

Москвичи скупают в Воркуте квартиры по цене смартфона

Читайте на стр. 8 - 9 ▶



**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

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

Как Крым стал русским

Спецпроект радио «КП» об остросюжетной истории полуострова -
radiokp.ru 22:00



100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

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

Газета нашего региона ★ Кубань

**КР
RU** 1 682 722
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Краснодарский край выправляет экономику



Региону в этом помогает «хозяйственный подход».

Читайте подробнее на стр. 2 ▶

На Кубани изменились правила расчета детского пособия

Наталья КОЖЕВНИКОВА

Ежемесячное детское пособие в крае получают более 375 тысяч человек.

Это ребята до 17 лет. Единое пособие назначается на 12 месяцев и требует повторного обращения для продления. Размер выплаты зависит от среднедушевого дохода семьи и может составлять 50, 75 или 100% от прожиточного минимума на ребенка. В Краснодарском крае эти суммы составляют: **8818 рублей** (50%), **13 227 рублей** (75%) и **17 636 рублей** (100%).

Но с 1 января изменились правила учета доходов. Теперь минимальный

доход каждого трудоспособного члена семьи должен составлять не менее восьми минимальных размеров оплаты труда (МРОТ), что эквивалентно **216 744 рублям**.

С 1 марта по новым правилам рассчитывается и сумма алиментов, учитываемая при назначении единого пособия, если родители не определили их размер через суд, - рассказали в отделении Социального фонда России по Краснодарскому краю. - Теперь учитывается среднемесячная номинальная зарплата в регионе. Для нашего края этот показатель составляет **70 410,40 рубля**. При возникновении вопросов можно обратиться в единый контакт-центр по взаимодействию с гражданами по бесплатному номеру: **8 (800) 100-00-01**.



Оксана ЗУЙКО

Военкор Дмитрий Стешин рассказал о гуманитарке, необходимой сейчас на СВО

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

Ольга ЮШКОВА

Продолжение на стр. 10 - 11 ▶



Оставайтесь в курсе событий

Дмитрий РАЗУМЕЦ

«КП» - Кубань доступна в мессенджере Мах.

В Краснодарском крае из-за соображений безопасности периодически отключают мобильный интернет. Но перебои с ним не оставят наших читателей в информационном вакууме. Сайт «Комсомолки» находится в так называемом «белом списке». А это значит, что зайти на нашу страницу в Сети можно даже при ограничениях с мобильным интернетом. А еще у «Комсомольской правды» на Кубани есть канал в национальном мессенджере Мах, он тоже работает без ограничений по всей территории региона.

В нашем канале читателей ждут самые горячие подробности жизни края, уникальные эксклюзивы и важные аналитические материалы, доступные даже при нестабильном соединении. Мы создали надежную площадку для тех, кто ценит достоверную информацию и хочет быть первым в курсе новостей. Заходите к нам на огонек - мы работаем, чтобы вы знали всё!



**КР
RU** Подписаться на канал «КП» - Кубань в Мах

Краснодарский край выправляет экономику

Региону в этом помогает «хозяйственный подход».

Галина КОПЫЛОВА

Верная расстановка приоритетов позволила улучшить ситуацию в экономике региона, несмотря на непростую геополитическую ситуацию. В администрации края говорят о «хозяйском подходе» и готовности к пессимистичным сценариям, а эксперты отмечают первые позитивные сигналы в отдельных секторах.

ПРИОРИТЕТЫ И БЮДЖЕТ

Губернатор Кубани Вениамин Кондратьев отметил, что в крае прежде всего опираются на бюджет, потом - амбиции.

- Реализация всех намеченных планов и повышение качества жизни в регионе напрямую зависит от экономической ситуации. Сейчас важен хозяйский подход в каждом городе и районе, и опираться нужно в первую очередь на возможности бюджета. Мы были готовы и к самому пессимистичному сценарию, но итоги февраля показывают, что верная расстановка приоритетов позволила улучшить ситуацию в экономике региона, - сказал Вениамин Кондратьев.

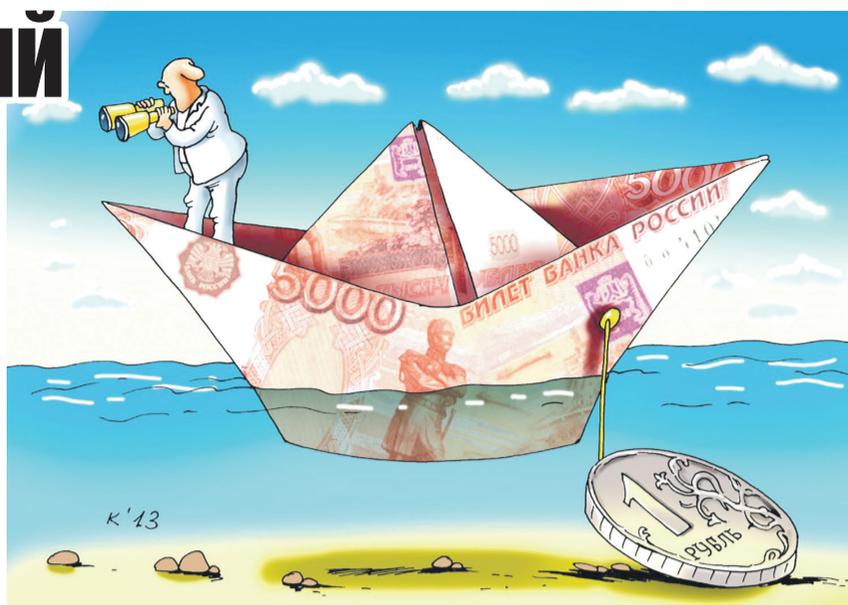
Первый вице-губернатор Игорь Галась признал, что есть некоторые трудности у предпринимателей, но добавил, что казна края при этом не пустеет.

- Видим замедление активности малого и среднего бизнеса. За февраль у нас несколько выровнялось поступление доходов в консолидированный бюджет края. Отставания от аналогичного периода 2025-го нет. А поступления в налоговую базу - это, наверное, самый оперативный индикатор деловой активности, - заявил Игорь Галась.

НЕВОСТРЕБОВАННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Аналитики считают, что развитие территорий - это и есть та самая новая налоговая база, о которой говорят федеральные власти.

- Курс губернатора на оптимизацию расходов логичен и своевременен. Однако управленческие решения долж-



Катерина МАРТИНОВИЧ

ны быть направлены и на развитие потенциала территорий. Федеральная повестка делает акцент на формировании новых точек роста на периферии. В крае есть примеры неиспользованного потенциала, например, Северский район, Планческие скалы и станица Крепостная могли бы стать центрами туризма и создать сотни рабочих мест, но пока практически не развиваются. Важно наряду с экономией делать ставку на инвестиции и поддержку малого бизнеса - это создаст новые доходы для бюджета, - отметил экономист, старший преподаватель КубГУ Иван Чумаков.

СИГНАЛЫ ИЗ ОТРАСЛЕЙ

Экономисты предлагают заглянуть вглубь отраслевой статистики. Ведь «энергетический аппетит» предприятий и успехи в переработке говорят о качественной трансформации кубанского бизнеса.

- Ситуация в эконо-

мике края непростая, но есть метрики, внушающие оптимизм. Рост выручки от электроэнергии составил 22,3%. Даже с учетом повышения тарифов на 12,6%, остальное - это рост потребления, что свидетельствует о росте активности. Также приятный сигнал подают обрабатывающие производства: ме-

бель, деревообработка и изделия из кожи показывают практически кратный рост. Это производство готовой продукции, оно более маржинально. В крае копят компетенции, позволяющие увеличивать ВРП не за счет сырья, а за счет труда и идей кубанцев, - заметил экономист Роман Иноземцев.

КОНКРЕТНО

Сценарии роста

Доктор экономических наук, заслуженный экономист Кубани Александр Полиди связывает будущее региона с выходом из инвестиционной паузы. По его мнению, амбициозные планы властей на 2026 год вполне реальны, если доступ к деньгам станет проще, а погода не подведет аграриев.

- Прошлый год показал слабый рост, который вытянули сфера услуг и креативная экономика. Чтобы в

2026 году достичь цели в 6 триллионов рублей ВРП и обеспечить реальный рост в 3-4%, нужны структурные решения. Успех будет зависеть от трех факторов: смягчения политики ЦБ и доступности кредитов, снятия экологических ограничений на курортах и стабильной работы промышленности. Кроме того, мы надеемся на природу - отсутствие засухи позволит показать рост и агропромышленному сектору, - отметил эксперт.



СЛЕДСТВИЕ

«Последний промпт» не помог

Евгения ОСТРАЯ

Экс-полицейские Ейска не смогли обжаловать приговор, якобы написанный нейросетью.

Громкий юридический скандал о «цифровом правосудии» на Кубани завершился в финальной инстанции. Четвертый кассационный суд общей юрисдикции рассмотрел жалобу бывших ейских полицейских, чьи адвокаты пытались аннулировать приговор из-за подозрений в использовании искусственного интеллекта судьей. Вердикт суров: семь лет строгого режима остаются в силе. Кассация признала, что «галлюцинации» нейросети в тексте документа не отменяют реального факта взятки.

Все началось еще в июне 2024 года. Тогда двое полицейских из Ейска решили покрывать торговца контрафактным алкоголем за 300 тысяч рублей. Предприниматель же сдал вымогателей в руки полиции. Их осудили, назначив по 7 лет колонии строгого режима каждому. Но когда адвокаты подсудимых прочли приговор, обнаружили в тексте фразы, которые никогда не вышли бы из-под пера опытного юриста. Судейский документ пестрел эпитетами вроде «целая плеяда защитников» и «чудесным образом». И защитники полицейских заявили - приговор писала нейросеть. И отдали текст на экспертизу, которая подтвердила - он сгенерирован искусственным интеллектом. Адвокаты пошли в кассацию. Но она сочла, что выбранная стилистика умозаключений не противоречит нормам УПК. Единственное, в чем кассация «поправила» нижестоящих коллег - это вопрос о конфискации незначительной суммы в 13 700 рублей. В этой части дело вернули на новое рассмотрение, но основной срок - семь лет «строгача» - остался.

ЗНАЙ НАШИХ!

Оксана КАДОЧНИКОВА

Три года мальчик из Туапсинского района плетет сети и льет свечи для бойцов СВО.

- Вот я беру кусочек ткани и вплетаю на основу. Так получается маскировочная сеть. Ее цвет зависит от времени года - белая нужна зимой, летом - зеленая, - рассказывает **Марат Тванба** из поселка Новомихайловского Туапсинского района.

Уже три года школьник помогает бойцам СВО. В 10 лет он сам пришел в

Семиклассник получил «Горячее сердце»

отряд «Огонек» волонтером, да так и остался.

- Как только есть свободное время, я прихожу сюда. Сейчас учусь во вторую смену, поэтому получается только в выходные дни и на каникулах. А раньше и в будни приходил, - говорит 13-летний подросток.

Он с увлечением не только маскировочные сети плетет, но и свечи окопные льет. Пока его сверстники не вылезают из гаджетов, подросток успел освоить печать деталей для квадрокоп-

теров на нескольких 3D-принтерах.

- Мне даже бойцы советы передают с передовой. Мне хочется им помогать, им там непросто, - говорит семиклассник.

А еще Марат хорошо учится. Каждый день приносит в дневнике пятерки по всем предметам - круглый отличник. Не забывает о спорте. С 2-го класса ходит на кикбоксинг и уже защищал честь района и Краснодарского края на серьезных соревнованиях.

Марат не остался в

стороне и тогда, когда во время летнего похода грязевые потоки смывали все на своем пути в его родном Новомихайловском. Тем летом сильно пострадала школа и детский сад, где работает завхозом его мама. Мальчик наравне со взрослыми отмывал отила стены и полы зданий.

- Он очень неравнодушный, отзывчивый. Всегда таким был. Надеюсь, таким и останется, - рассказала мама Марата Диана Тванба.

А в этом году юный во-



Личный архив

лонтер стал лауреатом Всероссийской общественной инициативы «Горячее сердце» и попал в Почетную книгу. В конце апреля Марат поедет в Москву,

чтобы получить награду - нагрудный значок и статуэтку этой престижной премии. А еще мальчик получил путевку в детский лагерь «Орленок», куда поедет в августе.

Марат Тванба плетет маскировочные сети и получает в ответ благодарности от бойцов СВО.

21 квартира, 11 помещений, 9 участков земли:

У главы минздрава Кубани нашли имущества на миллиард рублей

Чиновника подозревают в мошенничестве с использованием служебного положения.

Вероника АЛЕКСАНДРОВА

Силовики пришли к министру здравоохранения Кубани Евгению Филиппову не только на работу, но и домой. Провели обыски, а потом задержали. Его подозревают в мошенничестве в особо крупном размере с использованием служебного положения.

Следствие полагает, что за 13 лет работы на посту министра Филиппов использовал свои полномочия для незаконного обогащения.

Предварительно, состояние семьи чиновника оценили в 1 млрд рублей. По некоторым данным, Евгений Филиппов и его близкие родственники оказались владельцами внушительного портфеля недвижимости - 57 объектов.

Среди них:
 ✓ 21 квартира;
 ✓ 11 нежилых помещений;
 ✓ 9 земельных участков;
 ✓ 7 апартаментов;
 ✓ 2 частных дома;
 а также 4 гаража и 3 машино-места.



Евгений Филиппов возглавлял ведомство 13 лет.

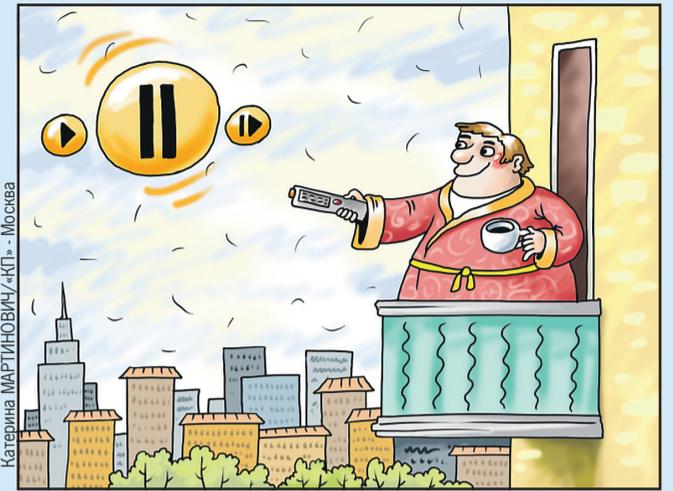
Недвижимость главы минздрава Кубани и его аффилированных лиц расположена в Краснодаре, Геленджике и в Сочи. Кстати, до назначения на пост министра Филиппов руководил перинатальным центром в Сочи. Сам он по образованию акушер-гинеколог. И уже будучи главой минздрава Кубани, у него была традиция - в начале года приезжал в тот самый перинатальный центр и принимал там роды.

- Недвижимость Филиппов оформлял на себя, своего сына, бывшую жену, ее сестру, гражданскую супругу, ее сына и ее мать, - сообщили в силовых структурах Кубани. - При этом

зарплата сына министра, также работающего медиком, составила 800 тысяч рублей в год. В его собственности оказались 7 апартаментов, сдаваемых под гостиничные номера.

Если вина Евгения Филиппова в мошенничестве будет доказана, ему грозит до 10 лет лишения свободы. Кроме того, прокуратура может инициировать процедуру изъятия имущества в доход государства, если законность источников доходов для покупки 57 объектов недвижимости не будет подтверждена.

ВОПРОС ДНЯ



Неожиданное явление: москвичи переезжают в... Воркуту. И им там нравится.

Какой бы еще город России подошел вам для жизни?

Николай ДОРНИН, член Общественного совета Арктической зоны РФ:

- На Севере, в арктической пасторали, конечно. Самые крупные города российской Арктики, Мурманск и Архангельск, насчитывают всего лишь по 250 - 350 тысяч жителей. При этом там и уникальная природа, и совершенно невообразимый этноколорит, и возможности для построения карьеры или удаленной работы.

Олег СИРОТА, сыровар:

- Я бы всерьез рассмотрел переезд в село Троицкий Сунгур Ульяновской области. Это редкий пример того, когда деревню действительно удалось возродить. Местные предприниматели не ждали помощи сверху, а придумали для села собственный культурный код и буквально собрали вокруг него новую жизнь. Они сделали живое, не бутафорское казачество, вовлекли в эту историю молодежь, открыли детские клубы, музеи и культурные программы. Параллельно там появились рабочие места: построили большую ферму, маленькую сыроварню и переработку. Важно, что в селе остались и крупные предприниматели, и средний бизнес, и сами выходцы из этих мест. В результате за последние десять лет население там выросло примерно на 15 процентов.

Алена АВГУСТ, медиатехнолог, PR-консультант и психолог:

- Я знаю многих молодых специалистов, которые сознательно едут на Дальний Восток: климат там непростой, но они получают серьезный опыт, быстро растут и становятся очень востребованными. В регионах нередко оказывается больше жизни, чем принято думать: на производстве бывают хорошие зарплаты, конкуренция ниже, а возможностей проявить себя больше. И главное, жизнь там часто перестает быть бесконечной гонкой: все ближе, доступнее и человечнее. А лично моя мечта - когда-нибудь жить у моря.

Виктор СМЕРНОВ, архитектор:

- Я пару лет назад вернулся с Ямала, и любовь к Северу только усилилась: там удивительная природа и особый ритм жизни, который требует собранности, ясности мысли. Мы даже взяли участки по программе арктического гектара в Северной Карелии, но романтизировать такие места не стоит: без инфраструктуры, магазинов и дорог построить дом там трудно. Вообще, мы проехали всю страну от Владивостока до Крыма, и я убедился: в России почти везде можно жить, потому что у каждого места есть свое очарование и свой смысл.

Андрей АФАНАСЬЕВ, военный журналист:

- Очень люблю Суздаль: красивый, ухоженный, живой город, но уже слишком дорогой и недоступный для среднего человека. Таких точек притяжения должно быть гораздо больше - в каждом регионе хотя бы два-три малых города, в которые хочется не заехать на выходные, а переехать жить.

ЗНАЙ НАШИХ



Алена Лукьяненко показала класс!

Одной правой

Гарик АРОЯН

13-летняя школьница из Краснодара установила рекорд России в висте на пятке.

13-летняя спортсменка Алена Лукьяненко из Краснодара стала рекордсменкой страны, показав необычное акробатическое достижение. Девочка провисела на воздушном кольце 58 секунд, удерживаясь только пяткой правой ноги - это лучший результат среди ее сверстниц в России. И ее достижение официально зафиксировано в Книге рекордов России.

Юная гимнастка начала заниматься танцами еще в пятилетнем возрасте, позже перешла к изучению сложных акробатических элементов, а два года назад начала тренироваться в цирковой студии.

- Планирую связать свою жизнь с профессией артиста, - говорит Алена. И после школы собирается поступить в профильное учебное заведение.



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



Евгений НАУМОВ:

Предлагаем сформировать единую событийную экосистему городов БРИКС+

Иван ДЕМИДЧЕНКО

Это позволит синхронизировать крупные фестивали и создать удобную навигационную систему.

Глава Краснодара Евгений Наумов принял участие в круглом столе Генеральной ассамблеи ассоциации городов и муниципалитетов стран БРИКС+, который состоялся в индийском городе Нью-Дели.

ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА

Мероприятие собрал мэров городов Бразилии, Китая, Ирана, Эфиопии, представителей других африканских государств, а также членов Всероссийской ассоциации развития местного самоуправления (ВАРМСУ), Общественной палаты РФ и научного сообщества.

В своем выступлении Евгений Наумов акцентировал внимание на том, что одним из драйверов экономики и важным элементом народной демократии в Краснодаре является событийный туризм.

Градоначальник также предложил выйти за рамки простого обмена опытом и приступить к формированию единой событийной экосистемы городов БРИКС+.

- Это позволит синхронизировать крупнейшие фестивали и форумы, создать общий календарь событий,



Глава Краснодара отметил, что в городе есть площадка для организации проведения крупных праздников.

сформировать цифровую платформу навигации, обмениваться культурными и гастрономическими форматами и разработать маршруты городов-партнеров, - добавил Евгений Наумов.

ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

Потенциал для реализации таких проектов в Краснодаре уже есть. Евгений Наумов напомнил, что в прошлом году в городе открылась новая событийная площадка, которая идеально подходит для проведения совместных фестивалей стран БРИКС+.

Здесь можно организовать праздники с этнической кухней, ремесленными ярмарками, музыкой и образовательными программами. В подобном формате

в прошлом году успешно прошел гастрономический фестиваль «Гриль! Рест! Фест!», приуроченный ко Дню города.

Жители столицы Кубани, а также многочисленные гости города из разных регионов России могли попробовать блюда от известных шеф-поваров, посмотреть выступления популярных артистов и принять участие в кулинарных мастер-классах.

Во время своего выступления Евгений Наумов также рассказал о главных достопримечательностях Краснодара, развитии транспортной инфраструктуры, экологических проектах, внедрении цифровых сервисов и современных систем безопасности.

Отдельно Евгений Наумов предложил участникам Ас-

самблеи рассмотреть возможность создания «Карты путешественника БРИКС+». Этот инструмент, разработанный по аналогии с российской Пушкинской картой, действующей в рамках национального проекта «Семья», уже получил поддержку бизнес-сообщества Краснодара.

Помимо этого, в рамках Генеральной ассамблеи состоялись круглые столы, посвященные созданию равных возможностей для безопасной и здоровой жизни, развитию городской архитектуры, экологии и цифровой трансформации. Делегаты также приняли участие в торжественных мероприятиях по случаю 100-летия Всеиндийского института местного самоуправления.

КСТАТИ

Краснодарские студенты станут вожатыми

Курс обучения пройдут 200 молодых людей.

В Краснодаре запустили очередной поток образовательного проекта «Краснодарская школа вожатых». 200 студентов высших и средних профессиональных учебных заведений города будут осваивать азы профессий в течение месяца.

Как отметил начальник городского управления по делам молодежи Денис Малюков, этот проект играет важную роль в развитии молодежной политики краевого центра.

- В школе вожатых ребята получают теоретические и практические навыки эффективной работы с детьми. Затем будущие вожатые закрепят их на итоговом форуме проекта, который пройдет на базе молодежного лагеря «Дубрава». Также состоится профильная ярмарка вакансий - специалисты детских и молодежных лагерей предложат выпускникам школы рабочие места, - добавил он.

Торжественная церемония открытия собрала не только новичков, но и опытных вожатых, организаторов детского досуга, которые выступают в роли наставников для молодежи. Почетными гостями мероприятия стали руководители Краевой крейсерско-парусной школы и оздоровительного лагеря «Лидер».

В программе обучения - изучение психологии, основ педагогики и методов разрешения конфликтов. Лучшие ученики, успешно освоившие курс, получают сертификаты, дающие право работать этим летом в детских лагерях и здравницах Краснодарского края.

Кстати, краснодарский молодежный лагерь «Дубрава», расположенный в Северском районе, подготовил для подростков насыщенную программу из пяти тематических смен. Юных краснодарцев ждут две творческие смены, а также патриотическая, спортивная и лидерская.

Всего отдохнуть и с пользой провести время смогут 600 школьников. Прием заявок на первую творческую смену «Арт-Старт» стартует уже 1 апреля, а сама смена продлится с 5 по 18 июня.

Напомним, проект «Краснодарская школа вожатых» ведет свою историю с 2014 года. В 2023-м он был полностью обновлен при поддержке гранта Росмолодежи в рамках национального проекта «Молодежь и дети». За последние три года выпускники школы успешно применяли полученные навыки в семидесяти лагерях Краснодара, Кубани и других регионов России.

Администрация Краснодара

■ ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Проект «Школа с мэром» номинировали на всероссийскую премию

Он был разработан в столице Кубани.

Проект краснодарской администрации «Школа с мэром» вышел в финал Всероссийской премии «Служение». Эта инициатива, позволяющая старшеклассникам учиться управленческому мастерству у руководителей городской администрации, вошла в число лучших проектов со всей страны. Теперь судьбу номинации решат жители в ходе народного

голосования, которое продлится до 6 апреля.

Заместитель главы Краснодара Анна Леонова обратилась к горожанам с просьбой поддержать начинание юных краснодарцев. Она напомнила, что проект, запущенный летом 2025 года, уже доказал свою состоятельность и получил признание далеко за пределами региона.

- Мы много говорили и показывали наш проект «Школа с мэром», который был реализован в



Инициатива юных краснодарцев оказалась в числе лучших.

прошлом году и продолжает свою реализацию. Сегодня мы уже смело можем говорить о его успехе - его знают за пределами

города и края. Проект вошел в топ-110 Всероссийской премии «Служение». На сегодняшний день идет голосование, и вы тоже

можете сделать свой выбор, - обратилась к жителям Анна Леонова.

Краснодар заявлен в номинации «Профессиональные кадры - будущее муниципалитета». Суть

проекта в том, что 115 лидеров школьного самоуправления получили возможность разработать собственные социально значимые инициативы под наставничеством профильных заместителей главы города.

Школьники представили девять проектов, охватывающих самые разные сферы жизни. В частности, по развитию добровольчества, благоустройству зеленых зон и так далее. Шесть из них уже воплощены в жизнь.

Например, юные активисты помогли озеленить

городские остановки, создали волонтерский чат-бот «Помощь рядом» и организовали фестиваль «Островок добра» в Чистяковской роще.

Еще одна команда запустила важный образовательный курс «Первая помощь», в ходе которого школьники научились правильно действовать в чрезвычайных ситуациях.



Проголосовать за краснодарский проект можно, отсканировав QR-код

Евгений БЕЛЯКОВ

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

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

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

У СТРАХОВ ГЛАЗА ВЕЛИКИ

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

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

ПРОБЛЕМЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

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

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

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

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

Восставший из вклада

Кредитофобия

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

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

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

Как бороться

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

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



Пениафобия

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

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

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

Как бороться

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

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

Кризисофобия

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

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

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

Как бороться

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

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

Что и вам советую.

Плутофобия

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

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

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

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

Как бороться

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

Катерина МАРТИНОВИЧУ «КП» - Москва

В Барановке появится спортивная площадка

На нескольких улицах сделают освещение.

Иван ДЕМИДЧЕНКО

В селе Барановка состоялась встреча главы Сочи Андрея Прошунина с активистами территориального общественного самоуправления. Жители смогли напрямую задать мэру интересные их вопросы и обсудить с ним волнующие темы.

Одной из проблем, озвученных сельчанами, стала активизация оползневых процессов в районе дома № 3 в переулке Армянском. Как выяснилось, застройщик, ведущий работы в микрорайоне, засыпал ливнеотводные каналы, что привело к разрушению дорожного полотна в переулке Овощном.

Сейчас специалисты администрации и Единой дежурно-диспетчерской службы ведут постоянный мониторинг состояния грунта на этом участке. Андрей Прошунин поставил задачу, чтобы специальная комиссия как можно быстрее выехала на место и оценила ущерб, а также разработала комплексное решение проблемы.

В селе Барановка проживают очень сплоченные и неравнодушные люди. В 2025 году их активность привела к отличному результату: победа в краевом конкурсе проектов местных инициатив позволила благоустроить территорию на улице Армянской. Здесь появился уютный сквер с прогулочной зоной, современным наружным освещением и



На встрече с местными жителями обсуждался широкий круг вопросов.

парковой мебелью, ставший новым центром притяжения для сельчан. На встрече сочинцы рассказали, что в микрорайоне, несмотря на большое количество семей с детьми, нет оборудованной спортивной площадки. Поручил профильному департаменту в оперативном порядке проработать и этот вопрос. Создание современного спортивного объекта для жителей Барановки - теперь одна из наших приоритетных задач, - подчеркнул глава Сочи Андрей Прошунин.

Большой блок вопросов касался благоустройства и освещения улиц. В рамках «Программы реконструкции объектов освещения 2023-2025 гг.» в населенном пункте уже ведется замена старых деревянных столбов

на новые бетонные опоры. Работы продолжатся и в этом году.

Планируется установка новых столбов в переулке Черешневом, а также обустройство полноценного уличного освещения в переулке Овощном и на улице Армянской.

Для тех, кто хотел обсудить личные вопросы или получить консультацию узких специалистов, прямо на месте работала мобильная приемная главы города. Представители городских департаментов и ресурсоснабжающих организаций дали разъяснения всем обратившимся.

КСТАТИ

Программу реабилитации участников СВО расширили

Реабилитацию можно пройти в 10 санаториях.

В Сочи участники специальной военной операции и члены их семей, проживающие в Краснодарском крае, могут пройти комплексное оздоровление и реабилитацию в десяти санаториях курорта.

ВСЕСТОРОННЕЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Все учреждения обладают мощной современной медицинской базой. Для бойцов разработаны индивидуальные программы лечения, направленные на восстановление после боевых нагрузок.

Курс включает в себя широкий спектр процедур. В частности, водо- и грязелечение, профессиональный массаж, плавание в бассейне и прием целебной минеральной воды. Особое внимание уделяется психологической помощи.

Для жен и детей военнослужащих предусмотрены специальные программы, направленные на укрепление иммунитета и общее оздоровление.

Данная программа реализуется по инициативе губернатора Краснодарского края **Вениамина Кондратьева**. Ее исполнение курируют министерство труда и социального развития региона совместно с министерством курортов, туризма и олимпийского наследия.

Механизм поддержки удобен и прозрачен. Участники СВО могут получить специальные сертификаты номиналом 100 тысяч рублей. Эти средства направляются на приобретение путевки в один из санаториев - участников программы, девять из которых расположены в Сочи.

Важно отметить, что путевка оформляется не только на самого бойца, но и на членов его семьи при условии совместного проживания в месте отдыха. Чтобы воспользоваться этой мерой поддержки, необходимо подать заявление с пакетом документов в органы соцзащиты Краснодарского края по месту жительства.

За минувший год в санаториях Сочи реабилитацию и оздоровление прошли

три тысячи участников специальной военной операции и члены их семей. Для нас это не просто цифры, а люди. Люди, чья сила духа вызывает восхищение. Наши бойцы с честью выполняют свой долг, а наша задача - обеспечить им надежный тыл и качественное восстановление. Сочи и дальше будет продолжать выполнять важнейшую миссию - заботиться о тех, кто защищает нашу страну, - конкретизировал Андрей Прошунин.

Мэр добавил, что регулярно проводит совещания с представителями военкомата и администрации, где ключевыми темами остаются консультации кандидатов на контрактную службу и всесторонняя поддержка семей военнослужащих.

МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ

На сегодняшний день в Сочи продолжают действовать двенадцать муниципальных мер поддержки. Среди них - льготы на питание в школах и оплату детских садов, бесплатный проезд, возможности для дополнительного образования и путевки в лагерь для детей.

Параллельно с заботой о защитниках в регионе ведется подготовка к технологическим вызовам будущего. В Краснодарском крае активно готовят кадры для отрасли беспилотных авиационных систем.

Для тех, кто принимает решение встать на защиту Родины, в Краснодарском крае сохраняются лучшие условия в стране. Выплата для граждан, заключающих контракт о прохождении военной службы, составляет 3,4 миллиона рублей. А гарантированная годовая заработная плата составляет 6 млн рублей.

В Сочи основной пункт отбора находится на **улице Кирова, 155а**. Дополнительные пункты работают в **Центральном районе на улице Горького, 29**, и в **Лазаревском районе на улице Победы, 67**.

Подробную информацию можно найти на сайте **контракт23.рф**. Ответы на вопросы о наборе на военную службу также можно получить по телефонам: **+7 (938) 888-45-68** и **+7 (862) 240-46-23**.

■ КОНКРЕТНО

В Красной Поляне открылась ярмарка

Она будет работать каждый день.

В поселке Красная Поляна открылась муниципальная ярмарка, расположенная на улице Защитников Кавказа. Новое торговое пространство работает ежедневно, предлагая жителям и гостям курорта богатый выбор продукции.

На ярмарочных прилавках можно найти свежие овощи и фрукты, продукцию местных пчеловодов, знаменитый краснополянский чай и ароматные травяные сборы. Также покупателям предлагаются кондитерские изделия, большой выбор

мясных и молочных продуктов, а также домашние соленья от местных производителей. Для удобства посетителей на территории ярмарки можно перекусить.

Как отметил **заместитель главы города Сочи Сергей Сомко**, открытие новой точки продаж является частью масштабной работы по поддержке местных товаропроизводителей. Она ведется в рамках флагманского проекта «Выбирай сочинское», который входит в Стратегию социальной и экономического развития курорта до 2035 года.

Участниками проекта уже стали более 160 произ-



На ярмарке можно найти и купить много всего вкусного.

водителей. Администрация Сочи оказывает поддержку местным производителям и содействует в продвижении их продукции в том числе на действующих городских ярмарках. Все ярмарки доступны для маломобильных граждан, - добавил Сергей Сомко.

В администрации города подчеркивают, что развитие новой ярмарки не ограничится уже достигнутым. В ближайших планах - расширение как торговых площадей, так и представленного ассортимента.

В частности, прорабаты-

вается вопрос о выделении мест для продажи живой рыбы и рыбной продукции. Кроме того, на ярмарке может появиться специальная зона для мастеров и представителей креативных индустрий Красной Поляны, что сделает торговую площадку не только местом приобретения качественных продуктов, но и точкой притяжения для ценителей локального творчества.

● 7 муниципальных ярмарок работают в Сочи.

● От 70 до 120 тонн сельскохозяйственной продукции реализуется на ярмарках каждую неделю в зависимости от сезона.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ



По данным администрации Сочи.

Андрей ПРОШУНИН:

За каждой историей - реальная жизненная ситуация

Иван ДЕМИДЧЕНКО

В Сочи глава города Андрей Прошунин, а также его заместители Александр Митников, Вячеслав Бауэр и Сергей Сомко провели традиционные приемы граждан.

КОНКРЕТНЫЕ РЕШЕНИЯ

Жительница одной из квартир дома №14 по улице Возрождения обратилась к мэру с просьбой отремонтировать крышу, поскольку у нее в квартире протекает потолок. При этом капитальный ремонт кровли проводился в 2022 году и был принят комиссией без каких-либо замечаний.

Как выяснили специалисты, которые оперативно обследовали здание, осадки попадают в квартиру через дымоотвальный канал. Андрей Прошунин поручил департаменту городского хозяйства оказывать женщине необходимую помощь.

Все обращения будут решены.

Еще одна тема, поднятая на встрече, касалась установки общедомового счетчика. С этим вопросом к главе города пришла жительница дома №17а на Сухумском шоссе. Рассмотрев обращение, ей подробно рассказали, что нужно делать дальше.

На личном приеме также озвучили просьбу отремонтировать дорожное полотно на улице Абовяна. Андрей Прошунин отметил, что этот вопрос находился на контроле. И добавил, что этот участок дороги площадью 750 квадратных метров отремонтируют в рамках планируемого муниципального контракта.

Дополнительно на этом участке укрепят обочины бетоном на площади 490 квадратных метров. Все работы планируется завершить в течение двух месяцев.

Жители обращаются к нам абсолютно с разными проблемами, за каждой историей стоит реальная жизненная ситуация, в которой человек ждет от властей конкретных решений. Личные приемы для того и нужны, чтобы увидеть проблему не на бумаге, а услышать ее и включиться в решение максимально оперативно. Мы разбираем каждое обращение детально, подключаем профильные службы, ищем законные механизмы, чтобы помочь, - рассказал глава Сочи Андрей Прошунин.

По итогам личного приема по каждому обращению установлены



Администрация Сочи

четкие сроки исполнения. Обратившиеся местные жители получат не только компетентные ответы, но и отчеты о выполненной работе.

ДЕЙСТВЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Прием граждан, который провели заместители главы города Александр Митников, Вячеслав Бауэр и Сергей Сомко, состоялся в формате телефонных разговоров. Каждый из вице-мэров лично связался с заявителями, чтобы получить обратную связь о том, полностью ли и насколько качественно сотрудники администрации и отраслевых предприятий выполнили ранее данные поручения.

В ходе беседы жительница Мацесты сообщила Александру Митникову, что специалисты МУП «Водоканал» провели бетонирование люка на выезде из микрорайона и предоставили соответствующий отчет.

Женщина, обеспокоенная течью воды на улице Туапсинской, 7, рассказала, что ремонт проблемного участка трубы находится в активной стадии. Житель улицы Клараши, который обращался по поводу скопления мусора у дома №145, в ходе разговора подтвердил, что контейнерные площадки приведены в порядок.

Еще один вопрос касался ремонта тротуара и уборки мусора возле детского сада №49. Заявитель отметил, что территория очищена, но пока не полностью, а ремонтные работы так и не начались. Александр Митников взял эту ситуацию на личный контроль и заверил, что необходимые меры будут приняты.

Обратная связь с жителями для нас - это не просто способ узнать о проблемах, а действенный инструмент контроля за их устранением. Это позволяет на всех этапах отслеживать ход исполнения поручений и лично убеждаться в том, что вопрос действительно решен, - отметил Александр Митников.

Заместитель главы Сочи Сергей Сомко в рамках телефонного приема проконтролировал исполнение обращения сочинца, который попросил посодействовать в предоставлении торгового места для продажи цветов в праздничные дни. Сергей Сомко лично убедился, что место заявителю выделено и вопрос решен положительно.

Вячеслав Бауэр в ходе обратной связи связался с местной жительницей, чтобы проверить ход рассмотрения ее просьбы внести дополнительную остановку «б-й километр» в схему движения автобу-

Глава Сочи отметил, что личные приемы для того и нужны, чтобы увидеть проблему не на бумаге, а услышать ее.

сного маршрута №105э. Во время разговора выяснилось, что работа выполнена.

По поручению главы города Андрея Прошунина, исполнение поручений, данных по итогам рассмотрения обращений граждан, контролируют все его заместители. Кроме того, личные приемы регулярно проводят руководители отраслевых и территориальных подразделений.

Для максимального удобства жителей консультации со специалистами городских учреждений доступны и без предварительной записи - в «Мобильной приемной» во время выездных встреч с населением в микрорайонах.

Направить обращение в администрацию города можно как лично, так и через онлайн-приемную на официальном сайте. В любом случае вопрос передается на рассмотрение в профильные подразделения, и в течение 30 дней заявитель обязательно получит подробный ответ.

НАГЛЯДНО

- Прием граждан ведется по адресу: **Сочи, улица Советская, дом 26, 1-й этаж, кабинет 43.**
- Предварительная запись по телефонам: **8 (862) 264-30-22** и **8 (862) 264-58-00.**

По данным администрации Сочи.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Пространство пользуется популярностью.

Глава Сочи Андрей Прошунин посетил Дом молодежи, где пообщался с активистами городских объединений и оценил условия, созданные для реализации их идей. Это пространство на улице Навагинской с начала года посетили около четырех тысяч человек.

Андрей Прошунин отметил востребованность таких учреждений и поделился планами по развитию инфраструктуры для юных жителей. Так, уже в следующем году аналогичный Дом молодежи планируют открыть в Адлере - сейчас там ведется подготовка к капитальному ремонту помещения.

Глава города также подчеркнул важность поддержки инициатив самих ребят.

Дом молодежи посетили более 4 тысяч человек

В недавнем голосовании по проектам молодежного инициативного бюджетирования сразу четыре идеи, направленные на создание новых точек активности в Доме молодежи, получили финансирование и будут воплощены в жизнь до конца года.

Сочинский Дом молодежи хорошо известен как место, где молодые люди могут реализовать свои идеи и таланты. Здесь создана среда для их интеллектуального, творческого и социального роста. Видим востребованность таких учреждений в молодежной среде, поэтому создаем такие пространства во всех районах курорта, - добавил Андрей Прошунин.

На базе Дома молодежи работает около 30 различных объединений. Про-



Администрация Сочи

В подобных учреждениях создано все необходимое для интеллектуального, творческого и социального роста.

странство оборудовано современными залами для творческих занятий, репетиций, кинопоказов, конференций и коворкинга. Здесь регулярно проходят интеллектуальные игры, лекции, мастер-классы и творческие вечера.

Основную роль в организации этой деятельности играют четыре молодежных клуба, входящих в структуру Центра развития молодежи. Площадка открыта для всех городских объединений, желающих реализовать собственные проекты.

Особое место в жизни Дома молодежи занимает волонтерство. В здании базируются штабы отрядов «ЦИТ» и «СОВА». С начала года активисты заблокировали порядка трех тысяч опасных интернет-ссылок и очистили город от почти двух тысяч незаконных объявлений. Эта работа ведется ежедневно и уже приносит ощутимые результаты.

Развитие молодежных пространств продолжается и в других районах курорта. В сентябре прошлого года свои двери открыл клуб «Досуг, спорт, молодежь» в Лазаревском районе на улице Партизанской, также успешно работает филиал на улице Тимирязева.

Кроме того, в этом году проект по брендингу

Дома молодежи стал победителем программы инициативного бюджетирования «Развивай смыслы». На полученные средства в помещениях на улице Навагинской провели косметический ремонт, установили тематические фотозоны и обновили декоративные элементы. Вся эта работа соответствует целям национального проекта «Молодежь и дети».

Стать резидентом или предложить свое мероприятие на площадке Дома молодежи может каждый. Для этого достаточно подать электронную заявку. После рассмотрения администрации принимается решение о сотрудничестве, открывая новые возможности для творческих и инициативных молодых сочинцев.

Москвичи скупают в Воркуте по цене смартфона и...



Владимир ВОРСОВИН,
обозреватель «КП»

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

- Как вы решились переехать сюда? - спросил я.

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

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

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

Разглядывал я Алексея, как диво дивное. Как НЛО.

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

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

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

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

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

Алексей перехватывает мой взгляд:

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

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

- За какую?

- 370 тысяч.

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

- Четырехкомнатная, - поправляет переселенец.

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

370 тысяч рублей за четыре комнаты?

ЗАГАДКА РУССКОГО БЕГСТВА

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

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

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



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

ности, что она в агонии, ее подзабыл.

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

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

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

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

ИЗ КЛАССА НИКТО НЕ ОСТАЛСЯ

В поезде встретил замученную

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

- Вот и вы, - вздыхаю, - бежите.

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

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

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

ПОЕХАЛ НА ЮГ И ВСЕ ПРОКЛЯЛ

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



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



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

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

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

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

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

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

ЗАПОЛЯРНЫЙ ПЕНТАГОН И СПА-ГАРАЖ

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

КВАРТИРЫ В НИХ ЖИВУТ!

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

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

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

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

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

Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва

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

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

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

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

УТОМЛЕННЫЕ ГОНКОЙ ЗА ДЕНЬГАМИ

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

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

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

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

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

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

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

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



Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва

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

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

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

- И что, обязательно Воркута?

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

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

МОРЕ РЯДЫШКОМ

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

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

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

- Жуткая, - ворчу.

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

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

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

- Воркута переживет нас всех! - деловито сообщил Гурьев.

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



Владимир ВОРСОВИН/«КП» - Москва

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

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



Дмитрий СТЕПИН,
военкор «КП»

Окончание. Начало < стр. 1.

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

СВЯЗЬ И КОФЕ «КОМСОМОЛКИ»

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

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

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

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

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

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

2022: «ВЕЗИТЕ ВСЕ, НЕТ НИЧЕГО!»

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

Каски на СВО давно не нужны. А что нужно?

пальцам пересчитать. Владлен даже «гастролировал» по фронту.

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

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

2023: «БЕСПИЛОТНИКИ И АПТЕЧКИ»

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



Дмитрий СТЕПИН/«КП» - Москва

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

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

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



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

Сменится технологическая эпоха. Дроны обзаведутся управлением на оптоволоконке и перестанут реагировать на них.

2024: «МАВИКИ», РЭБ И ДЕТЕКТОРЫ»

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

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

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

2025: «ДАЙТЕ ТО, ЧТО НЕВОЗМОЖНО ВЫДАТЬ!»

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

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

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



Дмитрий СТЕПИН/«КП» - Москва

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

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



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

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

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

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

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

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

■ ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Не партизанщина, а пересборка России

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

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

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

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

Герои нового времени

Капитан Сергей ТЕРЗИАН:

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

Валентин АЛФИМОВ,
Григорий КУБАТЬЯН

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

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

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

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

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

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

НА ПЕРЕКРЕСТКЕ В ГЛУБОКОМ ТЫЛУ

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

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

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

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

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

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

ПРОТИВНИК НЕ ЗНАЕТ, КУДА ДЕТЬСЯ

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

БЕЗ «СТАРЛИНКА» НЕ РАССТРОИЛИСЬ

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

- Мы тоже на нашем направлении на них работали.

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

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



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



«Иранцы приберегли самое разрушительное оружие»

Дмитрий БАБИЧ

Решать, когда закончится война, будет не Вашингтон.

Востоковед, политолог Каринэ ГЕВОРГЯН в эфире Радио «Комсомольская правда» (91,0 FM) проанализировала ход войны США и Израиля с Ираном.

«РЕЖИМ УЖЕСТОЧИЛСЯ»

- Каким вам видится итог первых 10 дней войны?

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

- Много идет не по американскому плану. Но значит ли это, что Иран побеждает?

- Здесь есть военный аспект, а

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

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

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

У ЧВК НЕТ ПЛАЦДАРМА

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

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

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

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

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

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

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

■ ЗВОНОК В ТЕГЕРАН

«У нас в руках пленные американские военные»

Мария БЕРК

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

- Правда, что в городе перестал работать водопровод?

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

- Как переживаете бомбежки?

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



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

У КОГО ПОДГОРАЕТ?

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

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

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

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

- Я вас умоляю. Полго-

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

МЕСТЬ ЗА СЕМЬЮ

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

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

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

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

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

ДВА КОЗЫРЯ

- Какие козыри остались в рукаве у Тегерана?

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

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

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

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



Самые причудливые сумки от российских знаменитостей.

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

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

Модный трюк: Собчак кладет помаду в уют

Личная страница Ксении Собчак в социальной сети



Ксения Собчак

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



Стефания Маликова

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

Личная страница Стефании Маликовой в социальной сети



Светлана Бондарчук

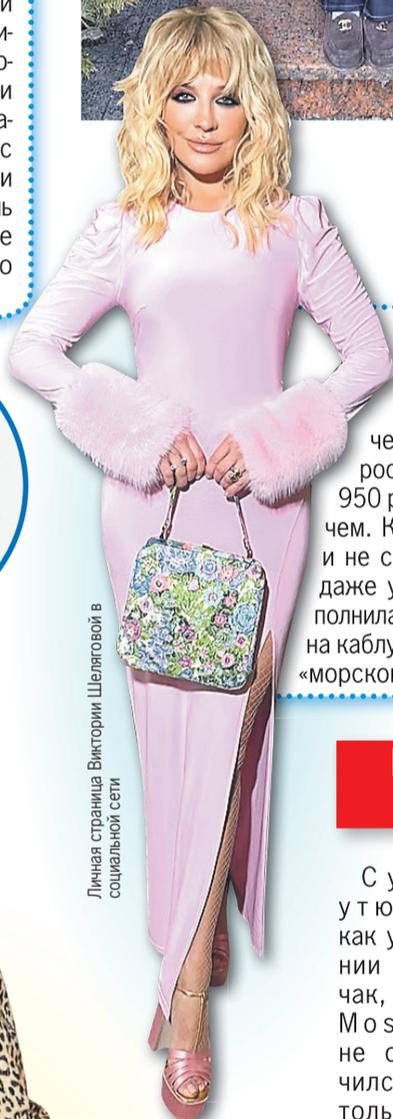
Светлана показала классический тяжелый люкс - рыжую Birkin из кожи страуса стоимостью в несколько миллионов рублей. В общем-то, эта сумка в особых дополнениях не нуждается. Дорогой аксессуар Бондарчук скомбинировала с серым брючным костюмом и водолазкой на пару тонов темнее сумки. Получилось элегантно.



Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети

Виктория Шелягова

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



Личная страница Виктории Шеляговой в социальной сети

МОДА, СТОП!

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



Moschino

Татьяна Брухунова

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



Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети

Личная страница Алены Водонаевой в социальной сети



Алена Водонаева

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



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



Moschino

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

Знаменитости приводят себя в форму к лету.

Личная страница Кати Лель в социальной сети



Катя Лель

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

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



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



Иван МАКЕЕВ / «КР» - Москва



Личная страница Светланы Пермяковой в социальной сети

ПОСЛЕ

Светлана Пермякова

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

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

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

Ирина Горбачева

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

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

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



Личная страница Ирины Горбачевой в социальной сети

Глафира Тарханова

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

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



Екатерина ЧЕШОКОВА / РИА Новости

Ида Галич

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

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

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

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

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

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

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



Личная страница Иды Галич в социальной сети

ВАЖНО

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

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

Ирина ВИКТОРОВА.

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

Не ломайся!

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



Анна ДОБРЮХА,
медицинский журналист

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



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

Кадр из фильма «Семь стариков и одна девушка»

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



Екатерина Дудинская.

И СТРЕССЫ ТОЖЕ: ИЗ-ЗА ЧЕГО СТРАДАЮТ НАШИ КОСТИ

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

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

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

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

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

ВОВРЕМЯ «ПОЙМАТЬ» БОЛЕЗНЬ

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

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

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

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

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

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

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



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



БУДЬ В КУРСЕ!

Как лечат остеопороз и работают ли витамины

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

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

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

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

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

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

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

- **Что вы советуете по питанию?**

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

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

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

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



Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:

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

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

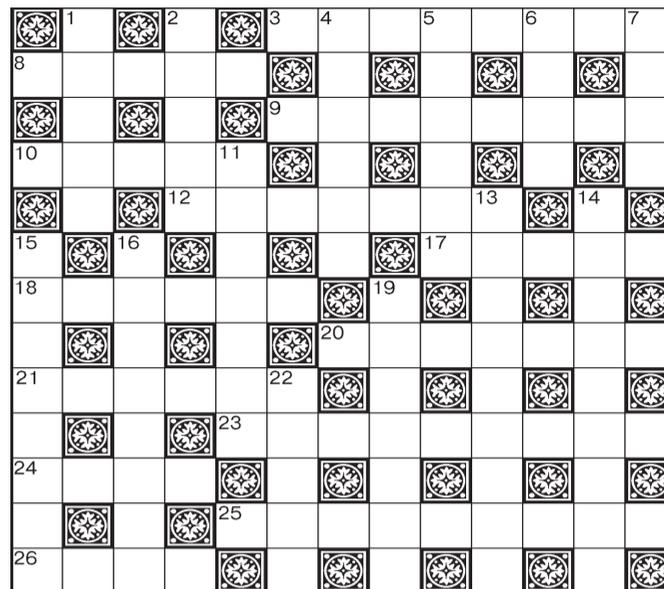
БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

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



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

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



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

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Надпись. 8. Эверест. 9. Пастернак. 10. Ураган. 12. Бурбо. 17. Лодка. 18. Кинг. 20. Ткач. 21. Шерсть. 23. Котенок. 24. Паутина. 25. Голубой патруль. 26. Сходни. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Пес. 2. Русский крестьянин. 4. Хохма. 5. Объем. 6. Возмутительный. 7. Моя. 11. Гриб. 13. Изобретение. 14. Шут. 15. Зарплата. 16. Собака. 19. Участник. 22. Растение.

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

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

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

Почему у мужчин растет живот?

Да потому что женщины пытаются добраться до их сердца!

Лихие 90-е становятся какими-то флегматичными.

Победить коррупцию

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

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

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

Я закуриваю, только когда выпью. А выпиваю я посто-

янно. Поэтому многие ошибочно думают, что я курю.

Чем старше я становлюсь, тем лучше я был раньше!

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

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

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

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



Погода на завтра, 19 марта

по данным pogoda.mail.ru

	день	ночь
Краснодар	+15...+17	+8...+10
Майкоп	+16...+18	+5...+7
Ейск	+11...+13	+6...+8
Сочи	+12...+14	+9...+11

ясно ☀️ дождь ☁️ гроза ⚡️ пасмурно ☁️ снег ❄️

Давление - 756 мм рт. ст. (норма - 771 мм рт. ст.)
Относительная влажность воздуха - 44%
Ветер - 6 м/с, северо-восточный
Восход - 06:29
Заход - 18:34
Новолуние

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976
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», «ВОШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
Тираж этого номера: 170 700 экз.



ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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. Тополиная, 19. Заказ № 589. Цена свободная.