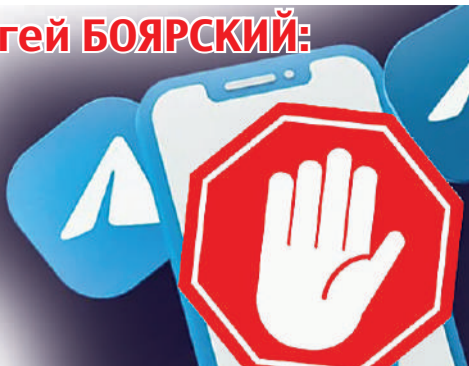


Депутат Госдумы Сергей БОЯРСКИЙ:

## О запрете Telegram и слежке через соцсети

Читайте на стр. 14 ▶



РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА

Краснодар 91,0 FM  
Сочи 91,2 FM  
Анапа 89,5 FM

## Добро пожаловать в Чебурляндию

Нужен ли в России собственный Диснейленд с Геней, Пухом и Матроскиным? - 19:30



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Вторник, 27 января  
№ 5 (27751)/2026 год

Газета нашего региона ★ Кубань

КР 3 523 000  
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

# У кого из россиян в 2026 году вырастут зарплаты



А кого оставят без прибавки или даже уволят.

Читайте на стр. 8 - 9 ▶



Личная страница Павла Дурова в социальной сети

## Журналистка «КП» побывала в клинике, где можно забеременеть от Павла Дурова

Мария БЕРК

Семья основателя Telegram обещают хранить вечно, но запас разбирают.

Павел Дуров признался, что он был донором спермы. Это помогло появиться на свет более чем сотне детей в дюжине стран.

Продолжение на стр. 10 ▶

Галина КОПЫЛОВА,  
Ольга СУХОВА

По результатам рассмотрения заявлений от водителей отменено более 4000 постановлений.

С прошлого года в Краснодарском крае заработали комплексы, которые стали штрафовать водителей за новые нарушения - непристегнутый ремень, разговоры по телефону и выключенные фары. Они стали сверхприбыльными.

- Продолжена работа по пресечению наиболее опас-

## Непристегнутый ремень и разговоры по телефону

ных административных правонарушений, направленных на профилактику ДТП с тяжкими последствиями. В 2025 году за все нарушения, зафиксированные дорожными камерами, взыскано 3 млрд 655 млн рублей. С учетом интенсивности транзита автотранспорта, возросшей нагрузки на личный состав удалось удержать, а по ряду показателей улучшить состояние аварийности на дорогах края, - рассказал **начальник ГУ МВД Краснодарского края Олег Агарков**. - В то

же время мы получали и жалобы на работу дорожных комплексов. Поэтому занялись корректировкой камер. Но безопасность на дорогах - одна из наших главных задач. Поэтому будем делать работу комплексов совместно с заинтересованными организациями и ведомствами более эффективной. А в каждом конкретном эпизоде, с которым не согласны водители, будем разбираться. Мы знаем, что были такие случаи, когда люди жаловались на некорректную работу камер.



Иван МАКЕЕВ

Но и тут действуем в рамках закона.

По результатам рассмотрения заявлений от водителей отменено более 4000 постановлений. Каждый случай рассматривается в индиви-

дуальном порядке и принимается законное решение. В полиции Краснодарского края рассказали и о том, какие нарушения самые распространенные.

Лидером по сборам стал

ремень безопасности: камеры зафиксировали 162 791 нарушение (157 271 в 2025 году + 5 520 в 2026-м). Общая сумма выписанных штрафов составила 235,9 млн рублей. Водители уже успели оплатить 147,3 млн рублей.

Второе место - использование телефона за рулем. Вынесено 59 934 постановлений (59 797 в 2025 году + 137 в 2026-м). Сумма штрафов - 56,5 млн рублей, из которых в бюджет поступило 36,3 млн рублей.

Третье место - езда без света фар. Зафиксировано 37 745 (37 666 в 2025 году + 79 в 2026-м). Сумма штрафов - 29,9 млн рублей, оплачено из них - 18,9 млн.

# Что Путин и Уиткофф обсуждали в Кремле

Андрей ЗОБОВ

Четырехчасовые переговоры в ночь на пятницу назвали «предельно откровенными».

Спецпосланник Трампа Стивен Уиткофф и зять президента США Джаред Кушнер прилетели в Москву. Чем закончилась их встреча с Путиным?

## МИР БЛИЗКО?

На этот раз Уиткофф прилетел не только с зятем Трампа Кушнером, но и с комиссаром Федеральной службы по закупкам Управления служб общего назначения США Джошем Грюнбаумом. Именно он - старший советник учрежденного на днях «Совета мира». То есть на переговорах речь могла идти о вхождении России в совет.

А может, и не только о вхождении. Ведь в «сли-том» украинцами в декабре «мирном плане Трампа» совет тоже фигурировал - как орган, контролирующий исполнение мирного соглашения. И на последнем Совбезе Путин заявил, что часть замороженных российских активов может пойти «на восстановление территорий, пострадавших от боевых действий». То есть роль «Совета мира» в переговорах между Путиным и Уиткоффом, между Россией и США по Украине может быть гораздо больше. Затем и прилетел Грюнбаум.

## ИТОГИ ПЕРЕГОВОРОВ

Главные итоги переговоров в Кремле подвел помощник президента Юрий Ушаков:

✓ Основную часть встречи посланники Трампа информировали Россию о ходе переговоров с Украиной.

✓ Уиткофф и Кушнер поделились оценками встречи Трампа с Зеленским в Давосе.

✓ Начинается серьезное взаимодействие рабочих групп.

✓ Путин лично проинструктировал участников нашей группы, улетевшей в Абу-Даби после встречи с американцами.

✓ Долгосрочный мир невозможен «без решения территориального вопроса по формуле, согласованной в Анкоридже». Пока этот вопрос не решен, Россия будет добиваться результата на поле боя.

✓ Россия подтвердила готовность отправить в совет 1 млрд долларов из замороженных в США активов. Остальные могут пойти на восстановление пострадавших от боевых действий территорий, когда будет заключен мир.

## ПОСЛЕДНИЙ СПОРНЫЙ ВОПРОС

Территориальный вопрос - камень преткновения (это подтвердилось и в Абу-Даби. - Ред.). Об этом Зеленскому говорил и Трамп в Давосе. У США есть способы повлиять на Киев: отказ от поставок оружия и развединформации поставит ВСУ на грань краха в ближайшие месяцы. Заставит Зеленского признать неизбежное.

Но Трамп, очевидно, не собирается применять такие жесткие меры. Как минимум потому, что США невыгодно, чтобы Россия получила шансы проломить фронт. Поэтому хозяин Белого дома пытается продать Киев иными способами.

Кремлю, по сути, остается просто ждать, пока США выполнят обещания, данные на Аляске, о чем практически прямо говорит Ушаков.

**Журналисты заметили необычные кольца на руках американских посланников во время переговоров с Путиным. Что они означают? Читайте на > стр. 6.**

## НАУКА И ЖИЗНЬ



Студентка магистратуры МФТИ Виктория Уткина не только пожалала руку президенту, но и рассказала Владимиру Путину о студенческом эксперименте. На создание нового вида растений теперь будет уходить 1 - 2 года, а не 10 - 15, как в традиционной селекции.

# Президенту понравились и физика, и лирика

Игорь ЯКУНИН

Накануне Татьянина дня глава государства пообщался с боссами и студентами знаменитого Физтеха.

МФТИ Владимир Путин назвал «хорошим и красивым», отметив, что ректор Дмитрий Ливанов уже много интересного ему про жизнь вуза, где «можно до пенсии работать», рассказал.

- Я с интересом и удовольствием услышал, что руководители отдельных институтов одновременно являются и руководителями компаний. Это здорово, - подчеркнул Путин.

## ПОБЕДИТЕЛЬ ТРАНСГЕНОВ

Когда президенту представили студентку Викторию Уткину, которая занимается генетикой для обеспечения продовольственной безопасности, тот улыбнулся: «Голыми не останемся».

Вика рассказала о растениях, которые не содержат трансгенов. - Насколько я понимаю, здесь не происходит внесения какого-

то чуждого гена, с чужими генетическими данными? - уточнил президент. - Сейчас в этой сфере вообще происходит революция.

Студентка и ректор подтвердили. - Мы стали лидерами по многим направлениям в области сельского хозяйства. Но нам есть чем заняться - надо быть самостоятельными. Еще есть над чем работать - над селекцией, над особо продуктивными семенами, - подчеркнул российский лидер.

## ТЕХНАРИ В АРКТИКЕ

Вячеслав Токарев, окончивший бакалавриат МФТИ, в составе большой команды создает комплекс ледовой разведки, который уже работает на судах «Атомфлота». Он говорит, что на Севморпути очень важно строить карты ледовой обстановки. Прежде задача решалась спутниками, в том числе иностранными. Сейчас объемом доступных данных снизился.

Путин согласился и поддержал работы в развитии ледовой разведки с помощью БПЛА.

- Мы будем и группировку космическую развивать. Но то, чем вы занимаетесь, безусловно, важно.

Не только арктические страны, но и другие проявляют внимание к тому, что в Арктике происходит, - указал президент, напомнив, что у России 34 дизельных ледокола, 8 действующих атомных и три атомохода строятся.

- У нас 70 процентов территории - это северные широты. Освоение Севморпути очень важно! - подчеркнул российский лидер.

## ЛАЗЕРЫ И ПЕДАГОГИКА

Дарья Редичкина оканчивает магистратуру. Она рассказала президенту, что не только занимается работой с лазерными системами, но и преподает в школе.

- Какой класс? - заинтересовался президент. - 9-й и 10-й? Им наверняка с вами интересно. Если вам удастся школьников заинтересовать физикой и математикой - это здорово. Вы талантливый человек. Шесть с ума сошло, семь на ум пошло... А здесь надо так все преподнести, чтобы увлечь, чтобы почувствовать, что это не просто цифры, это способ формирования образного мышления.

Глава государства поздравил студентов и преподавателей с Татьяниным днем. А ректор воспользовался случаем и попросил о коллективном фото на память.

В кадре многие серьезные физики несерьезно улыбались.

РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА  
91.0 FM

Начинайте день в правильной компании!  
С понедельника по пятницу в 7.00  
слушайте программу «Что будет» -  
честный взгляд на происходящее вокруг!

В контакте

Вступайте в нашу группу ВКонтате  
VK.COM/KPRU

В МИРЕ  
Сломанное оружие  
США: пять самых  
провальных проектов  
американской обороны

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЗДОРОВЬЕ  
«Красные флаги»  
в анализах крови:  
какие отклонения дают  
сигнал об опасности



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



Евгений БЕЛЯКОВ

Почему карты россиян стали чаще блокировать.

# Банки сомневаются на наш счет

Готовь сани летом, а об отпуске позаботься зимой, пока цены на туры не взлетели за облака. Именно на эту формулу ориентируются многие, планируя свой летний отпуск.

Но в этом году «что-то пошло не так». Увлечшись борьбой с мошенниками, в январе многие банки начали массово отклонять операции или блокировать карты клиентов, которые пытаются расплатиться за бронь с турагентами. Под блокировку попадают и счета самих турагентов. Об этом сообщила Ассоциация туроператоров России.

Однако выясни-

лось, что блокируют в основном переводы на счета турагентов - физических лиц через Систему быстрых платежей (СБП). Если же клиент оплачивает тур в офисе компании, операция обычно проходит без проблем.

Но вопросов от этого стало только больше. Это что же, теперь нельзя отправить деньги обычным людям, иначе перевод заблокируют?

- С 1 января вступил в силу приказ ЦБ, расширивший список подозрительных операций, которые банк должен приостанавливать на двое суток, - поясняет Эльвира Глухова, экономист, эксперт

по кредитованию и инвестициям. - Теперь банки ориентированы не на анализ отдельного перевода, а на комплексную оценку поведения клиента. Поэтому заблокирована может быть любая операция, выходящая за рамки вашего привычного финансового поведения. Например, если вы давно не пользовались банкоматом для внесения наличных, но вдруг пополнили счет крупной суммой и сразу перевели ее человеку, которому раньше денег не отправляли. С этой точки зрения перевод денег турагенту может выглядеть подозрительно.

**ЗНАЙ!**

КАК СНИЗИТЬ РИСК БЛОКИРОВОК

★ Если планируете нестандартный перевод, заранее предупредите банк (через приложение или по звонку) и объясните его цель.

★ Для разовых платежей (например, за тур или ремонт) используйте не перевод, а оплату по счету (реквизиты юрлица).

★ Избегайте цепочек транзакций. Например, такой цепочкой может быть получение денег от нескольких людей и последующий перевод «незнакомцу» (физлицу, которому вы не отправляли деньги последние полгода).

## Что делать, если операцию отклонили?

- В банковском приложении появится отметка об ограничении. Представитель банка может связаться с вами или вы можете это сделать сами. Оператор задаст ряд вопросов. Если вы ответите спокойно, четко, без задержек (которые могут трактоваться как консультация с мошенником), и докажете, что совершаете операцию самостоятельно, банк

проведет ее незамедлительно, - говорит Эльвира Глухова. Если убедить оператора не получится, то есть два сценария.

**Первый вариант** - нужно подойти в ближайшее отделение банка и объяснить свои намерения. Будет лучше, если сможете принести доказательства того, что деньги вы переводите за какую-то услугу (напри-

мер, договор с туркомпанией). Очно это сделать проще, чем по телефону.

**Второй вариант** - подождать двое суток. Именно столько действует период охлаждения. Спустя это время банк обязан провести перевод. Но при этом он не будет нести ответственности, если вы действительно переведете деньги мошеннику.

## Понижаем градус

Владимир НИКОЛАЕВ

В России стали пить меньше крепкого спиртного и пива, зато растет потребление слабоалкогольных напитков.

Матрешка, медведи, водка - вот с чем у многих ассоциировалась наша страна еще недавно. Медведев на улицах российских городов встретить можно нечасто, да и производство водки, как и другого крепкого спиртного, из года в год падает. А в 2025 году у нас, оказывается, и пива стали варить меньше. По данным Росалкогольтабакконтроля - на 0,8%. Сильнее всего пострадало пенное крепостью выше 8,6% - здесь падение на 6,2%. Другое дело - сидр, пуаре и медовуха: рост аж на

# Выпьем сидра, где же кружка!

23%! Причем сидр прибавил почти 28%, медовуха - 11%.

Кстати, продажи сидра могли быть сейчас и выше, если бы не трагедия 2023 года. Напомним, что тогда в нескольких регионах (Ульяновской, Самарской, Нижегородской областей и др.) напитком «Мистер Сидр» отравилась большая сотня человек, около 50 из них скончались. Оказалось, что под этим брендом продавался суррогат на основе технического спирта с содержанием метанола. После этого ЧП начались проверки производителей слабоалкогольных напитков и торговых то-

чек, где они продаются, в 2023 - 2024 годах отменялись фестивали сидра. Но теперь доверие восстановилось.

- Переход от крепкого алкоголя к напиткам с меньшим содержанием алкоголя - устойчивый тренд последних десяти лет, и рост производства сидра, медовухи и схожих напитков как раз вписывается в эту логику, - рассказал «КП» доцент Президентской академии в Санкт-Петербурге, эксперт алкогольного рынка Максим Черниговский. - При этом важно понимать, что сравнивать эти объемы с пивом

и пивными напитками некорректно: у пива совершенно другие масштабы как производства, так и потребления. Сидр, пуаре и медовуха пока остаются относительно небольшой, но быстро растущей нишей, которая в первую очередь отражает изменение вкусов молодого и городского потребителя в сторону более легких и разнообразных по вкусу напитков.

Что касается снижения производства пива, то, по словам эксперта, свою роль могло сыграть и повышение акцизов и издержек.

## ВОПРОС ДНЯ



В минувшие выходные все, кто учился и учится в вузах, отмечали День студента. И мы спросили:

## А ваши самые яркие студенческие воспоминания?

Павел МЕДВЕДЕВ, финансовый омбудсмен:

- Я учился на мехмате МГУ - и мы застали последнюю волну великих профессоров: Андрея Колмогорова, Игоря Шафаревича. Яркий эпизод в моей студенческой жизни - когда я поучаствовал в семинаре друга Колмогорова, академика Александрова. Там обозначили задачу, которую два месяца не могли решить старшекурсники мехмата. А я решил.

Татьяна БОРЩ, астролог:

- Ничего нет ярче, чем битва за урожай в колхозах под городом Фрунзе, ныне Бишкеком, где мы, младшекурсники консерватории, по осени собирали помидоры. Поля были огромные, пахали мы с сентября по октябрь и однажды устроили бунт: почему пианисты и скрипачи, у которых пальцы - их рабочий инструмент, дергают овощи и пакуют ящики, а баянисты и духовики дурака валяют? Мы тогда победили.

Роман ВИЛЬФАНД, научный руководитель Гидрометцентра:

- Первую сессию на геофаке МГУ я сдал досрочно в 1966-м и вылетел в экспедицию на Алтай в январе. Татьянин день застал нас посреди Чуйского тракта. А в экспедиции - ни одной Татьяны. Мы пошли в небольшой поселочек у тракта - искать Татьяну. Нашли - и посвятили ее в студенты, агитировали, чтобы она поступила в МГУ.

Ян ХАЙЦЕЭР, вице-президент Национального автомобильного союза:

- В Московском пединституте, куда я поступил после армии, был преподаватель по научному коммунизму, старорежимный! Но завалить ему меня оказалось сложно. Я «Капитал» Маркса читал. И у меня был двоюродный дед, ветеран войны, преподаватель марксизма-ленинизма. Я тогда и сам сдал, и своих однокурсников завалить не дал.

Виктор ПОХМЕЛКИН, экс-депутат Госдумы:

- Однажды защитил шестерых студентов в Пермском университете, которых хотели исключить с третьего курса после работы проводниками в летнем студотряде. Их в пьянстве обвинил начальник поезда. Я был членом бюро ВЛКСМ. На рассмотрении их дела я напомнил о презумпции невиновности. И ребят спас от изгнания из вуза. А потом узнал, что они в купе проводников выпили бутылку шампанского на шестерых.

Татьяна ВИЗБОР, бард:

- Я так благодарна родителям, что направили меня на журфак МГУ: «Почему студенты пьяны - потому что день Татьяны!» Уже после поступления я поняла, что храм Святой Татьяны - он за окном! Яркое впечатление - сессия обычно завершалась накануне 25 января, но однажды пришлось сдавать экзамен именно в этот день. Преподаватель посмотрел в мою зачетку, вздохнул глубоко - и моя сессия закончилась результативно.



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



# Снег раздавил теплицы

Цены на клубнику взлетят на Кубани из-за последствий стихии?

Галина КОПЫЛОВА

Нынешняя зима в Краснодарском крае выдалась по-настоящему суровой. Но для сельского хозяйства региона эта погода стала медалью с двумя сторонами. Для озимых полей с пшеницей плотное снежное одеяло оказалось спасением: оно не только защищает посевы от вымерзания, но и обещает щедрый запас влаги в почве весной. А вот садоводам и ягодникам приходится изрядно суетиться - для них аномальные снегопады принесли убытки.

## РУХНУЛИ КОНСТРУКЦИИ

Инфраструктура некоторых районов не выдержала удара стихии. Из-за тяжести снега рухнули теплицы, в которых выращивают клубнику. В Белореченском районе теплицы пострадали частично, а вот в Апшеронском и Майкопском ситуация куда серьезнее - там под весом

Парники в «клубничных» районах пришлось откапывать из сугробов, многие рухнули под тяжестью снега.

снежных масс обрушилось множество конструкций. Это принесло садоводам дополнительные расходы. Несмотря на локальные разрушения, общая годовая урожайность края сильно не пострадает. Однако любителям полакомиться первыми весенними витаминами стоит приготовиться к повышенным тратам.

- Очевидно, что цена будет расти. Но на это влияет не только погода и ее последствия, - отмечает президент профессионального сообщества фермеров «Клубничные пираты» Игорь Богородский. - Помимо капризов природы, на стоимость кубанской



клубники давят и экономические факторы. Сельское хозяйство сегодня - это в принципе дорогое удовольствие. Выращивание стало сложным и затратным процессом. Поэтому и ягода в этом сезоне станет дороже минимум на 30%.

## ЧТО С САЖЕНЦАМИ?

А вот сейчас самой ягоды нет - очень рано и холодно. Морозы недостаточно сильные, чтобы как-то повредить саму клубнику, она переносит их хорошо.

- В этом есть даже плюс: от холодов погибли различные вредители, что облегчит работу весной. Однако урожай сейчас спланировать невозможно. Весна в этом плане - самое ответственное время, но она еще не наступила, - сказал Игорь Богородский.



## ■ СТИХИЯ

# Край в режиме «глубокой заморозки»

Наталья КОЖЕВНИКОВА, Оксана КАДОЧНИКОВА, Светлана ОВДЕЙ

Климатологи говорят, что нынешняя снежная зима - не аномалия.

Ледяной дождь, о котором предупреждали синоптики, превратил трассы региона в зеркальный каток. «День жестянщика» случился 26 января. Краевая столица приняла на себя основной удар непогоды. К девяти часам утра в одном только Краснодаре зафиксировали 130 ДТП. Машины буквально «фигурно катались» на перекрестках, собираясь в «паровозики». Всего же по Краснодарскому краю в полицию поступило более 200 заявок на оформление аварий.

## АВТОБУС С ПАССАЖИРАМИ ВЫЛЕТЕЛ В КЮВЕТ

Серьезная авария произошла в районе хутора Семигорского под Новороссийском. Там на скользкой дороге лоб в лоб столкнулись легковой автомобиль и рейсовый автобус. Внутри оказались заблокированы водитель и 22 пассажира. Их вытаскивали спасатели.

## МАССОВОЕ ПОБОИЩЕ ПОД ГОРЯЧИМ КЛЮЧОМ

Не менее сложная ситуация сложилась на федеральной трассе М-4 «Дон». В районе хутора Молькино под Горячим Ключом на коротком трехкилометровом участке прои-

зошло сразу восемь столкновений. В общей сложности повреждения получили около 20 автомобилей.

Стихия охватила почти весь регион. Сразу 13 метеостанций Кубани зафиксировали опасные осадки. Лидером по количеству ледяных отложений стал Тимашевск. Там толщина льда достигла 30 мм - по нормативам это считается «опасным явлением».

## НЫНЕШНЯЯ ЗИМА - НЕ АНОМАЛЬНАЯ

Несмотря на последствия стихии, специалисты говорят, что нынешняя зима - не аномальная.

- По всепогодным меркам все в пределах нормы. Раз в несколько лет на Кубани бывает снежная зима. Просто она запоминается большинству, и на бытовом уровне кажется, что такие снегопады - редкость. Как на Камчатке, у нас почти не бывает - климат не тот, - сообщил профессор кафедры геоинформатики КубГУ Анатолий Погорелов. - Снежные зимы в Краснодаре бывали и раньше, причем существеннее, чем в 2026 году. В 1953-м и 1954-м город утонул в метровых сугробах, засыпало до крыш домов. Снег выпал в середине декабря и не таял до конца марта. Тогда на улицах Краснодара сугробы выросли до 63 см, за городом их максимальная высота достигла 1 метра 20 см. Но есть и проблема - такое обилие снега может вызвать половодье, а это чревато затоплением жилых домов, что, конечно, для жителей будет настоящим испытанием.



Из-за гололеда на трассе под Новороссийском перевернулся автобус.

## А В ЭТО ВРЕМЯ

# Грядет резкая смена погоды

Наталья КОЖЕВНИКОВА

С 27 января начнется активное поступление теплых воздушных масс.

Днем ожидаются дожди, которые в сочетании с отрицательной температурой вновь приведут к образованию сильной гололеда. Местами возможен мокрый снег и туманы. Температура днем на севере

останется в пределах -2...-7 градусов, а на юге поднимется до +2...+7 °С.

- А вот с 28 и 29 января контраст между севером и югом станет еще заметнее. В южной половине края дневные значения достигнут +10...+15 градусов. В то же время северные районы и юго-восточные предгорья все еще будут находиться в зоне морозов, - рассказала замначальника отдела гидрометеобеспечения Краснодарского ги-

дрометцентра Светлана Попова.

30 января тепло охватит уже практически всю территорию Кубани. Днем ожидается +8...+12 °С, а по югу региона воздух прогреется до +17. Благодаря такому мощному потеплению снег полностью растает, а гололеда окончательно исчезнет.

Самым теплым днем на этой неделе станет 31 января. По всей территории края установится весенняя погода с температурой до +16 градусов.

«Комсомолка» рекомендует:

## «Привычка быть здоровым»

Можно ли бегать в городе, есть сало, пить крепкий кофе, ходить в сауну и почему занятия спортом не компенсируют вред долгого сидения на стуле? Иногда кажется, что человек ведет здоровый образ жизни, но с точки зрения врачей - ровно наоборот. Инфаркты и инсульты не случаются внезапно. Автор анализирует множество бытовых привычек, разъясняя, что важно, а что не принесет пользы здоровью.

Приобретайте на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)! А также на сайте [labirint.ru](http://labirint.ru)

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781, ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 1077764644264



**Жены бойцов СВО организовали производство перекусов для военных.**

# Квадрокоптерные посылки с домашней едой

**Наталья КОЖЕВНИКОВА**

День за днем волонтеры на Кубани делают все возможное для поддержки бойцов в зоне СВО. Жительницы станицы Старонижестеблиевской организовали волонтерское движение «Жена героя», которое объединило огромное количество жителей Красноармейского района. Теперь гуманитарную помощь для военнослужащих, без преувеличения, несут ящиками.

## СУПЫ И КАШИ - В ПАКЕТАХ

И ничего из продуктов не пропадает! Женщины организовали на дому настоящее производство по изготовлению полезных, питательных и компактных блюд. Их можно брать с собой в разведку и даже сбрасывать военным с квадрокоптера.

Станичники создали целую систему поддержки и изобрели действительно рабочие способы обеспечивать бойцов необходимым. Всем миром собрали средства на автоклавы и теперь делают огромное количество вкусных заготовок. Блюда упаковывают в пакеты для длительного хранения продуктов и отправляют в зону спецоперации.

- Обеспечиваем наших бойцов вкусной домашней едой в удобном формате. Такие пакеты, в отличие от стеклянных банок, можно сбрасывать с коптера на землю. И в этом их огромное преимущество, - рассказала одна из основательниц волонтерского движения «Жена героя» Оксана Ивницкая.

И меню для ребят впечатляет: плов, гречка, разнообразные каши, гороховый суп с копченой колбасой на домашнем бульоне, макар-

ны с печенью и сердечками, рыба с рисом и овощами и многое другое.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ И «ГОРЯЧАЯ КРУЖКА»

Также волонтеры готовят энергетические батончики. В составе таких полезных перекусов овсяные хлопья, очищенные семечки, кунжут, жареный арахис, натуральный мед. Даже яблоки от станичников перерабатывают, сушат и добавляют в батончики.

- Стали сами делать энергетические батончики как раз для походов в разведку боем. Это и питательно, и мало места занимает. К тому же они получаются дешевле и лучше магазинных, - объясняет Оксана.

А еще в домашнем производстве - супы быстрого приготовления.

- Начали также делать «го-



ВД «Жена героя»

**Волонтеры Виктория Никифорова (слева) и Оксана Ивницкая организовали на кухне производство вкусных обедов для солдат.**

рячую кружку». Покупаем сухое картофельное пюре, сушим сухари, измельчаем овощи, добавляем специи. Можно быстро заварить и не остаться голодным, - говорит женщина.

## ПОМОГАЮТ ВСЕ

И, конечно, посылки для бойцов не обходятся без солений, консервов, печенья и конфет. Со всеми сборами и приготовлениями жители станицы и близлежащих населенных пунктов очень помогают: то 80 кг мандаринов передадут, то целые ведра с квашеной капустой, намазку из сала для бутербродов, пирожки, домашнюю курочку и еще много всего.

- Всем, кто принимает учас-

тие в помощи бойцам, кто молится за наших ребят, говорим спасибо! Уюта вашему дому, здоровья вам и изобилия! - обращаются к неравнодушным «Жены героев».



**Еще больше фото с производства - на сайте**

ВД «Жена героя»



**Мастерицы упаковывают провизию в небольшие пакетики, чтобы их легко можно было доставить с помощью БПЛА.**



## ■ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

# На Кубани открыт набор в войска беспилотных систем

**Вероника АЛЕКСАНДРОВА**

**При этом единовременная выплата оставляет 2,4 миллиона рублей.**

В Краснодарском крае стартовала кампания по набору специалистов в подразделения беспилотных летательных аппаратов (БПЛА). Сегодня это направление называют новой элитой армии, где на первый план выходят не только физическая выносливость, но и технический склад ума, а также умение работать с высокими технологиями. Администрация региона совместно с оборонным ведомством подготовили уникальный пакет условий для тех, кто решит связать свою карьеру с современными военными технологиями. Главной особенностью набора стала рекордная единовременная выплата - 2,4 миллиона рублей

доброволец получает сразу при подписании контракта.

- Оператор беспилотных систем - это профессия будущего, требующая высокого интеллекта и технической грамотности. Мы понимаем, что в эти престижные войска идут уникальные специалисты, поэтому обеспечиваем им беспрецедентный уровень поддержки. Это не только высокие выплаты и современное оборудование, но и твердые социальные гарантии, которые позволяют бойцам сосредоточиться на выполнении задач и профессиональном росте, - сообщили в администрации края.

Помимо стартовой выплаты, военнослужащим гарантирована высокая зарплата с дополнительными поощрениями за результативность. Контракт заключается на срок от одного года с гарантией увольнения по его окончании. Важным пунктом является запрет на перевод в другие рода войск без согласия самого бойца.

Для кандидатов предусмотрена программа бесплатного обучения в ведущих центрах БПЛА. Полученные навыки позволят не только построить успешную военную карьеру, но и стать востребованным, высокооплачиваемым специалистом в гражданских отраслях экономики после завершения службы.

## БУДЬ В КУРСЕ Требования к кандидатам

✓ **Возраст:** от 18 до 35 лет.

✓ **Здоровье:** категория годности «А» или «Б».

Узнать подробности и оставить заявку можно на официальном сайте **контракт23.рф** или по номеру телефона горячей линии: **8 (800) 444-46-23**.



# Год СВО

**НОВИНКА**

**день за днем, плечом к плечу с героическими бойцами и простыми людьми глазами легендарного военкора «Комсомолки»**



**Покупайте со скидкой на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)**

Реклама 16+. АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва, ОГРН 1027739295781

Александр КОЦ

«Было момент, когда все выглядели почти как друзья. У меня появилась надежда», – видимо, чуть не расплакался от нахлынувших эмоций неназванный американский чиновник в комментарии Axios.

И это, конечно, самое не-лепое, что я прочитал о переговорах в Абу-Даби.

Какие друзья?! Украинскую делегацию возглавляет экстремист и террорист Буганов\*, автор слов: «Мы убивали и будем убивать русских в любой точке мира до полной победы Украины».

Он в России обвиняется в причастности к организации более сотни терактов. Он официально у нас считается заказчиком взрыва на Крымском мосту. Он стоит за бойней в «Крокус-Сити» и убийствами русских генералов. И сидевшие напротив него в Абу-Даби это знали. И прекрасно понимали, что с высокой долей вероятности они были в его «расстрельном списке».

Кто это, прекраснотушный американский чиновник, увидевший дружеский привкус встречи? Это тот случай, когда ты улыбаешься, но держишь палец на спусковом крючке.

По итогам же самих переговоров, судя по многочисленным источникам из украинской и американской делегаций,

**\*Внесен в список террористов и экстремистов Росфинмониторинга.**

## Предварительные итоги переговоров в Абу-Даби:

# Какие разногласия остались между Россией, Украиной и США



Президент ОАЭ шейх Мухаммед бен Заид бен Султан Аль Нахайян (в центре) приветствовал делегации США, России и Украины: зятя Трампа Джареда Кушнера, начальника Главного управления Генштаба ВС РФ Игоря Костюкова, главу СНБО Рустама Умерова, спецпредставителя президента США Стива Уиткоффа, главу офиса Зеленского Кирилла Буданова\* (слева направо).

главные разногласия – по ключевым пунктам.

Первое – территориальный вопрос. Киев категорически отказывается выводить свои войска с территории Российской Федерации. Да, на встрече, судя по всему, разрабатывались механизмы разведения сил, контроля за режимом прекращения огня, формулировки, что является его нарушением... Но без выполнения главного условия всё это не заработает.

К этому же пункту относится

и контроль над Запорожской АЭС. Киев спит и видит управлять станцией на пару с американцами. Мы якобы предлагаем делиться с соседями электроэнергией. Что в нынешних условиях очень щедрое для Украины предложение.

Второе – это гарантии безопасности для независимой (нам, разумеется, никто гарантии ненападения давать не собирается). В западной прессе эта проблема интерпретируется как конфликт интересов

между европейцами и американцами. И те и другие якобы с ног сбились, желая обеспечить эти гарантии. А Киев кокетливо выбирает – это хочу, это не хочу. Но, думаю, вопрос здесь в другом. Просто российская сторона категорически против присутствия каких бы то ни было натовских подразделений на Украине.

Из этого, можно предположить, вытекает и третье ключевое разногласие – внеблоковый статус Украины. А Киев не раз заявлял, что не желает

отказываться от НАТО. Разве что взамен аналогу 5-й статьи о коллективной обороне. Но Альянс такую гарантию давать не спешит.

В сухом остатке российская сторона демонстрирует готовность к диалогу и работе над конкретными механизмами послевоенного устройства. Киев в очередной раз показывает свою несговорчивость по ключевым вопросам. На что указывал в том числе и Дональд Трамп. При этом отсутствие европейцев в этом процессе как бы намекает Зеленскому, что все его предыдущие туры по столицам Старого Света с подписанием каких-то документов и пактов не стоят и копейки, которую в Киеве недавно решили декоммунизировать. Изображением бурной деятельности украинский просроченный президент так и не смог настроить США против России, которая все это время молча и степенно наблюдала за потугами Зеленского.

Пока не настал час для настоящего взрослого разговора. К которому Украина традиционно оказалась не готова. Посмотрим, что она привезет к следующему раунду, который вроде как намечен на следующее воскресенье.

## ЗА КУЛИСАМИ

Максим ПЛОТНИКОВ,  
Дмитрий БАБИЧ

**Что за украшения были у американских делегатов в Кремле?**

После переговоров американцев с **Владимиром Путиным** в Кремле 22 января всплыла интересная деталь – ее в своей телепрограмме подметил журналист **Павел Зарубин**. На пальцах у **комиссара Федеральной службы США по закупкам Джоша Грюнбаума** и у **зятя Трампа Джареда Кушнера** красовались «умные» кольца. Джаред еще и обернул свое запястье красной нитью.

«Комсомолка» разобралась, что это за украшения.

**НИТКУ ПОДАРИЛА СЕСТРА**

Начнем с красной нитки, которую Кушнер носит на левой руке. Джаред – выходец из ортодоксальной еврейской семьи (его бабушка и дедушка, жившие в Белоруссии, испытали на себе ужасы нацизма), приверженец иудаизма – в эту религию перешла и жена Джареда, **Иванка Трамп**.

## Властелины колец

Красная шерстяная нить считается талисманом, в частности, у тех, кто изучает каббалу. Это мистическая традиция, которая учит читать между строк Торы и получать «истинные знания об устройстве Вселенной». Считается, что в каждом слове, букве, числе и даже провалах Торы зашифрован код божественной реальности.

Как писал журнал Time, браслет Джареду подарила сестра. Вообще, это семейная традиция: бабушка Кушнера вшивала красную нить в одежду родных, чтобы отпугивать зло.

Считается, что самую действенную защиту дает нить, которую перед этим обернули вокруг гробницы пра-родительницы еврейского народа Рахили – жены ветхозаветного патриарха Иакова. Судя по всему, у Джареда на запястье был как раз такой оберег.

Красную нить на запястье носят, например, **телеведущий Такер Карлсон, экс-премьер Британии Риши Сунак и певица Мадонна**.

**УРОВЕНЬ СТРЕССА - ЗЕЛЕНЬ**

Модель «умных» колец, которые надели американцы, распознать по фото трудно, но большая часть наблюдателей сошлась во мнении: это сделанная из титана Oura Ring 4.

Такие кольца в Эстонии и отчасти в Мексике производит финская компания, где утверждают: гаджет небывало точно анализирует качество сна своего владельца, подсчитывает калории, ведет учет физической активности, мониторит пульс, температуру и так далее – в общем, помогает следить за состоянием здоровья.

Главная фишка – колечко транслирует в приложение на телефоне уровень стресса. Зеленым на графике обозначается его отсутствие, желтым – состояние «так-сяк», а самые стрессовые ситуации показаны оранжевым цветом.

У Джареда Кушнера в момент встречи с Владимиром Путиным никакого стресса не было.



Пресс-секретарь Президента РФ Дмитрий Песков, помощник главы государства Юрий Ушаков и зять Трампа Джаред Кушнер в Кремле.

## ВОПРОС - РЕБРОМ

### Можно ли использовать такой гаджет в шпионских целях?

– Если в кольце есть микрофон (в Oura Ring 4 его нет. – **Ред.**), теоретически его можно использовать для прослушивания, и тут для обычных пользователей многое упирается в доверие к производителю. Современные смарт-кольца не всегда обладают очевидными или хорошо описанными механизмами защиты. У Oura Ring

нет и GPS-модуля, оно не способно передать точный план помещения. Фактически кольцо сообщает только о присутствии человека в здании и его перемещениях внутри, – объясняет **Ксения Плотникова, аналитик SOC (специалист по информационной безопасности) АО «Компания Транстелеком»**.

Споры  
вокруг  
«острова  
преткновения»  
грозят расколоть  
евроатлантическое  
партнерство.

# Станет ли Гренландия кладбищем НАТО?

Андрей БАРАНОВ

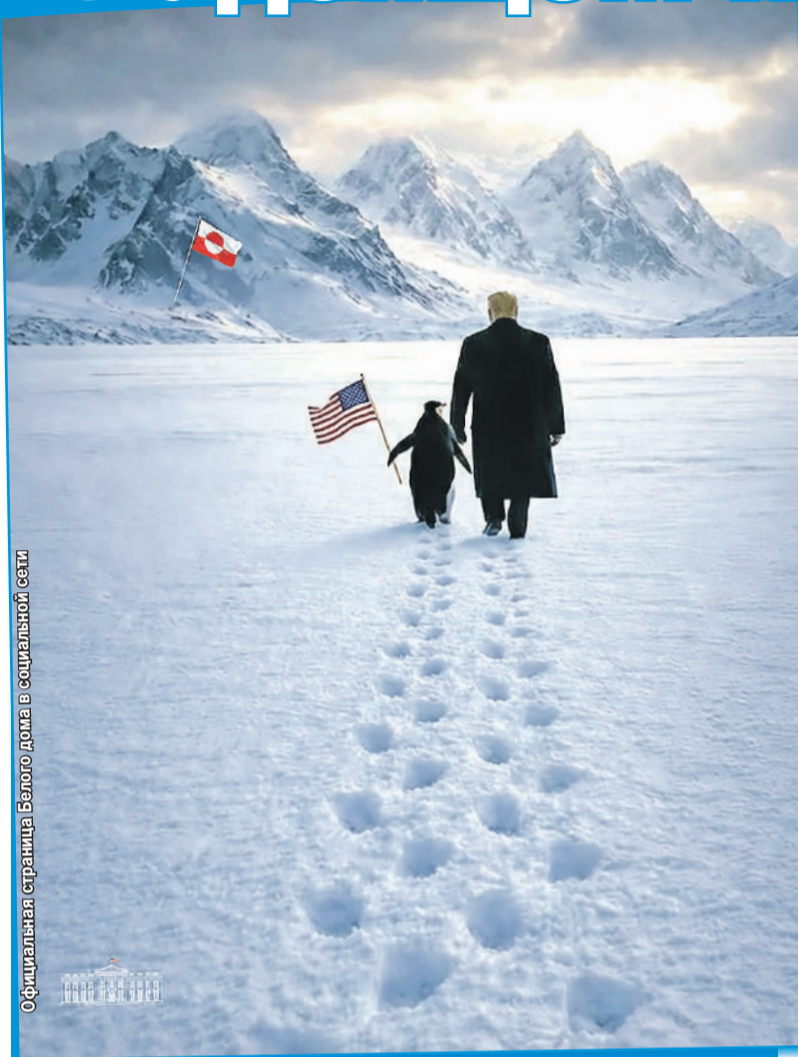
Шок, смятение, растерянность, с трудом скрываемый гнев... Все эти чувства волной накрыли европейских лидеров, после того как Дональд Трамп потребовал отдать в вечное пользование Соединенным Штатам принадлежавшую Дании Гренландию. Как же так - главный натовский начальник грабит своего же преданного союзника по блоку, а остальным приказывает помалкивать в тряпочку! Да еще грозит: не послушаетесь - задавлю пошлинами и прочими санкциями!

Между тем в конгресс США уже внесли резолюцию об аннексии острова и о его вхождении в состав страны в качестве 51-го штата. «Я надеюсь, этого не произойдет. Это будет концом НАТО», - буквально возопил глава датского МИДа Ларс Лёкке Расмуссен. Польский премьер-министр Туск пошел еще дальше, заявив: «Это станет катастрофой, концом мира, каким мы его знаем».

Франция в ответ пригрозила США разрывом экономических отношений, в Германии сказали, что европейцы больше не будут терпеть провокации Трампа, а в МИДе крошечных Нидерландов даже пообещали «показать зубы» Вашингтону. Свидетельствует это лишь об одном: трансатлантическое партнерство, которым так гордились в НАТО со дня основания Альянса в 1949 году, вдруг в одночасье начало трещать и сыпаться, а там, глядишь, и вовсе прикажет долго жить. Звучит как фантастика, но вот вам факты.

## «УСВОИЛИ УРОК»

В своей речи на форуме в Давосе Трамп обрушился на европейцев с обвинениями. «Они называли меня «наш папочка». А стоило мне сказать про Гренландию, превратился в «ужасного человека», - распялся Дональд. - «Соединенным Штатам нужна Гренландия. Скажете нам



Официальная страница Белого дома в социальной сети

Белый дом опубликовал в соцсетях сгенерированное фото на злобу дня: президент Трамп идет вместе с пингвином менять гренландский флаг на американский. Народ высмеял горе-креативщиков, справедливо заметив, что пингвины водятся в Антарктиде. Хотя, может, это намек и Дональд нацелился еще и на Южный полюс?

«да» - мы будем благодарны. Вы можете сказать «нет», но тогда мы это запомним».

По окончании форума главы стран Евросоюза собрались на экстренный саммит, чтобы решить, как жить дальше. «Они осознали, что трансатлантический союз перешел Рубикон, - сообщает издание Politico. - Возврата к старым отношениям с США уже нет. Угрозы Трампа по Гренландии стали шоковой терапией, показавшей Европе ее уязвимость». Главы государств признали, что ни ЕС, ни НАТО больше не могут полагаться на Америку, по крайней мере в течение того срока, что Дональд еще будет находиться у власти. «Мы

усвоили урок», - сказал один из участников саммита.

Урок-то усвоили, а что конкретно могут предпринять?

## В ПИКУ СЮЗЕРЕНУ

Воевать со Штатами Старый Свет, конечно, не будет ни при каких обстоятельствах. Даже если в случае появления американцев «без разрешения» на полярном острове датчане станут апеллировать к статье 5 Устава НАТО (под-

разумевающей коллективные действия членов блока). Но штатникам можно пригрозить сворачиванием военного сотрудничества в рамках Альянса. Журнал The Economist выдал сенсацию: Германия якобы подумывает закрыть военные базы США на своей территории, такие как Рамштайн и Штутгарт. В Берлине, правда, поспешили новость опровергнуть, но намекнули, что могут значительно увеличить арендную плату за эти объекты.

Еще об одной завиральной идее «в пику США» сообщает немецкая газета Handelsblatt - создать вместо американского собственного ядерный зонтик для Европы на базе соответствующих арсеналов Британии и Франции. Но этот проект потребует огромных затрат и вряд ли сможет обеспечить европейцам надежное прикрытие.

Звучат и угрозы выйти из НАТО - в истории блока такие казусы случались (см. «Справку «КП»). Так, вице-президент Национального собрания Франции Клеманс Гетте стала инициатором резолюции, которая призывает Францию покинуть Альянс из-за «сознательного решения США вернуться к неприкрытой имперской политике». Но шансов получить одобрение в парламенте у этого законопроекта нет.

## СОЮЗ С КИЕВОМ ВМЕСТО ВАШИНГТОНА?

Все там же, в Давосе, президент Финляндии Александр Стубб самонадеянно предложил создать «новое, более сильное НАТО, в котором Европа сможет защитить себя без участия США». Имеется в виду взять за осно-

**СПРАВКА «КП»**  
За всю историю НАТО несколько государств временно покидали его.

♦ В 1966 г. президент Франции Шарль де Голль вывел страну из военной организации блока, стремясь к независимости в оборонной сфере. Франция вернулась во все военные структуры в 2009 г.

♦ В 1974 г. Греция вышла из военного Альянса в знак протеста против турецкого вторжения на Кипр. Возвратилась в 1980 г.

♦ В 1986 г. Испания по итогам референдума прекратила участие в интегрированной военной структуре. Позже это ограничение было снято.

ву пресловутую «коалицию желающих». Эта группировка изначально создавалась для поддержки Украины, но сегодня превратилась в некий штаб, где европейские лидеры вместе с главарями киевского режима напрямую координируют свои действия без оглядки на Вашингтон.

Украина с ее нынешней армией могла бы серьезно усилить совокупную мощь «объединенных вооруженных сил» Европы. Но для этого нужно как минимум завершить нынешний конфликт. Иначе европейские страны окажутся сами втянуты в военные действия с непредсказуемыми последствиями. К тому же этот новый альянс будет явно находиться в контрах и с Россией, и с «отставленными» США. А к борьбе на два фронта Старый Свет абсолютно не готов.

Есть и еще одна важная, но доселе не слишком афишируемая проблема: а кто станет главным в создаваемом блоке? Ядерные Франция и Британия? Или Германия, не скрывающая своих реваншистских амбиций? И Берлин, и Лондон с Парижем - каждый рассчитывает закрепить лидерство за собой.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Политолог, американист Дмитрий ДРОБНИЦКИЙ:

## Развестись им будет сложно

- Без Соединенных Штатов существование НАТО в принципе невозможно. Более того, Евросоюз в его нынешнем виде, без военной и финансовой поддержки США рассыплется в момент. Да и в энергетике он теперь полностью завязан на тех же американцев.

В Старом Свете это прекрасно понимают. Из блока никто выходить не будет - а куда, собственно? Все разговоры о создании общеевропейской армии и тем более о своем ядерном зонтике - пустой звук. Для этого не хватает ресурсов. Нынешняя стратегия европейцев сводится к одному - пережить правление Дональда Трампа и оставить Соединенные Штаты в Евроатлантике. Иного варианта выжить у них нет.

А с другой стороны, и сам Трамп тоже сдал назад. Да, объективно Вашингтон больше не сможет

в одиночку содержать машину НАТО продолжительное время. И Дональд собирался приписать победу над европейскими нахлебниками себе, отняв у них Гренландию. Но не получилось, по крайней мере пока. Возвращаясь из Давоса, он сказал журналистам, что безопасность Гренландии будем обеспечивать вместе с НАТО. И американские тарифные санкции против европейских фрондеров вводить не станут.

Не стоит забывать, что евроатлантическое лобби в конгрессе США даже посильнее израильского - причем как среди демократов, так и среди республиканцев. Трамп явно чувствует опасность вступить в конфронтацию с ним и поэтому поостережется уж слишком решительно разводиться с НАТО.

## ДАВАЙТЕ СРАВНИМ

### СООТНОШЕНИЕ СИЛ

	США	Остальные члены блока
Военный бюджет	\$980 млрд	\$608 млрд
Ядерный потенциал (число боеголовок)	более 3700	около 530*
Личный состав ВС	1,4 млн чел.	1,9 млн чел.
Боевые самолеты	3068	1643
Крупные корабли (включая авианосцы)	113	99

\*Франция и Великобритания.

# Программисты, токари и сварщики прибавку, а офисным клеркам



Елена КРИВАКИНА,  
спецкор «КП»

## ИНДЕКСАЦИЯ НЕ ДЛЯ ВСЕХ

**Хорошая новость:** зарплаты в стране растут и продолжают расти! В 2025 году реальные денежные доходы россиян (зарплаты за вычетом инфляции, «коммуналки», кредитов и прочих обязательных платежей) прибавили 8 - 8,5%. Такова оценка Высшей школы экономики. Эксперты ожидают, что в этом году реальные доходы вырастут еще на 3%.  
Теперь пло... Ой, простите, теперь другая новость: расти зарплаты будут у всех по-разному. У одних - быстрее, у других - медленнее (а то и совсем не вырастут).

**Среди тех, кого в нынешнем году ждет гарантированная прибавка, - бюджетники.**

- У государства есть обязательство по индексации зарплат бюджетникам, а их в стране 11 миллионов, это существенная часть работающего населения, - объясняет доктор экономических наук, профессор Финансового университета при Правительстве РФ Александр Сафонов.

Так, с 1 января уже выросли зарплаты на 7,6% у школьных учителей, вузовских преподавателей, научных сотрудников, врачей, работников детских садов и учреждений культуры. Остальных бюджетников прибавка ждет с 1 октября.

Но на сколько в целом вырастут доходы россиян в наступившем году?

- Основное влияние на индексацию заработков сейчас оказывает инфляция. Поэтому можно предположить, что минимальный рост зарплат в 2026 году будет таким же, как и уровень инфляции, - пояснил Александр Сафонов. Уточним: по прогнозу Центробанка, в наступившем году инфляция составит 4 - 5%.

## Большой прогноз по рынку труда на 2026 год.

Однако есть отрасли, где дефицита сотрудников нет и в помине. Более того, в некоторых сферах в 2025 году начались сокращения персонала. Среди них - банковский сектор, продажа автомобилей, страхование (см. «Взгляд в прошлое»). В этих отраслях заметного роста зарплат ждать пока не приходится.

## КОГО ЗАМЕНЯТ РОБОТЫ

Эксперты отмечают, что в наступившем году нанимать сотрудников будут более адресно. То есть компании станут искать людей на конкретные зада-

собственники бизнеса хотят снизить расходы.

✓ В прошлые годы многие компании набрали слишком много сотрудников - например, под будущие проекты или чтобы не упустить ценного специалиста.

✓ Надо где-то брать деньги для повышения зарплат ключевым сотрудникам, которых нужно удержать от бегства к конкурентам;

✓ Часть задач возьмет на себя искусственный интеллект (ИИ).

На ИИ остановимся подробнее. Не стремительно, но постепенно он

А вот кого компании будут активно нанимать, так это специалистов и руководителей, способных принести быстрый результат. Причем во всех отраслях.

- Подбирают таких кандидатов преимущественно по рекомендациям, точно. Как следствие, для белых воротничков (офисных сотрудников) поиск работы будет усложняться и затягиваться. Многим из них придется смириться с тем, что значительно увеличить доход при переходе к другому работодателю больше не получится, - предупреждает Галина Бобкова.

## КОНЕЦ ГОНКИ

Эксперты рынка труда отмечают, что на самые высокие доходы в этом году смогут претендовать «универсальные солдаты». Которые могут выполнять самые разные функции: например, и с искусственным интеллектом работать умеют, и за станком не растеряются. Да еще и готовы постоянно учиться, повышать квалификацию.

Директор службы поиска работы hh.ru по исследованиям Мария Игнатова назвала три главные тенденции, которые будут править бал на рынке труда в этом году.

**1.** Сдвиг в сторону «рынка работодателя».

Заканчивается зарплатная гонка. Работодатели будут стараться повышать доходы выборочно: не всем подряд, а ключевым сотрудникам.

**2.** Рост требований к кандидатам.

Работодатели уделяют все больше внимания знаниям и опыту решения сложных задач. То есть компании будут тщательнее проверять соискателей.

**3.** Акцент на удержании и развитии кадров.

Бизнес все чаще делает ставку на «внутренние силы». Упор будет не на массовый найм, а на обучение работников и перераспределение персонала внутри компании.



Просто Иван Васильевич узнал, что зарплаты водителей-дальнобойщиков могут здорово вырасти уже в ближайшем будущем.

чи или взамен уволенным, а не яростно расширять штат, как делали многие работодатели в предыдущие пару лет.

- Масштабных сокращений, возможно, не будет. Но нас ждет тихая оптимизация (постепенное избавление от лишнего персонала. - Ред.), - считает HR-эксперт и карьерный консультант Галина Бобкова.

На то есть объективные причины.

✓ Экономический рост в стране замедляется, и

будет выдавливать банковских служащих, копирайтеров, корректоров, верстальщиков и прочих сотрудников маркетинга, рекламы и СМИ. То же самое касается специалистов по персоналу, аналитиков, рядовых бухгалтеров, администраторов и делопроизводителей. При этом заменять людей на роботов прежде всего будут богатые, крупные компании, у которых есть деньги на автоматизацию и внедрение искусственного интеллекта.

## ЗНАЙ У кого вырастут зарплаты...

По словам Александра Сафонова, в нынешнем году зарплаты будут активно расти у дефицитных специалистов, за которых работодателям приходится конкурировать. В основном это представители рабочих профессий.

- Например, сварщики. Они нужны во многих отраслях и пойдут работать туда, где предложат больше денег, - говорит профессор.

Мария Игнатова уточняет: мало быть специалистом дефицитной профессии. Нужна еще и высокая квалификация. Помните, как года три-четыре назад все подряд шли наскоро осваивать профессию айтишника и, ничему толком не научившись, умудрялись находить неплохую работу? Всё, теперь такого не будет.

Вот список профессионалов, у которых доходы могут подскочить сильнее инфляции (которая, повторимся, в этом году ожидается в районе 4 - 5 процентов):

Специальность	Зарплата по итогам 2025 года
• Опытный разработчик программного обеспечения	284 000
• Data Scientist (кто это, объясним чуть ниже)	247 000
• Токарь высокой квалификации	185 000
• Водитель-дальнобойщик	182 000
• Сварщик	178 000
• Крановщик, машинист спецтехники	142 000
• Продакт-менеджер	130 000
• Финансовый аналитик	117 000
• Инженер-строитель, проектировщик	107 000
• Системный инженер	92 000
• Специалист по кибербезопасности	90 000

По данным hh.ru.

## ...и на каких специалистов будет самый большой спрос



Вот кого, по данным наших экспертов, в 2026 году будут отрывать с руками:

- Инженеры по искусственному интеллекту и машинному обучению. Они обучают нейросети для бизнеса, медицины, логистики.
- Data Scientist. Эти специалисты помогают бизнесу принимать решения, основываясь на «больших данных» (огромные объемы информации, которые требуют обработки и анализа). Востребованы там, где есть цифровая информация, - от банковской сферы до розничной торговли.
- Специалисты по кибербезопасности. Хакеры распоясались, угрозы в интернете возрастают, и потому спрос на таких спецов будет только повышаться.
- Разработчики программного обеспечения. Цифровизация шагает по планете, а без программистов ее просто не будет.
- Представители рабочих профессий высокой квалификации. Это сварщики, слесари, машинисты, монтажники, автослесари, механики.
- Рабочие массовых специальностей. Среди них - курьеры, водители, продавцы, сборщики заказов, разнорабочие и т. д.

# В 2026 году получат грозит сокращение

■ А ЧТО ЕЩЕ

## Подработки и выгорание

По словам экспертов, из 2025 года в 2026-й переключается такая тенденция, как мультизанятость. Это на языке менеджеров по персоналу. А если говорить проще, это когда ты и швец, и жнец, и Data Scientist.

- Все больше людей в нашей стране уже совмещают основную работу с подработками в других сферах. А работу в найме - с samozанятостью или ведением своего бизнеса, - рассказывает **HR-эксперт и карьерный консультант Галина Бобкова**.

Объясняется это не только желанием заработать побольше. Но и стремлением подстелить соломку на случай потери единственного источника дохода.

Но у любой медали есть обратная сторона. Работающие россияне массово жалуются на выгорание (опять словечко от экспертов, которое в переводе означает «замучила работа, аж сил нет»). Об этом заявили 48% участников опроса, проведенного «Русской Школой Управления» в декабре 2025 года.

- Сокращение персонала и перераспределение задач между остающимися сотрудниками и дальше будут приводить к перегрузкам и выгоранию людей, - говорит Галина Бобкова. - Совет только один: не забываем заботиться о своем здоровье и отдыхать, выходные для этого и даны. Иначе на лечение придется потратить все заработанное.



Какие социальные  
выплаты вырастут  
с 1 февраля  
и на сколько,  
читайте  
на сайте KP.RU



### БУДЬ В КУРСЕ

У КОГО  
БОЛЬШЕ ВСЕГО  
ВЫРОСЛИ  
ДОХОДЫ  
В 2025 ГОДУ

Специальность

Специальность	Рост к 2024 году	Медианная* зарплата в 2025 году, руб.
1. Маляр, штукатур	+43%	139 200
2. Страховой агент	+41%	79 500
3. Финансовый и инвестиционный аналитик	+38%	117 100
4. Монтажник	+36%	146 600
5. Водитель	+28%	162 900
6. Комплаенс-менеджер**	+28%	113 000
7. Артист, актер, аниматор	+27%	59 400
8. Курьер	+27%	147 200
9. Оператор call-центра	+26%	56 400
10. Электро-монтажник	+25%	100 100

По данным hh.ru.

\*Медианная зарплата - это такая сумма, при которой ровно половина работников получают больше нее, а вторая половина - меньше.  
\*\*Сотрудник, который следит, чтобы компания не нарушала законы и требования регуляторов.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК



ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ!

Шкаф по цене однушки  
и трофеи с блошиного рынка:

Какие сокровища  
Собчак хранит  
в квартире  
за миллиард рублей

Астропрогноз  
на февраль  
для всех  
знаков  
зодиака



Денежные  
пособия,  
которые  
вырастут  
в 2026 году

Необычные  
тенденции  
на рынке  
труда в 2025 году.

ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ

## Год парадоксов

- Прошедший год был по-своему уникальным во всех смыслах.

На рынке труда мы впервые наблюдали несколько интересных парадоксов, - рассказала «Комсомолке» Галина Бобкова.

- Специалисты банковского сектора, страхования и консалтинга
- Работники на стройках
- Сотрудники сфер машиностроения, добычи сырья
- IT-специалисты

ту - особенно те, кто трудоустроен. Конкуренция среди соискателей выросла. Вот многие работодатели и решили: раз соискатели бьются за рабочее место, зачем предлагать им больше денег?..

### Парадокс 1.

При дефиците кадров компании замораживали наем и сокращали персонал. Самый заметный спад был в сферах инвестиций, консалтинга, IT и управления персоналом. Там количество вакансий уменьшилось на 37 - 43% год к году.

Вот каких специалистов больше всего сокращали в 2025 году (данные hh.ru):

- Офисный персонал, в том числе управленцы
- Сотрудники автодилерских центров

### Парадокс 2.

При рекордно низкой безработице выросло количество резюме.

В декабре в целом по стране на одну вакансию претендовали 8,6 кандидата. А годом ранее - 4,5! В Москве в последний месяц года показатель был еще выше - 10,6 активного резюме на одну позицию против 5,9 в конце 2024-го. При этом безработица в стране упала до 2,1% - такой низкой она не была никогда.

Все это означает, что люди стали активнее искать рабо-

### Парадокс 3.

Рост зарплат замедлился, а требования к кандидатам и сотрудникам выросли. В непростых экономических условиях компании стали очень тщательно отбирать персонал. Еще важнее, чем раньше, стали показатели работы сотрудника на предыдущем или нынешнем месте.

- Перегретый в предыдущие годы рынок труда в 2025-м заметно охладился. И в большинстве сфер снова стал рынком работодателя, а не работника, - подытожила Галина Бобкова.

РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА  
91.0 FM

Самая полная картина по трудоустройству в России. Где выше зарплаты, в каких сферах больше вакансий, как правильно продавать себя на рынке труда: слушайте программу «Есть работа» по четвергам в 15.30 на Радио «КП»

В ПРОДАЖЕ С 28 ЯНВАРЯ

РЕКЛАМА 12+

# Журналистка «КП» побывала в клинике, где можно забеременеть от Дурова

Окончание.

Начало &lt; стр. 1.

Основатель Telegram попытался стимулировать потенциальных мам: каждый его ребенок сможет получить часть наследства (сейчас у Павла - \$17 млрд). Правда, только через три десятка лет, чтобы не росли тунеядцами. Доказательством родства станет анализ ДНК, Дуров публикует для сравнения свой геном.

А в декабре магнат заявил, что готов оплатить «пользовательницам» своего семени процедуру ЭКО - экстракорпорального оплодотворения, когда яйцеклетки оплодотворяют в лаборатории, затем эмбрионы подсаживают женщине.

Дуров разместил ссылку на московскую клинику «АльтраВита», где хранится его биоматериал. Мы отправились туда, чтобы узнать, как стать матерью наследника миллиардного состояния.

## «ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ВСПЛЕСК»

Перед Новым годом в клинику было не дозвониться. Будто все одинокие россиянки решили родить от Дурова.

## ПОСЧИТАЕМ

### Сколько раз он сдавал «материал»?

Это медицинская тайна, но некоторый подсчет можно сделать по открытым источникам.

Из одного объема сданного донорского биоматериала выделяют от 2 до 10 порций для ЭКО. В среднем на пациентку, родившую ребенка в результате экстракорпорального оплодотворения, приходится 2,5 попытки ЭКО.

Если у Дурова 100 биологических детей, значит, сперму, для того чтобы они появились на свет, он мог сдавать от 25 до 125 раз.

Донор спермы 6

Группа крови	III (B)	Rh	положительный
Рост	176 см	Вес	72 кг
Размер одежды	48	Размер обуви	43
Волосы	прямые	цвет волос	брюнет
Разрез глаз	европейский	цвет глаз	карие
Форма носа	средний, прямой	лицо	овальное
лоб	обычный		
Национальность	русский		
Преобладающая рука	правша		
Гороскоп	весы		
Образование	высшее	профессия	программист, предприниматель
Специализированная школа	гимназия с углубленным изучением предметов, изучение 4 языков		
Кружки или секции в школе	языковые, олимпиады		
Любимый предмет в школе	информатика		
Средний балл в школе	5	средний балл в ВУЗе	5

Предоставлено «КП»

Так выглядела анонимная донорская анкета будущего миллиардера.

Наконец двери открываются. Кто бы в начале двухтысячных мог подумать, что в окруженном елками двухэтажном домике на юге Москвы хранится ключ к миллиардам...

Клиника работает уже 24 года, она помогла появиться на свет посредством ЭКО 22 тысячам детей.

Как на вас отразилась история с Павлом Дуровым? Читала, что к вам повалил народ, - спрашиваю у **заведующей эмбриологической лабораторией Валентины Апрышко**.

По ее словам, последний инфоповод от Дурова «дал определенный всплеск» обращений. Но сколько он реально продержится и сколько этих обращений воплотится в реальные программы, неизвестно...

## ТОЛЬКО ОДНА ПОПЫТКА?

На сайте клиники, где висит предложение о сперме Дурова, указаны два критерия для пациенток. Быть не старше 37 лет, иметь удовлетворительное состояние здоровья «согласно заключению репродуктолога».

Но, конечно, просто так, потому что захотелось, стать мамой дуровского ребенка

не получится. Для участия в программе ЭКО надо иметь показания. Основное - диагноз «бесплодие». Также часто громкие истории, как с Дуровым, становятся стимулом для одиноких женщин. Думают сначала про образование, квартиру, карьеру и уже потом решают завести ребенка. В подобных случаях здоровой пациентке при отсутствии полового партнера могут провести ЭКО.

Процедуру в России делают по ОМС. Коммерческие варианты с использованием донорского семени стоят минимум 200 000 рублей. А Дуров, стало быть, эту сумму для избранных покроет.

Но беременность с первого раза подчас не наступает. Будет ли финансировать бизнесмен последующие попытки пациентки забеременеть от него, остается под вопросом.

## НЕ САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ

Почему именно здесь «скопилось» семя Дурова? Гендиректор клиники **Сергей Яковенко** рассказывал СМИ, что стал дружен с Павлом много лет назад. И он захотел стать донором, сам это предложил.

По признанию же милли-



Павел любит показывать мускулы. В юности он был посубтильней.

Личная страница Павла Дурова в социальной сети

ардера, все началось с обращения к нему в 2009 году бездетного друга - у пары не получалось завести ребенка, приятель попросил Дурова сдать в клинику биоматериал, чтобы с его помощью наконец стать отцом. Сначала это вызвало у Павла смех, но директор клиники убедил: сдавать сперму - его гражданский долг, бездетным парам надо помогать.

«Трудолюбивый, целеустремленный, решительный, верный своим принципам, ценитель свободы» - так охарактеризовал себя в анкете для пациенток будущий IT-магнат, записанный как анонимный «Донор 6». О его внешности судили по детскому фото, такие в случае с анонимными показывать можно.

Пока Дуров был среди анонимных доноров, пользовался достаточной популярностью у пациенток, но не такой сильной, как другие кандидаты, рассказывает завлабораторией. С использованием его биоматериала уже были успешные программы ЭКО:

«Нам фотографии детишек присылали пациентки, очень симпатичные детки».

А вообще самые востребованные типажи доноров - мужчины высокого роста, спортивного телосложения и, главное, образованные. Также очень любят блондинов с голубыми глазами.

## 22 МЛАДЕНЦА

На всех семени миллиардера не хватит - предложение ограничено. Впрочем, срока годности у спермы нет - при температуре -196 °C в жидком азоте в криобанке она может храниться вечно.

Существует еще один нюанс: чтобы избежать близкородственных скрещиваний, криобанки устанавливают лимит на использование спермы от одного донора.

В столичной клинике этот принцип также действует: не больше одного ребенка на 600 тысяч населения города. Таким образом, в Москве при 13,3 млн жителей могут родиться не больше 22 «дуровских» младенцев.

## ИЗ ДОСЬЕ «КП»

У 41-летнего **Павла Дурова** может быть 6 детей от «прямой» связи с тремя женщинами. Сына и дочку ему родила бывшая жена, уроженка Петербурга Дарья Бондаренко.

В 2024-м о том, что она - мать двоих сыновей и дочери Дурова, объявила петербурженка Ирина Болгар. В конце того же года матерью еще одного ребенка Дурова предположительно стала венгерская модель Диана Бако.

Нынешняя подруга бизнесмена - 25-летняя москвичка Юлия Вавилова. Она была с Павлом во время задержания в августе 2024-го в Париже (Юлия забеременела, но на фоне сильного стресса потеряла ребенка). Французы обвинили Дурова в соучастии в преступлениях пользователей Telegram, которым он якобы потворствовал. Бизнесмену запретили покидать Францию. 13 ноября с Павла полностью сняли запрет на выезд и обязанность отмечаться в полиции, хотя дело не закрыто.

«Желаю вам меньше информации, меньше еды, меньше развлечений, меньше общения, меньше стимуляции. У вас уже слишком много всего этого, и это мешает вашему спокойствию, здоровью, сну и творчеству», - обратился Дуров под Новый год к подписчикам.



t.me/yuliyavilova

Подруга миллиардера  
Юлия Вавилова.

## ГЛАС НАРОДА

Мнения от читателей канала KP.RU на платформе Дзен:

- ✓ «Главное, что Дуров умный, и дети у будут умные».
- ✓ «Представляете, какой ребенок родится: и красивый, и накачанный, и богатый сразу, что важно!»
- ✓ «Интеллект передается ребенку от матери. Дуров в молодости до больших денег и пластических операций был страшненький. Плюс он еще и со странностями в поведении, и нарцисс, скорее всего».
- ✓ «Если делить наследство между всеми его биологическими детьми, то каждому достанется фиг да маленько».
- ✓ «Что касается наследства. Дурову не о чем беспокоиться. После смерти ему будет без разницы, как оно будет делиться. А до смерти состояние принадлежит ему самому. Вопрос о наследстве беспокоит только алчных самок, коих в настоящее время большинство».

Мария БЕРК.

**Не пора ли  
объявить вне  
закона выпивку  
в фильмах, чтобы  
не провоцировать  
народ  
на пьянство?  
Разбираемся  
с наркологом.**

Анна КУКАРЦЕВА

«Ментовские сериалы», где положительные герои много пьют, создают культ питья и подталкивают население к алкоголизму! Об этом заявил на днях академик РАН,



заместитель президента Российской академии образования Геннадий Онищенко. «Каждые пять минут на экране у них появляется повод, чтобы выпить, и они это делают», - цитирует академика ТАСС.

Геннадий Онищенко предложил, чтобы алкоголь на экране употребляли только отрицательные персонажи, «отявленные негодяи». Всех положительных героев нужно сделать непьющими жожиками, а плохие люди, так и быть, пусть пьют горькую.

## А КТО НЕ ПЬЕТ? НЕТ, ТЫ СКАЖИ!

Мы, конечно, изумились. Начнем с того, что в фильмах, по крайней мере в хороших, крайне редко можно однозначно сказать, кто положительный герой, а кто отрицательный. Обычно, как и в жизни, разным цветом намазано в каждом. Ну вот персонаж Мягкова из «Иронии судьбы...» (6+) - если смотреть на него глазами современников, а не нынешних психологов - он разве плохой человек? Нет, симпатия режиссера, да и зрителей, явно на его стороне. Понимающий, с благородной профессией, любящий. А как напился! Выкинь эту сцену из фильма - и сюжет вообще не сложится.

Или сантехник Афоня из одноименного фильма (6+) Георгия Данелии. Сильно пьющий. Морально не стойкий. Ленивый. Отрицательный? Но ведь взглядишь в него, а у него и благородство присутствует (в его понимании), и профессионал он крепкий. И нежадный. И готов поселить у себя бесквартирного знакомого (которого поначалу даже не узнает). Ведь не пропащий человек, как демонстрирует нам весь фильм гениальный Георгий Николаевич!

Реально ли пример героев фильмов и сериалов может стать спусковым крючком к зависимости, спросили мы **врача-психиатра, нарколога Руслана Исаева**, руководителя психиатрической и наркологической Клиники доктора Исаева, президента Не-



# Истина в кин



**В культовых ментовских сериалах персонажи часто пили в кадре. Но много ли поклонников «Улиц разбитых фонарей» потянулись к рюмке, чтобы быть похожими на любимых героев?**

зависимой наркологической гильдии.

- Если кратко, сам по себе образ пьющего героя в кино или сериале не может сформировать алкогольную зависимость, - говорит эксперт. - Зависимость - это сложное многофакторное расстройство, в основе которого лежит сочетание биологических, психологических и социальных причин. Ни один фильм или сериал не может «создать» зависимость у психически устойчивого человека. В клинической практике мы ни разу не встречали человека, который ссылался бы на образ в кино как на причину начала употребления.

Но в психологии хорошо известен эффект социального научения: человек склонен перенимать модели поведения, которые демонстрируют значимые или привлекательные люди (персонажи), особенно если это поведение показано как нормальное, полезное или вознаграждаемое. Регулярное изображение алкоголя в медиа действительно может нормализовать употребление как «естественную часть жизни», снижать субъективное восприятие риска или усиливать интерес у подростков и молодых людей. То есть если любимый герой на экране предпочитает проводить вечера за стаканчиком водки с мартини: «Взболтать, но не смешивать», однажды и тебе может захотеться повторить: «Ну чем я не кинозвезда?!» Но кино может сыграть роль триггера, толкающего к зависимости,

только если почва для этого уже подготовлена.

## УТОПИ СВОИ ПЕЧАЛИ

- Алкогольная зависимость возникает не из подражания, а из внутренней уязвимости, - отмечает Руслан Исаев и называет несколько основных «удобрений» для почвы алкоголизма:

- ✓ Генетическая предрасположенность (дед пил, папа пил, как можно иначе).
- ✓ Нарушение регуляций эмоций (возможно, виноват не только взрывной темперамент, но и неврологические проблемы).
- ✓ Хроническая тревога, депрессия, травматический опыт (вместо того чтобы идти к психологу, привычно покупают бутылку).
- ✓ Дефицит поддерживающих отношений и навыков справляться со стрессом (одиночество можно быть и в семье).

- Хочется обратить внимание, что особенно опасна идея делить персонажей на «пьющих злодеев» и «непьющих хороших», - говорит нарколог. - Такое упрощение стигматизирует зависимость, приравнивая ее к моральному дефекту, что усиливает чувство вины, одиночества, непонимания, усиливает отрицание проблемы и мешает обратиться за помощью.

Поэтому говорить стоит не о запретах и «правильных героях», а о грамотном, честном изображении реальности: без романтизации, но и без морализаторства.

## А КАК У НИХ

В других странах тоже есть свои ограничения. И не только в странах с сухим законом, таких как Саудовская Аравия, Иран, Кувейт и Афганистан. Там фильмы, содержащие сцены с употреблением алкоголя, подвергаются цензуре или вовсе не допускаются к прокату.

Во Вьетнаме сцены употребления алкоголя в кино строго ограничены. Показ разрешен, только если герой является исторической личностью или если сцена направлена на критику алкогольной зависимости. Также запрещено показывать персонажей, добившихся успеха благодаря производству или употреблению алкоголя.

Есть ограничения для сцен с алкоголем и в Китае. И, как ни странно, во Франции, родине потрясающих вин. У них закон запрещает любую форму продвижения алкоголя, особенно если он ассоциируется с успехом, радостью или спортивными достижениями.



## КСТАТИ

### Тогда что виновато?

Главной причины алкоголизма эксперт не называет.

- В современной наркологии нет идеи «одной причины» алкоголизма. Речь всегда идет о сочетании факторов риска, которые усиливают друг друга, - говорит Руслан Исаев.

#### 1 Биология

Наследственность действительно играет важную роль. По данным крупных генетических и близнецовых исследований, вклад генетических факторов в риск развития алкогольной зависимости составляет в среднем 40 - 60%.

- Оговорюсь, что речь идет не о «гене алкоголизма», а о совокупности особенностей. То, как усваивается и выводится алкоголь, как работает система вознаграждения в организме, насколько человек чувствителен к стрессу. Причем эти факторы повышают риск, но не преопределяют развитие зависимости, - поясняет эксперт.

#### 2 Психологические особенности и характер

- Некоторые психологические черты действительно коррелируют с более высоким риском зависимости, - говорит Руслан Исаев. - Например, высокая импульсивность, эмоциональная лабильность (подвижность, способность переходить от грусти к радости и обратно. - Ред.), повышенная чувствительность к стрессу, трудности с саморегуляцией.

Поэтому многие замечают, что «вспыльчивые» (холерики) или «задумчивые»

(меланхолики) люди более склонны к пьянству.

#### 3 Психическое состояние

- Зависимость часто развивается на фоне первоначальных психических проблем: тревожных расстройств, депрессии, расстройств личности, начало развития большой психиатрии (шизофрения, биполярное аффективное расстройство), посттравматический синдром. В этих случаях алкоголь используется как форма «самопомощи» для снижения тревоги, притупления боли, улучшения сна. Это резко повышает риск быстрого перехода от эпизодического употребления к зависимости, - рассказывает Руслан Исаев.

#### 4 Социальное окружение, среда, культура

Доступность алкоголя, культурная норма «снимать стресс», семейные сценарии, профессии с высоким уровнем эмоционального напряжения - все это формирует фон, в котором растет и развивается человек. Если уже есть уязвимость (из описанных выше), то социальное окружение может стать катализатором развития зависимости.

- Нельзя однозначно обобщать развитие алкоголизма ни наследственностью, ни характером, ни «типом личности», ни факторами среды - по отдельности, - подчеркивает эксперт. - Он развивается там, где биологическая уязвимость встречается с психологической нагрузкой и отсутствием других способов справляться с внутренней болью.

## Это вообще законно?

Согласно закону № 436-ФЗ, если на экране видно, как герой что-то выпивает и ему хорошо, это может быть расценено как побуждение к действию, то есть пропаганда алкоголя. В таком случае возрастной рейтинг фильма повышается. Но однозначных запретов на показ алкоголя в кадре в России нет.

Более строгий закон касается рекламы горячительного: Федеральный закон №38-ФЗ (ред. от 29.09.2025) «О рекламе», статья 21, устанавливает ограничения на рекламу алкогольной продукции. В частности, запрет на распространение утверждений о том, что употребление алкоголя безвредно или полезно для здоровья, а также на обращение к несовершеннолетним.

А с 1 марта 2026 года вступают в силу поправки, которые позволяют отказывать в прокатном удостоверении фильмам, «дискредитирующим традиционные ценности». Хотя прямой запрет на показ пьянства не прописан, формулировки таковы, что демонстрация аморального поведения может стать основанием для ограничений.

У прикосновения  
губами  
обнаружился  
глубокий  
эволюционный  
смысл.

# Поцелуи появились на земле раньше, чем люди

Владимир ЛАГОВСКИЙ

## ЗАГАДКА ВЕКОВ

Эволюционной загадкой назвали поцелуи ученые из Оксфордского университета. Ведь этот, с позволения сказать, ритуал выглядит бесполезным с точки зрения природы - не сулит никаких перспектив в продолжении рода и выживании. Он еще и довольно опасный - целуясь, партнеры рискуют чем-нибудь заразить друг друга.

Загадку британские ученые не разгадали, но вместе с американскими коллегами из Технологического университета Флориды пришли к выводу: целоваться начали еще человекообразные обезьяны. Они первыми стали практиковать «неагрессивный контакт рот в рот, не связанный с передачей пищи». Такое определение исследователи дали поцелуям.

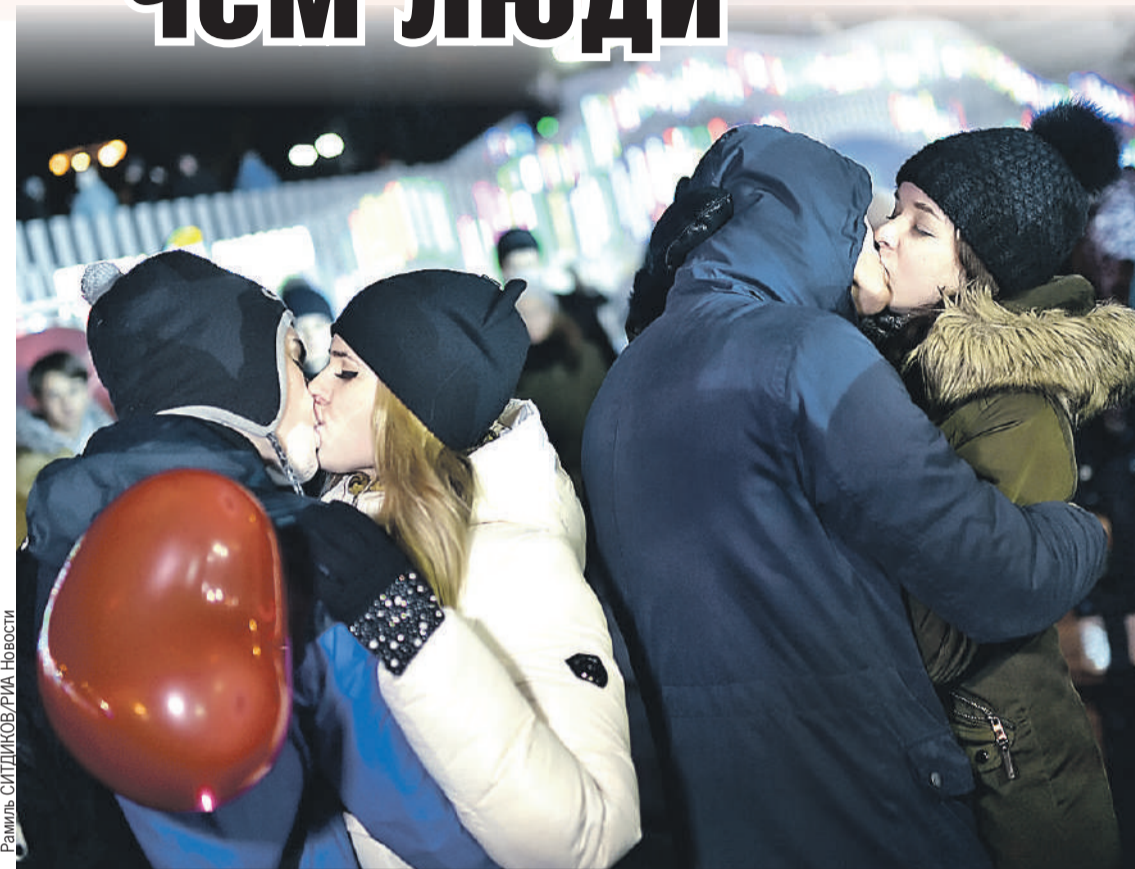
Обезьяноподобные предки появились на земле примерно 21,5 - 16,9 миллиона лет назад. И потянулись друг к дружке губами. Такой результат дало моделирование с миллионами симуляций на основе данных о поведении современных приматов - шимпанзе, бонобо и орангутанов, которые тоже целуются. Исследование опубликовано в журнале Evolution and Human Behavior.

- Результаты показывают, что поцелуи - это древняя черта, - отметила одна из авторов исследования, Матильда Бриндл. - Они сохранились в ходе эволюции и до сих пор присутствуют у большинства крупных человекообразных обезьян.

## МИКРОБЫ ОТ НЕАНДЕРТАЛЬЦЕВ

Целовались и неандертальцы, и люди нашего вида - кроманьонцы (Homo sapiens). Особенно страстные лобзания сопутствовали так называемому межвидовому скрещиванию (проще говоря, сексу) кроманьонцев, уже заселивших Евразию, с неандертальцами, которые добрались туда примерно 50 - 60 тысяч лет назад.

Об их половых контактах свидетельствуют неан-



В день влюбленных на ВДНХ устраивали праздник поцелуев, в котором гости с удовольствием участвовали. Это же так приятно - проверено предками!

дертальские гены в геноме современных людей. А о поцелуях взасос - микробы, которые живут во рту и передаются через слюну. Их наличие тоже научились определять в останках первобытных людей. Ученые приводят в пример *Methanobrevibacter oralis* - безвредную бактерию. Со-

временным людям ее штамм достался от неандертальцев. Как? Через поцелуи.

## ПРЕДКАМ НРАВИЛСЯ ПРОЦЕСС

Так откуда все-таки взялись поцелуи? Причина может быть банальна - целоваться приятно. А вот поче-

му? Никто не знал. Ученые более-менее разобрались лишь недавно, уяснив роль так называемых телец Краузе. Эти миниатюрные структуры с нервными клетками внутри еще в 1850 году обнаружил немецкий анатом Вильгельм Краузе. Ткани мужских и женских гениталий, губы, язык буквально нашпигованы тельцами с той или иной плотностью.

Почти два века физиологическая роль таинственных структур оставалась загадочной. Существовала единственная гипотеза - мол, они реагируют на холод и тепло, передавая в центральную нервную систему соответствующую информацию. Но предположение, которое казалось весьма близким к истине, не подтвердилось. Хотя губы, к примеру, часто прикладывают ко лбу, чтобы определить, не температура ли человек.

Ученые из Медицинского института Говарда Хьюза в США провели эксперименты, из которых следовало: температура ни при чем - тельца

## КСТАТИ

Я МИЛОГО  
УЗНАЮ ПО...



На вопрос, с чего вдруг люди стали целоваться, есть и более умозрительные ответы.

Многие считают толковой теорией Ингелоры Эбберфельд. Работая в Университете Бремена, немецкая исследовательница посвятила поцелуям полжизни, написала несколько книг по теме. И считала, что дело в инстинктах, доставшихся от животных. То есть мы переняли их повадки. У животных принято обнюхивать друг друга. Люди, мол, раньше тоже так поступали.

- Когда предки современных людей научились передвигаться на двух ногах, они направили свое внимание на более высокие части тела - объясняла Эбберфельд.

Обнюхивание и стало прообразом поцелуев. Через запахи наши далекие предки обменивались биохимической информацией. И точно определяли, подходит ли физиологически этот партнер или нет. В первом случае отношения развивались дальше. Во втором - заканчивались на первом поцелуе.



Краузе реагируют на механическое воздействие. Даже на самое незначительное. Вроде легкого соприкосновения губами. И передают не информацию, а приятные ощущения.

Американские медики экспериментировали с мышами. Мышиные тельца Краузе почти ничем не отличаются от человеческих. И находятся в тех же местах.

Мыши, у которых были заблокированы тельца Краузе, демонстрировали, что без них секс не в радость. Особенно самкам. Они не проявляли никакого интереса к противоположному полу. Становились фригидными. Самцы тоже будто бы лишились какой-то части либидо.

Ученые считают, что результаты, полученные на мышках, вполне можно перенести и на людей. Не исключено, что в том удовольствии, которое можно доставить ближнему и самому его получить, как раз и кроется разгадка «эволюционной загадки» поцелуев. Предкам нравился сам процесс. Вот он и закрепился.



Ирина ВИКТОРОВА

Эти артисты не комментируют личную жизнь - некоторые ограничиваются фото со вторыми половинками, другие не афишируют даже это. Но шло любви в мешке жизни не утаишь!

## Валя Карнавал влюблена в бизнесмена

24-летняя блогер, телеведущая и певица Валя Карнавал призналась, что встречается с 29-летним бизнесменом Аргишти Эвоянном. Сведущая шоу «ДОстояние РЕспублики» и «Голос. Дети» рассекретила возлюбленного по-блогерски, опубликовав совместное видео из авто с подписью: «Чтобы такого сделать, чтобы в конце года офигели все?»

Поклонники артистки еще раньше вычислили имя ее возлюбленного, сопоставляя картинки с отдыха и прочие детали. Последние месяцы Валя хвасталась в Сети открытками с признаниями в любви на армянском языке, роскошными букетами и главным подарком - кольцом с огромным бриллиантом. Говорят, что помолвка уже состоялась, перед этим Валя побывала на родине избранника в Армении, где познакомилась с его семьей. Аргишти Эвоян окончил экономфак МГУ, он совладелец сети кафе и сын успешного бизнесмена. Был женат, развелся в 2023-м, есть ребенок от первого брака.

# Все в загс!

Российские знаменитости, которые не прочь создать семью в 2026 году.

Невестой Валя уже была - для рекламы своего бренда одежды. Пора выйти замуж и не понарошку.

После того как Валя показала жениха, случился скандал: блогер-парикмахер Юлия Дорофеева заявила, что раньше она встречалась с Эвоянном, и то кольцо, которое сейчас носит Карнавал, якобы изначально было подарено ей. По словам Дорофеевой, она сама разорвала отношения с Аргишти, который ради нее развелся с женой. Главные герои этой истории тираду Юлии не комментировали.

## Марк Эйдельштейн очарован британкой

Прямо сейчас 23-летний актер сдает сессию в Нижегородском госуниверситете. Он заочно учится в аспирантуре филфака. Марк стал известен за пределами России после роли в американском фильме «Анора» 18+, который год назад получил пять статуэток «Оскар», в том числе как «Лучший фильм». Фильм был номинирован на множество премий, по этому поводу прошли десятки мероприятий за рубежом - на одном из них Марк и познакомился со своей нынешней подругой. Это британская художница, фотограф и режиссер Надя Ли Коэн, сейчас ей 33 года. Надю называют арт-королевой Голливуда - как режиссер она снимает рекламу и клипы звезд - работала с Бейонсе, A\$ap Rocky, как фешен-фотограф сотрудничает с ведущими мировыми брендами. У парочки серьезные отношения уже полгода - их встречали в обнимку то в Париже, то в других городах. Когда у Марка перерыв в рабочем графике, он немедленно летит к Наде.

В прошлом году актер подписал контракт с американским агентством талантов, которое представляет его интересы в киноиндустрии и рекламе. Кажется, вот-вот у Марка появится вторая роль в заграничном фильме - его утвердили на роль в сиквеле «Миссис и мистер Смит». Пока снимается дома - многие отмечают сходство актера с математиком Григорием Перельманом, которого он сыграл в картине «Витринный экземпляр» 16+.



Марк и Надя хоть и родились в разных странах, говорят на одном языке - языке любви.



## А В ЭТО ВРЕМЯ Ходченкова уже вышла замуж

43-летняя Светлана Ходченкова недавно вышла замуж, но тщательно скрывает личную жизнь от посторонних. С радостным событием ее поздравили коллеги. Избранник известной актрисы - бизнесмен, который никак не связан с индустрией кино.

Сама Кристина лица жениха из ложной скромности не показывает. Ну что ж, покажем мы.



## Кристина Асмус счастлива с оператором

37-летняя актриса встречается с 41-летним кинооператором Валерием Махмудовым. С ним и с 12-летней дочерью Настей Асмус провела первые недели января на Бали. Они не только купались и загорали, но и посещали экскурсии, занимались серфингом. Асмус скрывает лицо и имя возлюбленного, но это секрет Полишинеля: все давно в курсе, кто именно ее осчастливил. Как и Кристина, Махмудов в разводе, есть сын и дочь. Он выпускник ВГИКа, как оператор снимал сериалы «Иванько» 16+, «Дайте шоу!» 18+ и другие проекты.

## Никита Ефремов встретил женщину мечты



Надеемся, Соня заметила, какой Никита хозяйственный. А еще непьющий. Такого упускать нельзя!

37-летний актер провел январские каникулы на Бали с невестой, 26-летней актрисой Софьей Гершевич. Никита - один из самых завидных холостяков в киноиндустрии. Похоже, этот статус с ним ненадолго: отношения с Софьей развиваются так стремительно, что свадьба неизбежна. Молодые вместе с осени, Софья уже перебралась в холостяцкую квартиру жениха.

Новый год пара встретила в столице. Влюбленные навестили маму Никиты, родителей Софы, побывали на квартирнике у коллеги - подруги Ефремова Ирины Розановой.

Никита Ефремов - старший сын актера Михаила

Ефремова и филолога Аси Воробьевой. С выпивкой Никита завязал 10 лет назад, пожалуй, он даже более успешен в профессии, чем талантливый папа. Он уже был женат, однако брак с актрисой Яной Гладких просуществовал меньше года.

Софья Гершевич не так известна, как Ефремов. Девушка получила профессию дизайнера интерьеров в Москве, а затем поехала учиться в Школу драматического искусства «Флоран» в Париже. Во время учебы Софья подписала в соцсетях на итальянского режиссера Паоло Соррентино - тот подписался в ответ, а вскоре его кастинг-директор... пригласил Софью на пробы. Так Гершевич снялась в небольшой роли в фильме Соррентино «Рука Бога» 18+. Ради этого брала академотпуск, но на учебу так и не вернулась - кует карьеру, пока горячо. Попыталась закрепиться в итальянском кино, но в итоге вернулась домой - здесь работы больше. Недавно прошла премьера фильма «Лермонтов» 16+, где она сыграла Эмилию Верзилину. Впрочем, красавица-актриса не теряет надежд влиться в мировой кинематограф. Тем временем Никита мечтает о семье и детях.

Личная страница Вали Карнавал в социальной сети

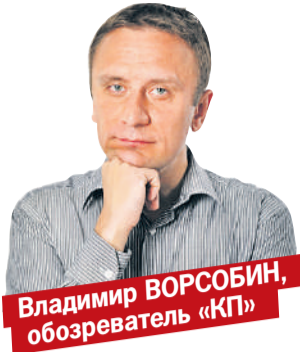
Личная страница Вали Карнавал в социальной сети

Личная страница Валерия Махмудова в социальной сети

Личная страница Софы Гершевич в социальной сети

Личная страница Никиты Ефремова в социальной сети

Личная страница Кристины Асмус в социальной сети



Владимир ВОРСОВИН,  
обозреватель «КП»

## ИЗ ВРЕДНОСТИ НИЧЕГО НЕ ВЫКЛЮЧАЕМ

- Остряки утверждают, что вы, как похититель Рождества Гринч, украли свободный интернет.

- Не согласен. Я один из тех, кто укрепляет цифровой суверенитет. В мире три цифровые суверенные державы - Китай, США и теперь Россия, после появления национального сервиса МАХ. Он повторяет функционал WhatsApp\* (мы его импортозаместили), а по звонкам и видеозвонкам работает лучше. Что касается Telegram, в МАХ тоже появились каналы и активно развиваются. Я сам еще осенью 2025-го удалил у себя WhatsApp и Telegram.

- А ваши коллеги?

- Не все. Привычка. Нашему сервису чуть больше полугодика - еще предстоит догнать гигантов. То, что удалось разработчикам на этом этапе, - уже подвиг. Скоро мы сможем показывать МАХ вместо паспорта при посадке в самолет, при заселении в гостиницу. Будет система мини-приложений, как в китайском WeChat, где вся жизнь: заказ такси, еды, билетов.

- У WhatsApp шансов нет?

- Из вредности выключать, замедлять никто не собирается. Но они, как гости, должны работать по законам - открыты офис, сотрудничать в борьбе с мошенниками. Ни WhatsApp, ни Telegram на это не откликнулись. Поэтому в августе 2025-го было решено деградировать их голосовые вызовы.

- А что лучше - конкуренция или всех забугорных выставить, оставить лишь свое?

- С одним мессенджером мы не останемся. У МАХ появятся и российские конкуренты. Плюс все «иностранцы», соблюдающие наши законы, продолжают работу.

- Почему Telegram не отрубает совсем?

- Это не только обмен сообщениями, но и большая соцсеть. В нее вложены огромные силы наших граждан и СМИ, они ведут там свои каналы. Посмотрим, как они будут переезжать в МАХ. Я свой там завел. Но в Telegram у меня тоже канал остался...

- Где больше посещений?

- Пока в Telegram, но я их набирал несколько лет.

\*Принадлежит компании Meta, которая в России признана экстремистской организацией и запрещена.

# Блок в помощь

Телефонных мошенников и иностранную пропаганду в России выводят, как клопов дустом, - переводя граждан в отечественные мессенджеры. Почему некоторые сопротивляются? И не загоним ли мы сами себя в «цифровой концлагерь»? Об этом мы в эфире Радио «Комсомольская правда» спросили главу Комитета Госдумы по информационной политике, технологиям и связи Сергея БОЯРСКОГО.



Сергей Боярский.

## РАДИ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- Моя родня привыкла через WhatsApp слать по утрам картиночки. Другие жалуются, что звонили за границу по видео, а по МАХ нельзя...

- Можно! Если человек за границей использует МАХ. Есть множество сервисов для видеозвонков (у ВК, например, идеальное качество связи). А если любите свою родню, удалите у них WhatsApp! Потому что им могут позвонить мошенники.

- Но это как запретить топоры и ножи. В руках преступника и табуретка - оружие. Мошенники воспользуются и МАХ?

- Национальный мессенджер интегрирован в контур нашей безопасности. Благодаря этому уже предотвращены сотни тысяч случаев мошенничества. А все, что в WhatsApp, - вне зоны нашего влияния.

- Чиновники буквально заставляют студентов, школьников, родителей, жилищные чаты переводить в МАХ.

- Заставлять, конечно, не надо, иначе получаешь сопротивление.

- Ждать ли запрета VPN?

- Это способ обхода любых блокировок, хороших, плохих, наших, чужих. Запретить его технически сложно. Мы и не идем в эту сторону. Наш путь - запрет рекламы VPN.

- Как это работает?

- Захотел ты зайти в запрещенный Instagram\*. Зайди, посмотри, выключи VPN. Захотел посмотреть что-то на YouTube - включил VPN, посмотрел, выключил. Потому что, если вы живете с включенным VPN, все усилия государства, потраченные на то,



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

чтобы подросток

не столкнулся с группами смерти, террористами, педофилами, сводятся на нет.

- А взрослые тут при чем?

- При чем?! Все такие уверенные, пока не отдадут свои кровные мошенникам, представившимся майором с Лубянки. Все блокировки вводятся ради безопасности!

## У НАС - СВОБОДА, У НИХ - КИБЕРВОЙНА

- Но разве мошенники, гады, не приспосабливаются к блокировке? У скептиков подозрение, что это лишь повод закрыть иностранные мессенджеры и собрать всех нас на одну платформу. Для контроля.

- Это расхожее мнение. Но обернитесь вокруг, мы никогда не сталкивались с таким объемом мошеннических атак. Сотни миллиардов рублей, сломанные судьбы, суициды. Я смотрел международ-

ную статистику - это общий бич XXI века. И у нас получается с ним бороться. Киберпреступления уже снизились на четверть. Результат?

- Посмотреть бы через год, когда жулики приспособятся.

- Думаю, перелом наступил. Мы приняли самозапрет на кредиты, навели порядок с сим-картами, будет ограничено и число банковских карт на одних руках (предлагается не более 20 и не более 5 в одном банке). Возможно и создание базы идентификационных номеров самих телефонных устройств.

- То есть каждый смартфон будет в базе?

- Да. Он будет заноситься туда уже при ввозе в страну. Если в базе устройства нет, его невозможно будет включить.

Кроме того, можно будет привязать смартфон к сим-карте. Потому что самый

опасный вид мошенничества - когда берут ваш скан паспорта и где-то в другом городе слезно рассказывают оператору связи (или просто его подкупают), что потеряли телефон. И просят сим-карту перевыпустить. И тогда все пароли - от банков, соцсетей, «Госуслуг» - окажутся в руках преступников. При привязке телефона к сим-карте этого можно избежать.

Я бы вообще отключил (хотя бы временно) международные вызовы на стационарные телефоны. У меня стойкое убеждение, что нашим пенсионерам на домашние номера из-за границы звонят только мошенники.

- Жестко...

- Мы так спорили о самозапрете на кредиты. Я предлагал совсем грохнуть получение кредитов онлайн. Тогда бы мы одновременно всех защитили. Но в Центробанке сказали - слишком жестко... Самозапретом в итоге воспользовалось 40 миллионов человек. В первые месяцы рост был быстрым - до 10 миллионов. Мне кажется, что эти 10 миллионов - те, кого уже обманули. Многие не думают о своей безопасности, пока не случится беда.

- Философский вопрос: перед какими свободами государство остановится? Где грань?

- Мне кажется, у нас самый свободный интернет: что творится за рубежом, как руководитель Russia Today Симоньян бьется с YouTube, со всеми этими супостатами. Там не дают альтернативную точку зрения. Поисковая выдача только та, которая им нужна. Мы хоть кого-то заблокировали так вероломно? Наша поисковая выдача у Яндекса - абсолютно свободная.

## В ЧЕМ СИЛА, БОЛЬШОЙ БРАТ?

### Страх «цифрового концлагеря»

- Почему некоторые сопротивляются «суверенизации интернета»? Это напоминает антиваксеров...

- Точно. Один в один! А я себе все прививки сделал. И четыре раза переболел. Но я через себя это все пропускал и сейчас пропускаю. Вот свою первую зарплату в 1999 году я получил в долларах, в конверте. Тогда это считалось нормой. Помню, как мы ездили по встречной полосе, обгоняя пробку - тоже считалось обычным делом. И никто не пристегивался за рулем. Но потихоньку это менялось вместе с людьми, со страной. Год назад иметь два американских мессенджера, в которых разгул запрещенки и мошенничество, считалось нормой. Мы говорим - так больше не будет! Долларов в конверте не будет. И WhatsApp с мошенниками и террористами - тоже.

- «Цифровой концлагерь» - миф?

- Конечно. Вот те люди, которые боятся устанавливать МАХ, вряд ли установили себе двухфакторную аутентификацию в почте или в том же Telegram. Вы не боитесь, что у вас угонят фотографии, «Госуслуги» взломают? С этого надо начинать.

- Но концентрация всех данных в одном месте - разве не джекпот для мошенников?

- Это не так. МАХ - большая труба, через которую вы запрашиваете в разных местах надежно охраняемую информацию. Это маршрутизатор по доверенным каналам. А «Госуслуги» защищены у нас хорошо, пока мы сами не отдаем ключи, продиктовав мошеннику код от СМС. Иначе взломать их невозможно. Кстати, пора заканчивать и с этим - с возможностью менять пароль «Госуслуг» по СМС. Забыть пароль, это как забыть ключи от квартиры. Подходишь к двери - ключи тебе с неба должны упасть? Нет. Ты должен пойти в мастерскую, постоять там... А это ключи от всей вашей цифровой жизни. И забывать их - непозволительная роскошь, когда на нас нацелены тысячи мошенников.

- Что же делать со страхом перед Большим Братом?

- Это миф. Ну, покажите мне, кого подслушали и что-то выложили. Модно говорить - что за кем-то подглядывают, что пишется все. А подглядывать-то кому?! Сколько людей и времени на это надо? Если что-то и остается автоматически в цифровой памяти, то для того, чтобы вы сами могли прийти и сказать - меня обманули, поднимите досье на мои телефонные звонки за месяц. А смотреть, кто кому что-то пишет в режиме онлайн, просто невозможно. И, если честно, неинтересно.

# В поисках потраченного

**Зачем мы 15 лет ведем семейный бюджет и что это дает.**

Ольга ДЕВИЦКАЯ

Начало года – самое время завести полезные привычки! Например, приучить себя вести учет расходов. Корреспондент «КП» рассказывает, как делает это уже много лет.

## О, БОЛЬШАЯ ЗАРПЛАТА!

Началось всё с того, что в 2011 году мужу предложили переехать в другой город на зарплату в 80 000 рублей. Получали мы тогда тридцатку и двадцатку. «Во заживем!» – попали мы в ту ловушку сознания, когда кажется, что эти восемьдесят будешь иметь чистой прибылью. Воображение рисовало рестораны, бутики, авиабилеты.

Вот мы и решили: начнем записывать все расходы, чтобы увидеть, как много у нас остается, и порадоваться. Пошли записи: аренда, проездной, мобильная связь, «коммуналка», еда... Свели дебет с кредитом, и той «чистой прибыли» осталось 13 000 рублей! Без ресторанов и бутиков. Хорошо отрезвило. Поняли мы, как мало знаем о том, что называется «семейным бюджетом».

Тогда мы подумали: первый месяц жизни в новом городе не показателен, надо бы продолжить вести записи расходов и дальше. Продолжили и... ведем до сих пор. Уже 15 лет.

## ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?

Позвольте ответить цитатой Сенеки: «Я поступаю, как люди расточительные, но аккуратные – веду счет своим издержкам. Не могу сказать, чтобы я ничего не терял, но всегда могу дать себе отчет, сколько я потерял, и каким образом, и почему».

Римский философ две тысячи лет назад считал не деньги, а потраченное время. Однако как идеально описывают его слова те преимущества, что мы получаем от ведения бюджета!

Наверняка вам знакома ситуация: перед зарплатой денег почти нет, а куда они ушли – непонятно, ведь «ничего такого» не покупали! Мы тоже через это проходили, и годы ведения бюджета научили: большие расходы – это обязательно покупка норковой шубы. Обычно это сочетание маленьких затрат: понадобились лекарства, новые носки, захотелось тортика, сходили на выставку – так из постоянных «чуть-чуть» и вырастает «много».

Теперь, если в конце ме-

сяца сумма расходов кажется неправдоподобной, заглядываем в раскладовку: на это тратили, на то, на се. И все ведь такое нужное или как минимум интересное. Вот на что ушли наши деньги, не исчезли среди бела дня, не растражились впустую!

Когда записываешь траты, формируется настоящий контроль над своими финансами. Предмет особой гордости – свелись к минимуму спонтанные, бездумные, лишние покупки. Ведь от импульсивных расходов не отмахнуться – вот же они, вписаны на бумаге. Колют глаза!

## ШЕСТЬ ШАГОВ

Первые годы мы записывали расходы в тетрадку. Но со временем назрел переход на электронные таблицы. Во-первых, они автоматически подсчитывают сумму. Во-вторых, так нагляднее – особенно когда у вас много категорий расходов. Кстати, поначалу у нас было только шесть категорий, но постепенно их стало 22.

Сейчас семейный бюджет мы ведем в онлайн-таблицах, но можно и в Excel – суть одинакова. Расскажу подробно, как мы это делаем (также смотрите скриншот внизу, наши категории вы тоже найдете там).

1. На каждый месяц в таблицах заводим отдельный лист.

2. В листе четыре основных столбца: дата, категория, сумма, что купили.



- У меня все расходы записаны!

Ольга ДЕВИЦКАЯ/«КП» - Москва

В столбике «Что купили» расписываем все, кроме еды. Какие именно лекарства купили и кому, какие билеты и куда, какую одежду, книги, подарки и т. д.

3. Отдельно в правой части листа стоят еще два столбца, мы заполняем их в конце месяца. В первом столбце перечислены все категории, во втором – сумма трат по каждой из этих категорий за месяц и общая сумма наших расходов.

4. Некоторые считают своими тратами на еду все покупки в супермаркете, хотя берут там всё подряд. Мы же выделяем траты именно на продукты питания: изучаем чеки и/или информацию в приложении супермаркета, отдельно выносим «Еду», «Хозтовары» и «Косметику, гигиену», а также алкоголь.

5. Бюджет записываем раз в неделю, на это

уходит около 30 минут. Открываем приложения банков, супермаркетов, маркетплейсов, так как за покупки расплачиваемся картами или онлайн. Наличные траты редки, если они случаются, то заносим их в табличку сразу, чтобы не забыть.

6. В последний день месяца вычисляем общие расходы: как по каждой из категорий (вот нам и пригодился этот столбец справа), так и итоговую сумму наших затрат за месяц. Как вы видите на скриншоте снизу, за декабрь мы потратили 94 940 рублей.

В конце каждого месяца удовлетворенно изучаем результат. Хотите верить, хотите – нет, но с годами благодаря ведению бюджета баланс между расходами и доходами стал приятнее, без потери качества жизни. Попробуйте и вы!

## СЛОВО ЭКСПЕРТАМ

### Деньги перестают утекать незаметно

- С точки зрения психологии ведение семейного бюджета прежде всего дает ощущение опоры и предсказуемости, – говорит психолог Родион Чепалов. – В практике я часто вижу пары, которые живут в постоянной тревоге: «Денег вроде хватает, но непонятно, куда они уходят». Как только они начинают фиксировать доходы и расходы, уровень напряжения падает: исчезают спонтанные обвинения, появляется чувство «мы управляем ситуацией».

По словам эксперта, с финансовой точки зрения эффект в том, что деньги перестают «утекать незаметно».

- Один из моих клиентов был уверен, что основные траты – это ипотека и машина, – продолжает Родион Чепалов. – А когда они с партнершей месяц записывали расходы, оказалось, что львиную долю съедают мелкие ежедневные покупки и еда вне дома. Без бюджета это ощущается как «мелочи», с бюджетом – как конкретная цифра, с которой уже можно что-то делать.

- Уже через несколько дней ведения бюджета вы заметите так называемые «утечки» – мелкие, но регулярные расходы, которые раньше не ощущались, – добавляет Лариса Микаллеф, доцент Финансового университета при Правительстве РФ. – Такая процедура у людей часто вызывает азарт: бюджетирование начинает восприниматься как игра, в которой интересно находить и устранять лишнее.

Дата	Категория	Сумма	Что купили	Категория	Сумма за месяц
1 декабря	Спорт	2200	Билет на каток и занятие в мини-группе	Аксессуары	0
	Еда	2327		Еда	38035
	Еда (готовая)	480	4 самсы	Еда (готовая)	3450
2 декабря	Еда (готовая)	300	Обед на работе	Еда (алкоголь)	1435
	Транспорт	5100	Пополнение "Тройки"	Канцтовары	0
3 декабря	Еда	2462		Книги	0
	Спорт	700	Билет на каток	Комиссии и налоги	0
	Лекарства и медицина	2401	Две упаковки Омега-3	Коммуналка и связь	8914
4 декабря	Еда (готовая)	240	2 самсы	Косметика и гигиена	5118
5 декабря	Еда	2689		Лекарства и медицина	9015
	Косметика и гигиена	400	Зубная паста, туалетная бумага	Одежда	1585
	Хозтовары	170	Салфетки, губки для мытья посуды	Обувь	0
6 декабря	Коммуналка и связь	3780	Электричество и вода	Подарки	999
	Одежда	1585	Чёрная юбка	Путешествия	0
	Развлечения	700	Билеты в кино на "Унесённых призраками"	Развлечения	700
7 декабря	Еда	461		Салоны и парикмахерские	2300
8 декабря	Еда	170		Спорт	11300
	Услуги	1200	Ремонт ботинок Оле	Техника	0
9 декабря	Еда (готовая)	290	Обед на работе	Товары для дома	4082
	Косметика и гигиена	2763	Умывалка, тонер, сыворотка	Транспорт	5100
10 декабря	Коммуналка и связь	400	Интернет	Услуги	1200
	Еда	3198		Хозтовары	1707
11 декабря	Спорт	2200	Билет на каток и занятие в мини-группе		94940
	Еда	1109			
	Подарки	999	Орхидея в горшке		

Это скриншот нашего семейного бюджета за декабрь. Справа – все категории наших расходов и общая сумма затрат за месяц (94 940 рублей).

БУДЬ СТИЛЬНОЙ  
С «КП»Светлана  
СВЕТЛАЯ,  
Красноярск:

- Я верю, что красота - это диалог внешнего и внутреннего. Как косметолог уделяю особое внимание гармонии черт и индивидуальному стилю клиента. Как модель - воплощаю эту идею на подиуме и в фотосессиях.

Виктория АНДРЕЯНОВА,  
модельер:

- Черное атласное корсетное платье с высоким разрезом в сочетании с матовыми бежевыми лодочками и россыпью гречишных локонов - это просто символ элегантности. Браво, Светлана.

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



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

## ■ АНЕКДОТЫ

- У греческого салата закончился срок годности. Что будем делать?

- Скажи, что это древнегреческий салат.

\* \* \*

- Камчатка! Когда вы откопали свою машину, что вы с ней делаете? Куда на ней едете?

- Никуда не еду. Откапывать надо для того, чтобы сверху никто не припарковался.

\* \* \*

Курс доллара - 75, ощущается как 150.

\* \* \*

- Можно вопрос?

- Какой?

- Ты меня любишь?

- Нельзя.

\* \* \*

Дураков понимает большинство. Умных - меньшинство. Гениев - единицы. Это все, что нужно знать о популярности.

\* \* \*

50% браков заканчиваются разводом.

100% заказов пиццы заканчиваются счастьем.

\* \* \*

У меня трое маленьких детей. Что я хочу на свой день рождения? Хочу принять ванну и сходить в туалет одна. Хочу поест горячую еду... двумя руками. И чай с конфетой... ЦЕЛОЙ!

\* \* \*

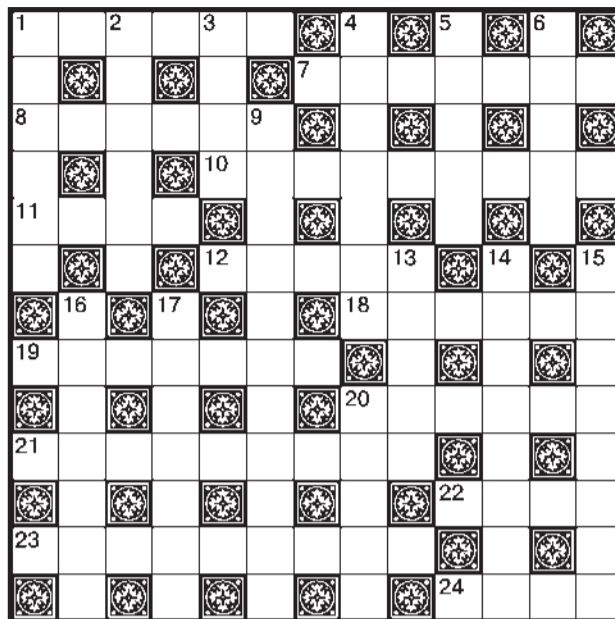
Я вчера увидел  
Цены на бензин  
И купил упряжку  
Из дворовых псин.

Оставьте свой анекдот  
на сайте **KPRU** в рубрике  
«Анекдоты»!

Весь архив  
анекдотов  
от «КП» -  
на **KPRU**



## ■ КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



## ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.

Самка мустанга. 7. «Киношная обнаженка». 8. Гений, получивший титул графа от Наполеона Бонапарта. 10. «Королевский астролог». 11. Живопись по живому. 12. Инструмент посудомойки. 18. Какой бутерброд помещается в рот целиком? 19. Горючее с именной лампой. 20. Что вводят при входе в личный кабинет на сайте? 21. Вор на учете у психиатра. 22. Австрийский экспрессионист, знаменитый своими «страдальческими автопортретами». 23. Колесательный размах. 24. Кого практически загонял в поисках няньки герой «Сказки о глупом мышонке» Самуила Маршака?

## ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Из-

за какого романа Набоков упустил Нобелевскую премию? 2. «Цирковой табор». 3. Музыка из оscarоносно-го мюзикла «Ла-Ла Ленд». 4. Кем работает Федул из комедии «Афоня»? 5. Синоним брендспойта. 6. Кто входит в роль? 9. Что «наводит порчу» на характер? 13. На что похож кухонный вок? 14. Лидер дворовой детворы. 15. С каким растением связана «корневка», проходящая каждый август в Приморском крае? 16. Катализатор коммерции. 17. Кто из культовых фигур Голливуда дружил с певцом Джимом Моррисоном? 20. Кто съедает до 38 килограммов бамбука в день?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Реклама. 17. Копюла. 20. Панда. 16. вост. 13. Казан. 14. Заводила. 15. Женьшень. 16. 3. Джаз. 4. Грузчик. 5. Свол. 6. Актер. 9. Сварли. 24. Мать. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Лолита». 2. Шапито. Пароль. 21. Клептоман. 22. Шиле. 23. Амплитуда. 11. Тату. 12. Ершик. 18. Канале. 19. Керосин. 20. Лощадь. 7. Эротика. 8. Лаплас. 10. Звездочет.

## Погода на завтра, 28 января

по данным  
pogoda.mail.ru

	день	ночь
Краснодар	+8...+10	+3...+5
Майкоп	+12...+14	+0...+2
Ейск	+2...+4	+1...+3
Сочи	+12...+14	+8...+10
ясно	облачно	пасмурно
дождь	гроза	снег

Давление - 756 мм рт. ст.  
(норма - 771 мм рт. ст.)  
Относительная  
влажность воздуха - 57%  
Ветер - 3 м/с,  
восточный  
Восход - 07:48  
Заход - 17:25  
Луна растущая

## 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.

Ведущий  
редактор номера  
Е. ПРОСКУРЯКОВ.

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

© АО ИД «Комсомольская правда», 2026. 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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов.  
Индексы П1101, ПМ976  
Тип. №

Время подписания в печать  
по графику - 17.00,  
фактически - 16.30  
■ ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 168 939 экз.

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



Директор филиала - Д. Г. МИХЕЕВ  
Главный редактор - О. В. СУХОВА  
kuban@phkp.ru www.kp.ru

350020 г. Краснодар, ул.Одесская, 26/1.  
Телефон многоканальный - 8 (861) 205-66-77.  
Телефон студии радио - 8 (861) 205-56-56.

Отпечатано:  
ООО «Печатный двор Кубани»,  
350010, г. Краснодар,  
ул. Тополияна, 19.  
Заказ № 131.  
Цена свободная.

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»