказала,
можно ли
это сделать
без скандалов.

Приучить подростка к уборке:

Миссия выполнима

Анна КУКАРЦЕВА

Жизнь с подростком - это вам не с нежной шестилеткой в окружении легиона розовых пони. Подросток - это совсем другой, порой откровенно чуждый взрослым человек и целый мир. И, пожалуй, что чаще всего бесит родителей в этом вымахавшем домочадце - это отсутствие желания прибираться в своей комнате и вообще как-либо помогать с бытом.

Фраза «И уберу уже наконец в своей

комнате!» становится завершающей точкой многих скандалов, во время которых родители взымают к совести и ответственности своего подростка.

А кто-то с горечью признается, что признали за подростками детьми право жить, как те хотят, и просто стараются не входить в детскую. Главное, чтобы хаос не распространялся за ее пределы. Смириться? Учиться родительскому дзену?

- Почему-то большинство родителей искренне счи-

тают, что после 12 - 14 лет желание помогать по дому как-то само должно возникнуть в головах подростов чад, - говорит детский и семейный психолог Светлана Смирнова. - Но уборка и помощь в бытовых вопросах - это такой же навык, как и многие в нашей жизни. И для того, чтобы он выработался, нужно определенное количество повторов, подкрепленных эмоционально. То



Светлана Смирнова.

РАДИО
КОМСОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

radiokp.ru

Советы
по воспитанию,
здоровью
и развитию ребенка дают опытные
психологи, педагоги и врачи
в «Родительском вопросе»
по воскресеньям в 15.00

есть навык вырабатывается в том случае, если деятельность интересна самому ребенку или если она встроена в его общение со взрослым. И давайте будем честны - начинать надо было раньше. Ведь навык помощи с той же уборкой формируется на протяжении всей жизни, каждый возрастной этап вносит свои коррективы в его формирование.

Когда и как стоит действовать

ПЕРВЫЙ ЭТАП

От 1 до 4 лет

Примерно с одного до 2,5 года ребенок активно всё повторяет за взрослыми. И пол подметает, как мама, и в кастрюле (своей, детской) что-то варит, и сумку несет.

- И тут важно то самое эмоциональное подкрепление от самых значимых для него людей, - отмечает Светлана Смирнова. - Если родители (бабушки, дедушки, няни) хвалят за такие действия, одобряют, то у ребенка начинает формироваться эмоционально-позитивная связь, связанная с уборкой. В этом возрасте, конечно, малыш не способен делать что-то точно и аккуратно. В его восприятии он просто делает что-то, как его близкие, и это здорово.

Срабатывает и обратная связь: если бурная уборочная деятельность вызывает отрицательные эмоции у близких взрослых (сложно сдержаться, если грязь становится только больше), то у малыша начинает формироваться скорее отрицательное эмоциональное подкрепление этой деятельности. То есть избегание ее на совсем неосознанном уровне.

В итоге уже в более взрослом возрасте при возникшем импульсе «ой, пролил, надо протереть пол!» тут же возникает тревога или раздражение и неистовое стремление этого не делать.

ВТОРОЙ ЭТАП

С 4 до 7 лет

В этом возрасте ребенок еще стремится быть хорошим, он осваивает социальные роли. И главное - он этот мир и наше поведение в нем хорошо воспринимает через игру.

- Соответственно, чем больше нудная тема уборки в комнате будет окрашена игрой, тем больше позитивных эмоций будет вызывать этот процесс, - объясняет психолог Светлана Смирнова. - Например: «Жуткое чудовище через 5 минут ворвется в комнату, и, если игрушки не будут на своих местах, оно их съест!» (В роли чудовища игрушка в руках



- А не спеть ли нам песню о полах? Как лучше отмыть и с утра получить гонорар?



А МОЖЕТ,
ЛУЧШЕ
ПРИПЛАТИТЬ?

ВОПРОС - РЕБРОМ

Казалось бы, логично - ребенок делает свою часть работы по дому, получает какое-то поощрение. Финансовая мотивация обычно помогает. И карманных денег чадо подзаработает, и не бездельничает.

Но в чем подвох?

Психологи утверждают, что такая стратегия в конечном счете провальная, хуже только за пятерки приплачивать. Мол, мотивация подменяется - ребенок идет в школу не за знаниями и общением со сверстниками, а за деньгами от родителей. То же и с уборкой: ребенок должен понимать, что у него, как и у любого члена семьи, есть определенный круг обязанностей в этом доме. Как минимум прибраться в своей комнате и выбросить мусор. При этом он также должен чувствовать, что его помощь вас радует - это и будет «эмоциональной зарплатой». Так что не скупитесь на похвалы.

Исключение специалисты готовы сделать, только если вы оплачиваете ребенку какую-то работу вне круга его обязанностей. Например, обычно глажка - обязанность мамы. Но в эти выходные она идет в театр и попросила сына отутюжить вещи вместо нее, пообещав вознаграждение.

Денежная мотивация может в этом случае и польстить ребенку, и подтолкнуть к тому, что он начнет предлагать свою помощь в нестандартных ситуациях.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

мамы или она сама, она же - помощник в уборке.) Или «навязать» соревнования - кто быстрее соберет машинки в коробку и т. д. И не забывайте обязательно порадоваться результату: «Как ты здорово всё сложил(а)».

Не забывайте про разделение «мальчик - девочка». Сын вместе с папой помогает донести из магазина сумки для мамы - и мама нежно хвалит своих мужчин. Дочка красиво расставляет тарелки, и папа восхищен.

«Тогда у ребенка бытовые дела и ощущение нужности, уважения, самостоятельности, одобрения близких скрепляются еще прочнее. Да, позитивное подкрепление требует от нас немного больше выдумки и времени, но создает прочную эмоционально-теплую связь с делом на всю жизнь», - объясняет Светлана Смирнова.

Ну и наоборот: заставляя быть серьезнее, критиковать, настаивать на постоянном порядке, требовать серьезного отношения к вещам - легкий способ вызвать у ребенка отвращение к уборке.

- Впрочем, справедливости ради стоит заметить, что подкрепление

стыдом, страхом, угрозой наказания и отвержения тоже прекрасно работают, - отмечает психолог. - Собственно, те взрослые, которые нервно вздрагивают, когда у них беспорядок в комнате или что-то рассыпалось, и настаивают, чтобы покрывало было заправлено идеально, чаще всего в детстве приучались к уборке именно этими методами...

ТРЕТИЙ ЭТАП

С 7 до 11 лет

Возраст, когда детям становится важно, а правильно ли они сделали, получилось ли у них. И вот тут уже можно давать более сложные поручения:

- ✓ вынос мусора,
- ✓ аккуратное застилание кровати,

- ✓ не просто помощь, но и самостоятельное приготовление субботней яичницы или вообще какого-то нового блюда на всю семью в выходные.

Не забываем хвалить! «Вот это блюдо было супер - ты что туда положила? Классная идея!»

Видим недостатки, но не кри-

тикуем, а направляем: «Немного подгорело, и это обидно - вкус-то изумительный. Ты огонь убавляй? Меня вот бабушка учила, что где-то через минуту надо убавить».

- И так продолжаем подкреплять - радостью от того, что есть помощь, благодарностью за это, дискуссиями, где мнение ребенка тоже обязательно учитывается. Это еще одна ступенька к позитивному отношению к бытовым делам, - подсказывает психолог Светлана Смирнова.

ГЛАВНЫЙ ЭТАП

Подросточки

Именно после 11 - 12 лет дети в норме начинают воевать за свое пространство, свой порядок, спорить с многими установками родителей. Да, это самый неподходящий возраст, чтобы начать приучать к порядку. Но шансы есть, а отступать некуда. Если не сейчас, то потом уж никогда. - Не боритесь, а договаривайтесь, - намекает психолог. - В этом возрасте дети протестуют против двух вещей:

1. Когда они должны делать все наравне со взрослыми.
2. Когда старшим нужно, чтобы

они все бросили и сделали именно в этот момент.

- Значит, нужно давать четкие задачи (вынести мусор) и назначать временные рамки. Не «вот прям щаз», а, скажем, - не позже 19 часов вечера, пока не совсем стемнело, - поясняет Светлана Смирнова.

Ну и главное: быть морально готовым, что для формирования навыка нужно большое количество повторов, эмоциональное подкрепление и, в случае с подростком, ваш контроль.

- Не сделал - намекайте, что время уже сильно за 19 часов, мусор воняет и скоро начнет окончательно разлагаться. Да, вам придется вытерпеть вой, стоны и проклятья, но, когда дело будет сделано, обязательно похвалите своего «помощника». Он хоть и подросток, но услышать, что для вас его помощь - важна и нужна, а он сам вообще молодец и зайка, - это приятно. Как бы он ни кривил лицо. Конечно, если к этому возрасту у детей уже сформировано позитивное отношение к быту, они будут меньше отлынивать и сопротивляться. Но работаем с тем, что есть. Мудрости нам родительской и понимания! - подытоживает психолог.

СНИМИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

Когда раскрывать теплолюбивые растения и как правильно это сделать, чтобы не навредить.



Алексей ВОЛОДИХИН,
агроном

Многие садовые культуры в средней полосе зимуют только с укрытием. Минувшей зимой дачникам сыграл на руку снег - под сугробами розы, виноград, гортензии и им подобные способны выдержать даже самые суровые морозы.

Но сейчас возникает другая проблема - резкое потепление может привести к тому, что растения-неженки...

сопреют. И это гораздо опаснее.

Подмерзшие побеги легко восстанавливаются - в их основании всегда есть спящие почки. А вот если они сгнили, тут уже ничего не поможет. Поэтому надо снять укрытия как можно скорее.



Пусть даже снег еще выпадет, а может, и не раз, цветам пора разоблачаться.

S.O.E./Shutterstock/Fotodom

✓ **Когда приступать.** В различных изданиях можно встретить различные советы по срокам: где рекомендуют раскрывать растения в марте, где-то советуют подождать до начала апреля. На самом деле конкретные даты не имеют никакого значения. Важна температура воздуха. Как только столбик термометра начнет подниматься выше 0 °С в течение нескольких дней - пора!

✓ **Как правильно.** Снимать укрытие нужно постепенно. Сначала розам необходимо обе-

Общие правила

спечить только проветривание: днем нетканку или пленку нужно снимать, а на ночь снова укладывать поверх кустов. Через 2 недели защиту следует убрать окончательно. А еще через пару дней кусты разокутить - отгрести от побегов торф, перегной или землю.

А вот лапник надо оставить, поскольку после мрачной зимы яркое весеннее солнце может вызвать на побегах ожоги. Путь он лежит до момента, когда начнут распускаться

почки - спящие растения под ним не сопреют, поскольку хвойные ветви хорошо продуваются.

Если погода вызывает сомнения (вдруг похолодает!), помните: лучше «раздеть» теплолюбивые раньше, чем позже. Небольшие ночные заморозки им не страшны - виноград, розы и гортензии без последствий выдерживают морозы до -15 °С, а в марте такие уже аномальщина. Зато при излишне высокой температуре растения на-

верняка сопреют и погибнут.

✓ **Что делать со снегом.** Разумеется, его нужно убрать с самих растений, но уносить с участка не стоит - его можно складировать на небольшом расстоянии, за пределами приствольного круга. Пусть потихоньку тает и насыщает почву влагой.

Снять с растений укрытие - это поддела. Чтобы они пришли в себя после зимы, нужно обеспечить им хороший уход.



РОЗЫ

Lialina Olana/Shutterstock/Fotodom

Обрезка. Обрезку роз (если не сделали этого осенью) нужно провести сразу после того, как окончательно сняли укрытие. Степень зависит от группы сортов:

• **Парковые (кустарниковые, шрабы).** У них нужно вырезать все загущенные, старые, слабые, поврежденные и больные побеги, чтобы в итоге осталось 3 - 7 стеблей, половину из них следует укоротить на 1/2, у остальных срезать макушки на 3 - 5 почек;

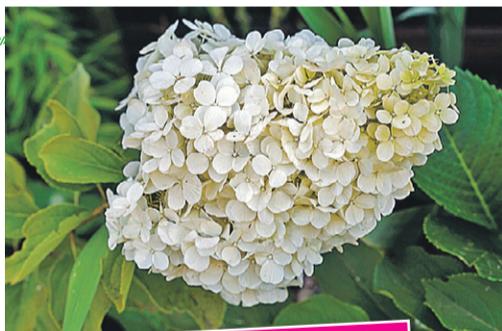
• **Флорибунда.** Их крона должна иметь не более 5 сильных веток, все остальные надо удалить, на половине побегов оставить по 2 - 3 почки, у остальных - 5 - 7.

• **Чайно-гибридные.** Хорошо сформированный куст должен иметь не более 5 сильных побегов, все остальные необходимо удалить. У сильнорослых сортов на каждом побеге рекомендуется оставить по 5 - 7 почек. У всех прочих однолетние побеги нужно обрезать до 3 - 5 почек, у сильных 2 - 4-летних оставить 2 - 3 почки.

• **Плетистые.** У этой группы сортов следует обрезать только самые верхушки с недоразвитыми почками.

Подкормки. Весной розам нужна всего 1 подкормка, сразу после обрезки (на 1 кв. м):

- перегной или компост - 1/2 ведра;
- аммиачная селитра - 1 ст. ложка;
- суперфосфат - 4 ст. ложки;
- калийная соль - 3 - 4 чайные ложки.



ГОРТЕНЗИИ

Ania Swiatek/Shutterstock/Fotodom

В садах выращивают несколько видов гортензий, но на зиму рекомендуется укрывать только самую теплолюбивую из них - гортензию крупнолистную. И весной ей нужно уделить особое внимание.

Обрезка. Обрезать гортензии необязательно сразу после раскрытия, но важно успеть до начала сокодвижения, которое в средней полосе начинается обычно в середине апреля.

Молодые растения в первые 2 - 3 года формировать не нужно - пусть набираются сил. А вот с четвертого года обрезка требуется. Первым делом следует удалить самые старые побеги - примерно 1/5 часть из общего числа. Остальные следует укоротить так, чтобы на них осталось 2 - 3 пары сильных почек.

Подкормки. Первую подкормку гортензиям можно дать, когда начнут распускаться почки. Поскольку эти растения любят кислую почву, далеко не все удобрения им подходят - многие нейтрализуют кислотность, что недопустимо. Например, золу категорически нельзя вносить в почву под кусты.

Лучше всего для подкормки гортензий использовать специальные комплексные удобрения, которые поддерживают кислую среду. Они так и называются - «Для гортензий». Либо «Для азалий» - они обладают аналогичными свойствами.

ВИНОГРАД

Подкормки. Первую подкормку следует дать сразу, как сняли с винограда укрытия. Причем наилучшие результаты дает совместное применение удобрений, когда растениям дают одновременно минеральные и органические удобрения. Нормы такие (на 1 кв. м):

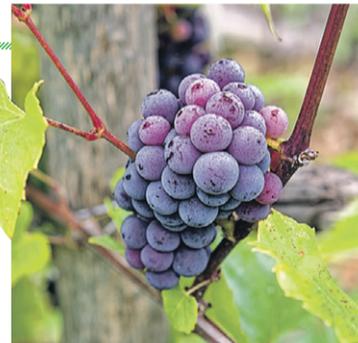
- перегной, компост или биогумус - 1 ведро;
- древесная зола - 1 стакан;
- карбамид (мочевина) - 5 ст. ложек;
- суперфосфат - 0,5 стакана;
- сульфат калия - 2,5 ст. ложки.

Все эти удобрения нужно внести в междурядья, если кустов много, либо в приствольные круги, примерно 1 м в диаметре. А затем заделать в почву граблями или неглубоко перекопать ее лопатой.

Подвязка. Как только у лозы начнут набухать почки, нужно убрать лапник и подвязать побеги к опорам, на которых виноград будет расти летом.

Защита от заморозков. В отличие от прочих теплолюбивых растений, виноград надо защищать от весенних заморозков - набухшие почки и молодые побеги винограда повреждаются при -2 °С, а зеленые части куста - уже при -0,5 °С.

Укрывать лозы лучше всего нетканым полотном - его следует переки-



moskvich1977/Shutterstock/Fotodom

нуть через опору, к которой подвязан виноград. Нижние концы материала прижать к земле кирпичами или досками, а боковины сколоть булавками или прищепками, чтобы внутрь не задувал холодный воздух.

Полностью лозы освободить из-под укрытий можно будет, когда закончатся заморозки.

Временное укрытие из нетканки не только спасает виноград от заморозков, но и ускоряет развитие растений. В результате чего урожай созревает на 5 - 15 дней раньше обычного.

Повысить устойчивость лозы к низким температурам поможет также популярный адаптоген Эпин-Экстра. Его нужно развести в холодной воде и холодным же раствором опрыскать растения. Действие этого препарата начинается через сутки и длится 10 дней. Следовательно, через 10 дней после первой обработки нужно провести еще одну. А потом еще - вплоть до конца мая. Эпин лучше сочетать с укрытием нетканкой - так надежнее.



«Мой урожай» -
телеграм-канал
«Комсомолки»
для увлеченных
дачников, заядлых
садоводов,
азартных
огородников
и вдохновенных
цветоводов



Самые причудливые сумки от российских знаменитостей.

Сумка - неотъемлемый женский аксессуар. Какой она может быть? Базовой, на каждый день. Как правило, это багеты, боулеры, трапеции и шоперы. Но сегодня мы поговорим об акцентных сумках, которыми звезды нередко дополняют свои образы. Такие аксессуары часто имеют необычную форму и фактуру. Их можно выгуливать по особым поводам или даже вписать в повседневные образы. Правда, в этом случае остальные детали образа должны быть спокойными и нейтральными. Заметим, экстравагантные сумки выпускают не только люксовые бренды.

Образы звезд комментирует журналист «КП», стилист **Ольга РОДИНА**. На фото - с сумкой из натуральной кожи от бренда Le-Vertige.

Модный трюк: Собчак кладет помаду в уют

Личная страница Ксении Собчак в социальной сети



Ксения Собчак

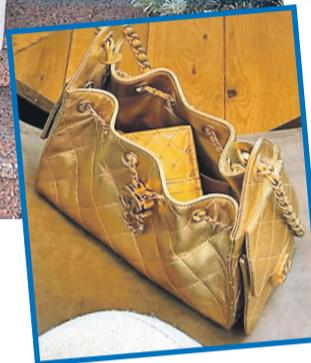
Ксения Анатольевна как всегда раздает стиля, на этот раз с сумкой-утюгом от итальянского бренда Moschino за 265 тыс. руб. Ею Собчак дополнила образ с белой рубашкой в викторианском стиле, полосатыми брюками и шоколадной кожаной косухой. Плюс акцентные туфли металлик и очень красивое змеиное кольцо от Tiffany & Co за 700 тыс. руб.



Стефания Маликова

Стефания, которая всячески рекламирует свой собственный бренд одежды, просто обожает люксовые аксессуары. Так, золотистую сумку-мешок от Chanel (от 700 тыс. руб.) дизайнер вписала в образ с белым пальто в сочетании с бежевой меховой накидкой и синими джинсами. На ногах - замшевые лоферы Chanel.

Личная страница Стефании Маликовой в социальной сети



Светлана Бондарчук

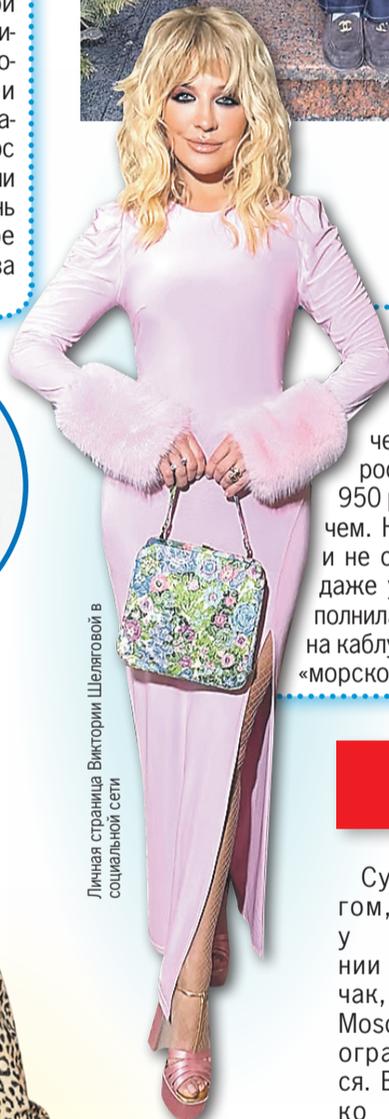
Светлана показала классический тяжелый люкс - рыжую Birkin из кожи страуса стоимостью в несколько миллионов рублей. В общем-то, эта сумка в особых дополнениях не нуждается. Дорогой аксессуар Бондарчук скомбинировала с серым брючным костюмом и водолазкой на пару тонов темнее сумки. Получилось элегантно.



Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети

Виктория Шелягова

Очень весенняя Виктория сочетает розовое барби-платье от российского бренда You Wanna (16 950 руб.) с нежным цветочным клатчем. Кстати, в этом случае пестрая и не самая практичная сумка очень даже уместна. Светская львица дополнила образ розовыми босоножками на каблук и платформе. Плюс укладка «морской бриз».



Личная страница Виктории Шеляговой в социальной сети

МОДА, СТОП!

Сумкой-утюгом, как у Ксении Собчак, бренд Moschino не ограничился. Вы только посмотрите на эту потрясающую сумку-кастрюлю за 225 тыс. руб. Крышка держится на магнитах и очень удобно открывается. Очень ждем кастрюльку в образах российских модниц.



Moschino

Татьяна Брухунова

Татьяна продемонстрировала оригинальную сумку-перчатку от российского бренда «В руках правды нет». Клатч выполнен в форме обычной кожаной перчатки, куда спокойно помещается рука. Бордовым аксессуаром молодая супруга дополнила образ с черным трикотажным платьем и шубой из каракуля. На голову Татьяна повязала розовый пуховой платок. А на ноги надела лоферы Gucci (от 120 тыс. руб.). По снегу в таких, конечно, долго не погуляешь.



Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



Личная страница Алены Водонаевой в социальной сети

Алена Водонаева

Алена любит необычные аксессуары. В этом образе центральное место занимает объемный клатч из длинных черных волос - почти как у ее мейнкуна Бегемота. Экстравагантной сумкой Водонаева дополнила леопардовый жакет в сочетании то ли с кружевной юбкой, то ли с комбинацией.



Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации

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



Moschino

Ирина Горбачева завязала с тортиками, а Светлана Пермякова решилась на уколы

Знаменитости приводят себя в форму к лету.

Личная страница Кати Лель в социальной сети



Катя Лель

51-летняя Катя Лель в феврале начала активные тренировки. Цели две - похудеть и повысить выносливость с помощью различных видов нагрузок. «Каждое утро занимаюсь дыхательными практиками, аффирмациями, физическими упражнениями, - поделилась с «КР» певица. - Также у меня EMS-тренировки - занимаюсь в жилете с электродами (дополнительно идет электростимуляция мышц). Регулярно посещаю тренировки по паделу - это отличная кардионагрузка. Открыла для себя эндокринолога - он расписывает антипаразитарную, антибактериальную программу на травах, которую пропиваю два раза в год: зимой и осенью или в конце лета. Это помогает мне избавиться от застоев воды, появляется ощущение легкости, молодости. Залог здоровья - испытывать любовь и благодарности к этому миру. Потому что если мы будем держать в себе негативные эмоции, агрессию, обиды, то это будет в первую очередь разрушать наше физическое тело».

Катя Лель ежедневно тренируется еще и потому, что готовится к восхождению на гору Кайлас (6638 м) в Тибете в мае.



Главные ошибки худеющих: как поменять отношение к еде и телу - на сайте



Иван МАКЕЕВ / «КР» - Москва

40

Светлана Пермякова

54-летняя актриса за последние 20 лет испытала на себе множество диет. Но вес уходил ненадолго и быстро возвращался. Сейчас при росте 164 см она весит 78 кг - похудела за полгода на рекордные для нее 22 кг, и, главное, пока получается этот результат удерживать. Светлана планирует к лету сбросить еще 5 кг. Новый купальник в отпуск актриса уже купила.

Пермякова не скрывает, что эндокринолог назначил ей инъекции для похудения и нормализации уровня глюкозы. «Я не пожалела, - делится Светлана. - Ушли тяжесть, апатия, усталость. Я буквально почувствовала, как возвращаюсь к себе настоящей - легкой, энергичной. Новые платья, новые цели, даже походка изменилась. Появилось ощущение, что жизнь только начинается».

Пермякова счастлива, что снизился не только вес, но и уровень глюкозы в крови (ей ставили преддиабет). Актриса стала больше двигаться, появились новые пищевые привычки - есть небольшими порциями и без перекусов.

Личная страница Светланы Пермяковой в социальной сети

ПОСЛЕ

Глафира Тарханова

Восемь месяцев назад 42-летняя Тарханова родила пятого ребенка и уже через месяц вышла на работу. В начале этого года артистка сообщила, что почти вернулась в свой привычный вес. Осталось сбросить 5 - 6 кг. Никаких секретов нет: «Правильное питание, физические нагрузки и массаж. Ничего нового - но это все требует силы воли и времени».

Тарханова не голодает, но на съемках заказывает для себя исключительно правильное питание - без сладостей и мучного. Только белок, медленные углеводы - бобовые, цельнозерновые, а еще овощи и несладкие фрукты. Изнурительные диеты Тарханова ни разу не практиковала.



Екатерина ЧЕШОКОВА / РИА Новости

ВАЖНО

Сама идея радикальных и быстрых диет полностью дискредитирована: во-первых, это вредно для здоровья, а во-вторых, вес практически всегда возвращается из-за научно доказанного «эффекта йо-йо». Жесткую диету организм воспринимает как стресс, перестраивает свою работу и... возвращает потерянное с лихвой.

Как же тогда худеть? Помогут рациональное и осознанное питание с соблюдением баланса жидкости, физическая активность и медицинское сопровождение. «Уколы похудения» тоже возможны - но только если есть показания и их назначит врач. Собственно, так и поступают наши героини.

Ирина Горбачева

37-летняя актриса вернулась с зимних каникул, которые проводила на Баби. На курорте и стартовала программа похудения, которая продолжается в Москве. Перед отъездом в отпуск артистка посещала врача, который выдал ей рекомендации и назначения.

«Формировала новые пищевые привычки, - рассказала Ирина. - Работала с телесным практиком и нутрициологом. Была ломка, тянуло на сладкое, но я следовала новому. Сейчас идет пятая неделя на микродозинге препарата для нормализации обмена веществ. Новый для меня опыт».

Главное табу в питании - добавленный сахар. Цель - сбросить 13 кг. Два месяца назад Ирина призналась, как их набрала: «За 2025 год мое тело прошло трансформацию от сухой «красной королевы» с весом 73 кг до 86 кг» (рост актрисы 184 см). Актриса считает, что виной всему стресс от подготовки спектакля в сжатые сроки - мол, компенсировала перегрузки едой. Торопиться не планирует: «Я знаю, чего хочу, и делаю шаги. Но теперь не за месяц тренировок и отказов от всего. Худею с помощью докторов, которые взаимодействуют с телом не через насилие».



Личная страница Ирины Горбачевой в социальной сети

Ида Галич

35-летняя блогер родила семь месяцев назад и через месяц вернулась на съемочную площадку. Снималась в кино и в своих онлайн-проектах.

Галич не стесняется показывать фигуру без фотошопа и называть вес. Через месяц после родов она весила 65 кг: «Мой идеальный вес - 55 кг. Получается, лишняя у нас десяточка. После роддома ем что хочу - да, даже при грудном вскармливании. Ни в чем себя не ограничивала, чтобы спокойно восстановиться».

Последние полгода Ида занимается легким спортом. Подъем в 6 или 7 утра.

Далее степпер - 20 минут, йога - 15 минут. Ежедневно 10 тысяч шагов - или с дочкой в коляске, или пешком за сыном в сад, или с женихом по ночной столице. За 7 месяцев ушло 5 кг. Рост

Галич 170 см, вес уже 60 кг. Ида стремится худеть дальше - осенью свадьба с отцом второго ребенка, и блогер мечтает быть в идеальной форме.

В конце января Галич закончила кормить дочь грудью и перешла на новый режим приема пищи, который в шутку называет БМПП - «более-менее правильное питание». «Сладкое будет оказываться в моей тарелке раз в неделю, - делится Ида. - Самоограничение и дисциплина - высшая степень любви».

Жених Олег Ледвич ее поддерживает и солидарности ради решил и сам питаться так же.

Личная страница Иды Галич в социальной сети



Ирина ВИКТОРОВА.

Как повлияет конфликт на Ближнем Востоке на наш отдых - в том числе и на российских курортах.

Юлия СМЕРНОВА

Первыми, кого я встретила на туристической выставке МИТТ-2026, только что прошедшей в Москве, - статные мужчины в белых дишдашах. Это национальная одежда Омана, госслужащие ее носят в обязательном порядке. Я выдохнула: долетели!

После всех новостей с Ближнего Востока международная туристическая выставка (крупнейшая с 2020 года) казалась миссией невыполнимой. Как прилетят участники из Эмиратов, Омана (он еще и страной-партнером был), Катара? Как будут зазывать к себе наших туристов, если МИД рекомендует не ездить на Ближний Восток, Минэк запретит продавать туда туры, а застрявших на пляжах Персидского залива россиян едва успели доставить домой вывозными рейсами?

Отчасти опасения сбылись. Делегация Катара не добралась в Москву. А вот оманцы прибыли. Как? А как обычно. Прямым рейсом Маскат - Москва, авиакомпания Oman Air продолжает их исправно выполнять (отмены из-за конфликта были, но буквально на пару дней). И даже планирует запустить рейсы из Сочи.

Открыты аэропорты и в Иордании, прямые рейсы Амман - Москва летают без проблем. И с ОАЭ все не однозначно. Да, российские авиакомпании, завершив вывозные рейсы, пока не летают на Персидский залив. А «Эмирейтс» летает из Дубая в Москву по прежнему расписанию. В числе пассажиров, конечно, в основном не туристы - а бизнесмены, семьи, живущие на две страны. Или вот участники МИТТ.

МИНУС 2 МИЛЛИОНА ПЕЗДКОВ

На Ближнем Востоке очень рассчитывают на то, что туристы скоро вернуться. Они для того же Дубая новая нефть.

На Кубе тоже ждут, хоть и продлили запрет на заправку самолетов до 10 апреля. Россия восстановит прямое авиасообщение с Островом свободы сразу же, как только решится вопрос с топливом для лайнеров, пообещал министр транспорта РФ Андрей Никитин. Но когда это случится?

Вообще начало 2026 года выглядит для международ-



- Если что, и я на верблюде до моря доеду.

Popova Tetiana/Shutterstock/Fotodom

Отпуск в эпоху перемен

Главным зарубежным курортом для россиян останется Турция.



Oysterdam/Shutterstock/Fotodom

ного туризма удручающе. Сначала Венесуэла, потом Куба, теперь Ближний Восток. Наши путешественники лишились четверти имевшихся прямых рейсов за границу, констатируют в Ассоциации туроператоров России. И прогнозируют: при самом оптимистичном раскладе, если история вокруг Ирана завершится быстро, от отпуска за рубежом откажутся 350 - 450 тысяч россиян. Если все затянется на полгода - станет меньше на 2 миллиона поездок. А это почти 10% от общего турпотока за рубеж.

ВЫИГРАЕТ ТУРЦИЯ

Но кому война, как говорится... Куда полетят любители теплых стран вместо Дубая? Три курорта, которые будут самыми массовыми в 2026 году, назвал генеральный директор туроператора Apex Эльдар Мусаоглу:

- 1 Турция
- 2 Египет
- 3 Вьетнам

Другие эксперты добавляют в этот список также Таиланд и Китай. Кстати, самолеты российских авиакомпаний, которые летали на Кубу и в Дубай, и сейчас не стоят на парковках. Они теперь летают в Таиланд, на Шри-Ланку и Мальдивы - рейсов в эти страны стало больше. И это тоже ответ на вопрос, как изменятся наши отпускные маршруты.

За Турцию и Египет играет и фактор цены, считает генеральный директор сервиса Level.Travel Дмитрий Малютин. Средний чек за отдых в этих странах снизился на 8% по сравнению с прошлым годом. Но нет, не от щедрости отельеров Антальи и Хургады. Просто курс рубля стал выгоднее.

- В прошлом году доллар стоил под 100 рублей, а сейчас - под 80, - аргументирует Дмитрий Малютин.

- У нас сейчас 66% продаж приходится на Турцию, - подтверждает Анна Мали-

ЦИФРЫ

2,6 млн поездок в год

совершали российские туристы в страны Персидского залива (90% из них в ОАЭ, остальные - в Катар, Бахрейн, Оман, Саудовскую Аравию, Кувейт). Это 13% всего турпотока за границу.

30% всех прилетающих в Дубай, Абу-Даби, Катар россиян - это транзитные пассажиры, направляющиеся в другие страны, в первую очередь в Малайзию, Индонезию, на Мальдивы, Сейшелы, Маврикий. Сейчас приходится искать другие варианты: через Турцию, Китай, Узбекистан, иногда через Эфиопию и Марокко.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

нина, заместитель гендиректора туроператора Fun&Sun.

Посол Турции в России Танжу Бильгич заверил:

- Турция - безопасная страна. Кризис на Ближнем Востоке ее не затрагивает, она не вовлечена в конфликт. Все, что происходит, происходит в тысяче километров от Турции. Мы можем гарантировать безопасность российских туристов.

А ПОЧЕМУ НЕ СОЧИ И ЯЛТА?

А может, кризис на Ближнем Востоке станет новым импульсом для развития вну-

тренного туризма? И кто-то вместо Дубая выберет Сочи или Алтай? Тут профессионалы туристического рынка осторожны.

Во-первых, просто из-за погоды. Замену пляжам Эмиратов ищут прямо сейчас - весенние школьные каникулы в марте, апреле. На Черном море еще холодно, не искупаться.

Во-вторых, это просто параллельные истории, вполне себе существующие в жизни более-менее обеспеченных путешественников. Зимой - в теплые края, будь то Дубай или Пхукет. На майские и летом - исследовать красоты России, будь то Карелия, Сахалин или хороший загородный отель Подмосковья. Нет выбора или - или, есть и - и.

- Что касается зимы, то России нечего предложить тем туристам, которые планировали отдыхать в ОАЭ или Омани, вариантов с теплым морем у нас просто нет. По летнему отдыху - туристы, которые отдыхают в Эмиратах и на Мальдивах, и те, которые ездят на наше Черное море, - разные аудитории, с разными запросами, с разными средними чеками, - считает вице-президент АТОР, гендиректор туроператора «Дельфин» Сергей Ромашкин.

ЭКЗОТИКА

Нас ждут в Намибии, а мы хотим в Бразилию

Впервые на московской туристической выставке решила представить себя Намибия. Это страна на юге Африки, на побережье Атлантического океана. Безвизовая для россиян, кстати. Посол Моника Нашанди и глава маркетинга туристического офиса Намибии Шармейн Матеус рассказали, ради чего туда лететь. Ради огромных песчаных дюн в океане (их высота до 400 метров), пустынь Намиб и Калахари, национальных парков, где можно встретить слонов, носорогов, зебр, львов, антилоп, Китовой бухты с тюленями и розовыми фламинго...

Прямых рейсов в Намибию пока нет. А вот в Бразилию, возможно, скоро появятся. Их анонсировал глава Минтранса Андрей Никитин: - Не такой маленький у нас совместный поток туристов и деловых поездок, порядка 30 тысяч в год. Основания есть, чтобы возобновить авиасообщение.



Накажут ли туристов за сувениры с пляжей Балтики и уральские самоцветы - читайте на сайте





Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:

- Образ выстроен мягко, без резких линий, тепло и заботливо. Нюдový оттенок сливается с тоном кожи, но деликатно и спокойно, без эпатажа. При всем цветочном буйстве платье не теряется, а остается фоном композиции.

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

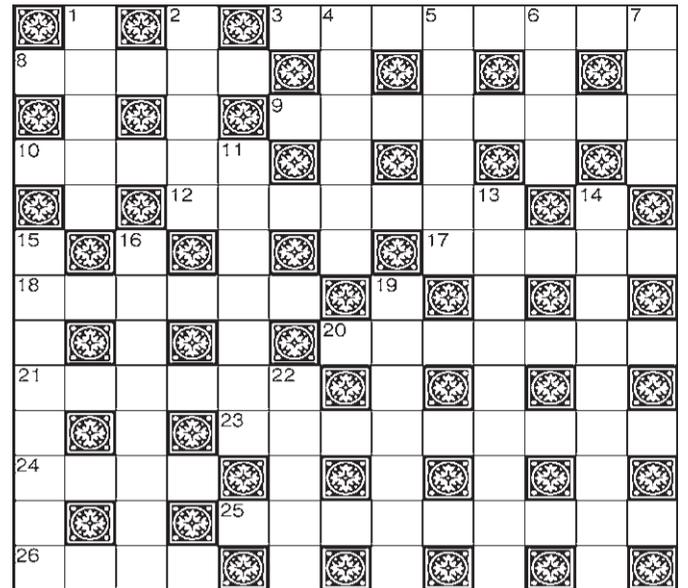
БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Дарья МАРИНИНА, Самара:
- Раскрываю новые грани себя: фотографирую с любовью, пою по зову души. Мое вдохновение - маленькая дочь Машенька, для которой я - ориентир женственности, искреннего счастья и любви.



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

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
3. Надпись «на вечную память». 8. Эверест на Марсе. 9. Кто из советских классиков категорически выступал за высылку Бориса Пастернака из страны? 10. Ураган посреди моря. 12. Богатый жених с голосом Анатолия Папанова из мультфильма «Как грибы с горохом воевали». 17. Лодка из фильмов про индейцев. 18. Кого из мировых фантастов за плодovitость окрестили «человек - пишущая машинка»? 20. Картина ткача. 21. «Шерстная игрушка» котенка. 23. «Ценный кадр» резидента. 24. Пленница паутины. 25. К чему приписан «голубой патруль»? 26. Сходни для авиапассажиров.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Пес из друзей Микки-Мауса. 2. Русский крестьянин очень давних времен. 4. «Фирменное блюдо» хохмача. 5. Объем дорожного движения через данный узел. 6. Возмутительный. 7. «Моя неоперабельная ... на дне несуществующей души». 11. Какой гриб у северных народов принято заливать уксусом, чтобы приготовить бодрящий напиток? 13. Изобретение древнеегипетского бога Тота. 14. Шут из артистов. 15. Что помогает обналчить зарплату? 16. Любимая порода собак скрипачки Ванессы Мэй. 19. Участник писательского тандема. 22. Растение с болотной пропиской.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Надпись. 8. Эверест. 9. Борис Пастернак. 10. Ураган. 12. Бурбо. 17. Лодка. 18. Кинг Конг. 20. Картина. 21. Шерсть. 23. Картина. 24. Паутина. 25. Голубой патруль. 26. Сходни.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Пес. 2. Русский крестьянин. 4. Хохма. 5. Объем. 6. Возмутительный. 7. Моя неоперабельная. 11. Гриб. 13. Изобретение. 14. Шут. 15. Что помогает. 16. Любимая порода. 19. Участник. 22. Растение.

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

«Отправь фотки» - на этом этапе женщина теряет 90% интереса.

«Отправь деньги» - на этом этапе мужчина теряет 100% интереса.

Почему у мужчин растет живот?

Да потому что женщины пытаются добраться до их сердца!

Лихие 90-е становятся какими-то флегматичными.

Победить коррупцию

не получится, пока список «Форбс» не будет рассматриваться как неопровержимая улика.

Говорят, Россия - «Империя зла». А не надо было империю злить, так что теперь не обижайтесь!

Жизнь такая короткая, что тратить ее на осмысление нет никакого смысла.

Я закуриваю, только когда выпью. А выпиваю я постоянно.

Поэтому многие ошибочно думают, что я курю.

Чем старше я становлюсь, тем лучше я был раньше!

Дорогие родители, учите своих детей есть левой рукой. Потом, сидя за компьютером, они скажут вам спасибо.

Не будьте в детях К сказкам интерес. В жизни столько нету Принцев и принцесс.

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

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



Прогноз погоды на завтра, 19 марта

	ночью	днем	давление *	влажность **	
Новосибирск	-2... -4	0... -2	751	64	ясно
Татарск	-5... -7	-1... +1	756	76	облачно
Карасук	-6... -8	0... -2	757	85	пасмурно
Сузун	-2... -4	-1... +1	753	84	небольшой снег
Томск	-11... -13	0... -2	754	57	снег
Омск	-4... -6	-1... +1	758	74	
Кемерово	-5... -7	-1... +1	753	64	

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».

Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Дата выхода в свет 18.03.2026 Время подписания в печать по графику - 21.00, фактически - 20.30 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: 170 700 экз.

Цена договорная

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



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