

Регионы Приволжья топит из-за раннего паводка



Читайте на стр. 9

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

radiokp.ru

Самара 98,2

Пермь 96,6

Ижевск 107,6

Нижний Новгород 92,8



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Вторник, 18 марта
№ 20 (27668)/2025 год

Приволжье

KP.RU 4 701 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Когда страсть к покупкам в интернете превращается в болезнь

Как распознать недуг и победить его

Читайте на стр. 6 - 7



Атака клонов

Евгения РУДИНА

Эксперты прокомментировали феномен одинаковых лиц среди знаменитостей.

Блогер **Оксана Самойлова**, певица **Алсу**, модель **Анастасия Решетова**, пианистка популярных девушек похожи друг на друга буквально как сестры-близнецы. И вряд ли такими их сделала природа. Дело, скорее всего, в стандартах красоты и улыбки, которые превратили симпатичных женщин в «одинаковых с лица». Какие процедуры и вмешательства могут привести к таким последствиям, рассказала косметолог и пластический хирург.

Продолжение на стр. 14

Нижний Новгород стал «столицей финансовой культуры - 2025»

Кристина БЕРБАСОВА

В конкурсе приняли участие представители 12 субъектов РФ.

Лучшими в стране признаны проекты по финансовой грамотности Нижнего Новгорода и Красноярска.

- Нижний Новгород исторически был центром экономической жизни страны. Нижегородская ярмарка, известная как «карман России», была не просто торговым хабом, а сердцем экономики Российской империи. Сейчас наш город остается символом финансового развития, а его жители - образцом

грамотного управления ресурсами, - подчеркнул губернатор Глеб Никитин.

Глава региона также рассказал о реализации проекта «Резидент столицы финансовой культуры», который призван популяризировать финансовую культуру и киберграмотность через интерактивные и соревновательные элементы, доступные широкому кругу участников. Проект предполагает создание единой платформы - сайта и мобильного приложения - с мероприятиями по финансовой грамотности. Пользователи смогут стать волонтерами, участвовать в тематических мероприятиях, получать баллы и обменивать их на сувениры или скидки на культурно-массовые и спортивные мероприятия.



Кирилл МИШИН

Более полугода **Марк Эйдельштейн** активно снимается для глянцевого обложки, посещает в качестве почетного гостя статусные мероприятия - например, недавнюю Парижскую неделю моды. Бренды заывают его в амбассадоры,

Звезду «Аноры» разыскивает военкомат

а знаменитости не прочь сделать с ним селфи. В начале марта Марк поднялся на сцену премии «Оскар» - ведь фильм «Анора» американского режиссера Шона Бейкера, в котором снялся Марк, получил сразу пять статуэток (чествовали всю команду).

Внезапно парню пришлось поставить гламурную жизнь на паузу. В России у 23-летнего Эйдельштейна проблемы с военкоматом. В родном Нижнем Новгороде актер забыл отметить для продления отсрочки, кото-

рая ему полагается как... аспиранту филфака (у Марка также диплом Школы-студии МХАТ). Когда военный комиссариат объявил его в розыск, артист вспомнил про «хвосты» по сессии. А то ведь исключат и об отсрочке придется забыть.

- Я сейчас в родном Нижнем Новгороде. Хочется обратиться к студентам: «Ребята, сдавайте сессию вовремя». У меня были дела, я не все сдал. И теперь хочется гулять, а я пошел учиться, - объяснился актер в видеообращении.

Трубка перемирия

Андрей ЗОБОВ

В Кремле состоится важнейший телефонный разговор.

Сегодня вечером **Владимир Путин** и **Дональд Трамп** обсудят перемирие между Россией и Украиной. Информацию подтвердил **Дмитрий Песков**.

- Разговор между Москвой и Вашингтоном действительно готовится. Но содержание разговора двух президентов не подлежит обсуждению заранее, - подчеркнул официальный спикер Кремля.

А вот **Дональд Трамп** был словоохотлив. Он объявил, что «у США с Россией все идет хорошо». И даже предположил, что по итогам телефонного разговора может быть сделано «большое заявление». О личной встрече президентов? О мирном саммите между Россией, Украиной и США? Или о вступлении в силу

временного перемирия? Хозяин Белого дома уточнять не стал.

- За выходные было проделано много работы, - рассказал Трамп о ходе переговоров. - Теперь мы хотим посмотреть, сможем ли мы положить конец этому конфликту. Может быть, сможем - я думаю, что у нас очень хорошие шансы.

Напомним, что **Владимир Путин** называл несколько препятствий для немедленного прекращения огня. В первую очередь это ситуация в Курской области, где до сих пор остаются окруженные террористы ВСУ. Отпустить тех, кто совершал преступления против мирных граждан, Россия не готова. Кроме того, нужно решить, кто будет контролировать соблюдение перемирия, и уточнить, по какой линии будет остановлен конфликт.

Готовность двух лидеров провести телефонный разговор может означать, что Кремль и Белый дом пришли к взаимному пониманию как минимум по части этих вопросов.

ФОТОФАКТ



Кристина КОРМИЛИЦЫНА/РИА Новости

В Москву с официальным визитом прибыл президент Республики Таджикистан **Эмомали Рахмон**. Он обсудил с **Владимиром Путиным** экономическое сотрудничество стран и стратегические планы ОДКБ. Кроме того, гость принял приглашение России на празднование 80-летия Великой Победы, став десятым главой государства, который посетит парад 9 Мая. В списке также лидеры Китая, Бразилии, Словакии, Сербии, Казахстана, Индии, Палестины, Белоруссии и Армении.

КВАРТИРНЫЙ ОТВЕТ

Николай МЫСИН,
Елена АРАКЕЛЯН

Но только в тех городах, где почти нет новостроек. Так кто же может рассчитывать на льготный кредит?

УСЛОВИЯ НЕ МЕНЯЮТСЯ

Миллионы российских семей стали на шаг ближе к решению квартирного вопроса. В Минфине заявили, что семейная ипотека теперь будет распространяться не только на новостройки, а еще и на вторичное жилье. Но не по всей стране, а только в населенных пунктах с «малым объемом жилищного строительства». То есть в городе одновременно должно строиться не больше двух многоквартирных домов.

Условия для получения семейной ипотеки останутся прежними:

- ставка 6% годовых;
- в семье должен быть хотя бы один ребенок в возрасте до 6 лет (включительно) либо ребенок-инвалид не старше 18 лет.

Кроме того, это должен быть многоквартирный дом не старше 20 лет, который не признан аварийным. Плюс запрещены сделки между взаимозависимыми лицами (например, когда сын покупает жилье у отца или матери).

Новые правила начнут действовать с 1 апреля.

КАКИЕ ЭТО ГОРОДА

В каких же городах можно будет купить квартиру на вторичном рынке под 6% годовых? Конкретного списка пока нет. Возмож-

Семейную ипотеку под 6% расширят на вторичку

но, к 1 апреля он появится. Но перечень, скорее всего, будет длинным.

- Под данные критерии попадает большинство городов страны! - говорит **vice-президент Гильдии риэлторов России Константин Апрельев**. - Если приводить примеры населенных пунктов, где строится не более двух многоквартирных домов одновременно, то это практически любой город с населением до 100 тысяч человек. Возможно, за исключением городов в курортных зонах или в регионах с активным развитием какой-либо специализированной инфраструктуры, например, сельскохозяйственного кластера.

По словам экспертов, порой это касается даже крупных областных и районных центров, например, Мурманска, Орска (Оренбургская область), Братска (Иркутская область), Комсомольска-на-Амуре (Хабаровский край).

Вообще практически треть возводимого сегодня застройщиками жилья приходится всего на четыре города. Это Москва (абсолютный лидер - 15% от всех новостроек, если считать по жилой площади), Санкт-Петербург, Краснодар и Екатеринбург. А 55% всего строительства ведется всего в 20 городах (см. «Только цифры»).

- По факту у нас есть 10 - 15 городов, где действительно можно



Николай ОБЕРЕМЕНКО/«КП» - Пермь

Раньше семейную ипотеку давали только на новостройки. С апреля программа изменится.

говорить о сложившемся рынке новостроек, поскольку там присутствует больше трех-четырех разных застройщиков, - рассказал **«КП» заведующий кафедрой ипотечного жилищного кредитования и финансовых инструментов рынка недвижимости Финансового университета Александр Цыганов**.

Сколько же в стране городов, в которых сегодня возводится «не больше двух новых многоквартирных домов»? Таких данных нет.

Но можно прикинуть примерные цифры.

Возьмем две четырехподъездные пятиэтажки (или два десятиэтажных двухподъездных дома) - это примерно 6000 квадратных. Такой объем жилья (или больше) возводится сейчас только в 465 российских городах. А всего в стране 1117 городов. Получается, больше 650 российских городов (или около 59%) подходят под условия семейной ипотеки на вторичку.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Топ-20 городов, где возводится больше половины нового жилья

В них точно нельзя будет взять семейную ипотеку на вторичку

Тыс. кв. м жилой площади в процессе строительства

Процент от общего объема по стране

1. Москва	17 249	15%
2. Санкт-Петербург	5 521	4,8%
3. Краснодар	5 162	4,5%
4. Екатеринбург	4 835	4,2%
5. Тюмень	3 645	3,2%
6. Ростов-на-Дону	3 435	3%
7. Уфа	2 765	2,4%
8. Новосибирск	2 675	2,3%
9. Владивосток	2 513	2,2%
10. Казань	1 998	1,7%
11. Пермь	1 726	1,5%
12. Воронеж	1 710	1,5%
13. Красноярск	1 695	1,5%
14. Самара	1 424	1,2%
15. Хабаровск	1 312	1,1%
16. Тула	1 267	1,1%
17. Красногорск	1 114	1%
18. Рязань	1 102	1%
19. Мытищи	1 057	0,9%
20. Нижний Новгород	977	0,9%

Данные Единой информационной системы жилищного строительства на 17 марта 2025 года (оператор - Дом.рф). Без учета частного строительства, на которое нет проектной документации.

Дмитрий ПОЛУХИНИ/Комсомольская правда

В контакте

Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU

http://www.kp.ru/

ШОУ-БИЗНЕС

Адвокат рассказал о суде Петросяна с дочерью

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ПОЛИТИКА

Макрон хочет послать войска западных стран в три города Украины



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



Народный журналист России

На Верхней Масловке, где много лет жил легендарный журналист «Комсомолки» Василий Песков, к 95-летию со дня его рождения открыли памятную доску.

Александр РОГОЗА

С утра пятницы синоптики обещали в Москве сильнейший ветер - с порывами до 25 метров в секунду. Многие переживали, что погода может как-то повлиять на ход церемонии. Но все получилось, словно по волшебству: сначала ветер постепенно затих, как прирученный, а потом и вовсе пошел, вышло солнце. В толпе заулыбались: «Это потому что Василий Михайлович!»

На стене кирпичной девятиэтажки на Верхней Масловке, 11, была торжественно открыта памятная доска в честь знаменитого журналиста «Комсомольской правды» **Василия Пескова**. Церемонии подгадали под 95-летие со дня его рождения. Сам писатель и путешественник, всю свою жизнь воспевавший природу огромной России, ушел из жизни в 2013 году, в возрасте 83 лет.

57 ЛЕТ В «КОМСОМОЛКЕ»!

- Василий Михайлович 60 лет был в журналистике, 57 из них - в «Комсомольской правде», - рассказала главный редактор, генеральный директор Медиагруппы «Комсомольская правда» **Олеся Носова**. - Нашей газете в этом году исполнится 100 лет, и больше половины ее жизни в «КП» работал Василий Михайлович. И он до сих пор остается главным журналистом «Комсомольской правды». Мы до сих пор меряем себя по мерке Пескова. Больше 40 лет он вел в «Комсомолке» рубрику «Окно в природу», и сейчас мы продолжаем эту тра-

дицию, гордимся ею. Он был еще и научным журналистом. Например, Песков первым взял интервью у Юрия Гагарина после того самого полета в космос. И это тоже вписано красными буквами в историю журналистики. Мне очень хочется сказать огромное спасибо мэру Москвы **Сергею Собянину**, столичным Департаменту культурного наследия и Департаменту культуры - за то, что они помогли этот проект с памятной доской сделать явью.

ОТ УСМАНКИ ДО «ТАЕЖНОГО ТУПИКА»

В журналистской жизни Василия Пескова было столько событий и побед, что иным хватит не на одну, а на десятки жизней. Он писал книги, которые до глубины души трогали миллионы людей, он первым открыл миру спрятавшихся от цивилизации в непроходимых лесах отшельников-староверов Лыковых (легендарная повесть «Тажный тупик»), во многом благодаря ему еще в СССР появились первые национальные парки и первый Комитет по охране природы.

Конечно, со сцены звучало много воспоминаний от людей, которые много лет знали Василия Михайловича как коллегу.

Председатель Совета директоров Медиагруппы «Комсомольская правда», генеральный директор радиостанции «Говорит Москва» **Владимир Мамонтов**:

- Из многих разговоров с ним я запомнил, что он всю жизнь боролся, и сейчас мы продолжаем эту тра-



Председатель Совета директоров Медиагруппы «Комсомольская правда», гендиректор радиостанции «Говорит Москва» **Владимир Мамонтов** (на фото вверху - у микрофона) на церемонии вспоминал своего коллегу, а внук знаменитого журналиста **Дмитрий Песков** (на фото внизу) - дедушку.



была чистой. (Василий Песков был родом из Воронежской области и много для своей малой родины сделал, уже будучи известным журналистом. - **Авт.**). Однажды он вернулся с берегов Усманки в Москву и сказал: «Речка чистая, а счастья нет!» Его начали спрашивать, почему счастья-то нет. А он ответил: «Речка чистая, потому что нет заводов. И страшно нет». То есть Песков сочетал в себе не только эту любовь к птичкам-червячкам, он понимал, в какой стране эта природа. Для него болезни России, как и ее радости, были очень важны.

К слову, многие маститые современные журналисты нисколько не стесняются рассказывать, что в детстве, юности были настоящими поклонниками творчества Василия Пескова - как и вся страна, впрочем.

- Миллионы, если не десятки миллионов наших сограждан каждую неделю вырезали из газеты «Окно в природу», складывали в папку и наклеивали

в альбом. Я это тоже делал в юности, - признался председатель Союза журналистов России **Владимир Соловьев**. - Представьте себе, насколько для людей были ценны эти публикации!

- Он не просто писал о природе, он спасал ее, делал все, чтобы сохранить богатство нашей страны. Я был его реальным поклонником, потому что сам много путешествовал, - рассказал главный редактор газеты «Московский комсомолец», председатель Союза журналистов Москвы **Павел Гусев**. - Он действительно народный журналист. Жалко, что на сегодняшний день нет такого официального звания. Заслуженный журналист - есть. А народного еще нет. Но я считаю, что пришла пора это исправить.

Многим, кстати, очень понравилось, что Василия Пескова скульптор **Сергей Савин** изобразил в его знаменитой кепке и с фотоаппаратом. Многие именно таким мэтра и запомнили.

ВОПРОС ДНЯ

А кем был для вас Василий Песков?

Дмитрий ШПАРО, знаменитый полярный путешественник:

- Моим старшим товарищем. Которому я поначалу смотрел в рот с чувством глубокого уважения, а также потому, что он старше на 11 лет. Чувство глубокого уважения осталось и потом - потому что он большой русский писатель. А эта его статья про наш поход к полюсу - «Они идут» - это же библейское что-то. Песков уже был известным писателем, ему хорошо и так, он фигура видная, но он почему-то пошел и стал бороться за нашу экспедицию с секретарями ЦК. Почему? Потому что ему, видимо, хотелось, чтобы мы дошли. Он тонко чувствовал слово. Таких очень мало. Он был народным писателем, но не был пропагандистом.

Геннадий ОНИЩЕНКО, академик РАН:

- Василий Песков заполнял собою все советское пространство. Не пересесть с ним было невозможно. Песков, работая в главной молодежной газете СССР, исповедовал идеологию традиционных ценностей. Это естественные ценности, которые были обретены человеком в процессе эволюции. Его фуражечка, его плащ, я их помню - это тоже были символы эпохи.

Валерий КОМАРОВ, учитель ОБЖ, ветеран ВДВ, Рязань:

- Мы уважали Пескова. «Комсомолка» доходила до нас в Афгане, пусть и с опозданием, и тогда как раз начали печатать статьи Пескова про Агафью Лыкову. Какой это был язык, настоящий - он так передавал этот сибирский говорок, который мне был хорошо знаком. Он про природу писал так, будто бы ты сам в тайге оказался! А еще мне казалось, он не только подмечал главное в настоящем, но и угадывал наше будущее.

Юрий КОВЕРДЯЕВ, экс-художник Гознака:

- Я читал Пескова много в юности. Его статьи в «Комсомолке» - они цепляли. Песков понимал, что волнует людей. Правдиво рассказывал не только о природе, но и о людях в ней. Не плакатно, по-человечески. Он ситуации подавал такими, как они есть. И у него живой русский язык, нормальный - с земли был человек. Песков так же талантливо фотографировал, как и писал.

Юрий КУКЛАЧЕВ, народный артист РСФСР:

- Я с ним встречался однажды в «Комсомолке». Василий Михайлович любил птичек, а я занимался теми, кто активно кушал птах. Он увидел моих кошек и сказал: да, это интересно все, этот ваш Театр кошек, но... Мне казалось, что Песков к пернатым теплее относился, чем к хвостатым. Но вообще он обнимал всю живую природу всей душой.

Виталий МИЛОНОВ, депутат Госдумы:

- Василий Песков рассказывал о подвигах, о смысле существования настоящего человека - от Юрия Гагарина до Агафьи Лыковой.



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



Скриншот ТГ-канала t.me/a_stelomou



Неповторимый оригинал - надпись, которую наши военные оставили в 2008 году на заборе грузинской воинской части...

Александр КОЦ,
военком «КП»Командование
ВСУ отправило
«тэрэошников»
прикрывать
свое бегство.

Пленный из Суджи:

Я русский, но на Украине это сейчас грешно

Оригинальный антикризисный тезис сейчас продвигают украинские информационщики. Оказывается, то, что сейчас происходит в Курской области, - не разгром группировки ВСУ, а «организованный отвод войск в рамках переговорного процесса». Кто с кем переговаривается, не уточняется. Зато зрада плавно превращается в перемену. Жест доброй воли после предложения 30-дневного перемирия.

Только в самой Курской области «захисники» об этом ничего не знают. На командном пункте бригады имени князя Александра Невского оживление: на экране - трансляция из Суджи, где через разбитый мост неуклюже перебираются украинские военные и устало драпают в сторону границы. Через пару сотен метров их накрывает артиллерия. Очередная группа оккупантов остается лежать на обочине.

«СМС» НА АСФАЛЬТЕ

В среду перед администрацией Суджи российские штурмовики подняли флаги России и своих подразделений. Под их ногами на площади - надпись большими буквами: «РУССКНЕ НАУЧНТЕСЬ ВОЕВАТЬ. ВАШН СПРЧННКН ТЫСЯЧН ГННЮТ В ПОСАДКАХ...» Нарисовано краской большими буквами, чтобы было видно с беспилотника. И бог с ним, что срочников отдели, а попавших в плен обменяли через две недели. Никаких тысяч погибших там не было. Телеграм-канал «Стекломой» обратил внимание на стилистику и грамматику. Во-первых, написание буквы «и». Во-вторых, безграмотная постановка слов - ни на русском, ни на украинском так не говорят. В-третьих, явная отсылка к 2008 году, когда наши войска оставили надпись на заборе грузинской военной базы: «Товарищи грузины, учитесь военному делу настоящим образом. Приедем - проверим».

Скорее всего, «СМС» на асфальте оставили грузинские наемники, решившие, что взяли реванш за свое позорное бегство от Цхинвала до

Тбилиси. Но в итоге из Суджи они драпали в авангарде. А прикрывать «организованный отход» оставили обычных мобилизованных из территориальной обороны. По крайней мере это читается по качеству пленных, которые сдаются нашим парням. К юго-востоку от Суджи перед штурмовиками бригады Александра Невского подняли руки сразу четверо «тэрэошников».

«НЕ ПОНИМАЮ, ЗАЧЕМ МЫ СЮДА ЗАШЛИ»

30-летний Дмитрий - из Черкасс, 118-я бригада ТРО. Родители разошлись еще в детстве. Он остался с отцом, мать с сестрой уехали в Крым. Сейчас они - граждане России. А он - военнопленный. На гражданке трудился и фитнес-инструктором, и

маршруты - фиксировать звуки выходов российской артиллерии и их направление... Вместо обещанных трех месяцев прожил в окопе полгода. Когда началось наступление, получил приказ держаться и открывать огонь на подавление. Но Дмитрий решил, что лучше будет откатываться назад - уходили в восьмером, накрыли дронами, четверых ранило. Отступающие побросали стонущих побратимов. Спрятались в подвале, запросили по рации старших:

- Нам сказали: хотите жить - бегите через поле. Два километра, чтобы нас не сризовал дрон, это невозможно. Просто отключили рацию и решили ждать, когда по посадке будет идти зачистка со стороны России. Выбежали, начали кричать: мужики, мы сдаемся!

полтора боевых месяца он зарабатывает со всеми надбавками почти пять тысяч долларов. Со снабжением, правда, говорит, не очень. Но за такие деньги можно и потерпеть.

- Если бы можно было бы раньше сдаться, я бы это сделал, - говорит он сейчас. - Мы уже поняли, что что-то не так, что нас бросили.

Это, кстати, не первый его подобный опыт. 10 лет назад его так же бросили - в Дебальцево. Но тогда ему удалось вырваться.

- Ты второй раз на те же грабли наскожил, значит.

- Да, получается.

«ОБЩЕСТВО САМО ВИНОВАТО»

- А зачем вы все добровольно идете, понимая, что вас бросят, что вы с большой долей веро-



Александр КОЦ «КП» - Москва

Андрей сам признается, что он - русский. Но пошел воевать за Украину и... повезло, остался жив - оказался в плену у русских.

стороны, я боялся, что будут разрушения в городе. Война есть война.

- У тебя воевали родственники в Великую Отечественную? - Конечно. В Великую Отечественную за Красную армию, само собой.

- А 9 Мая отмечали?

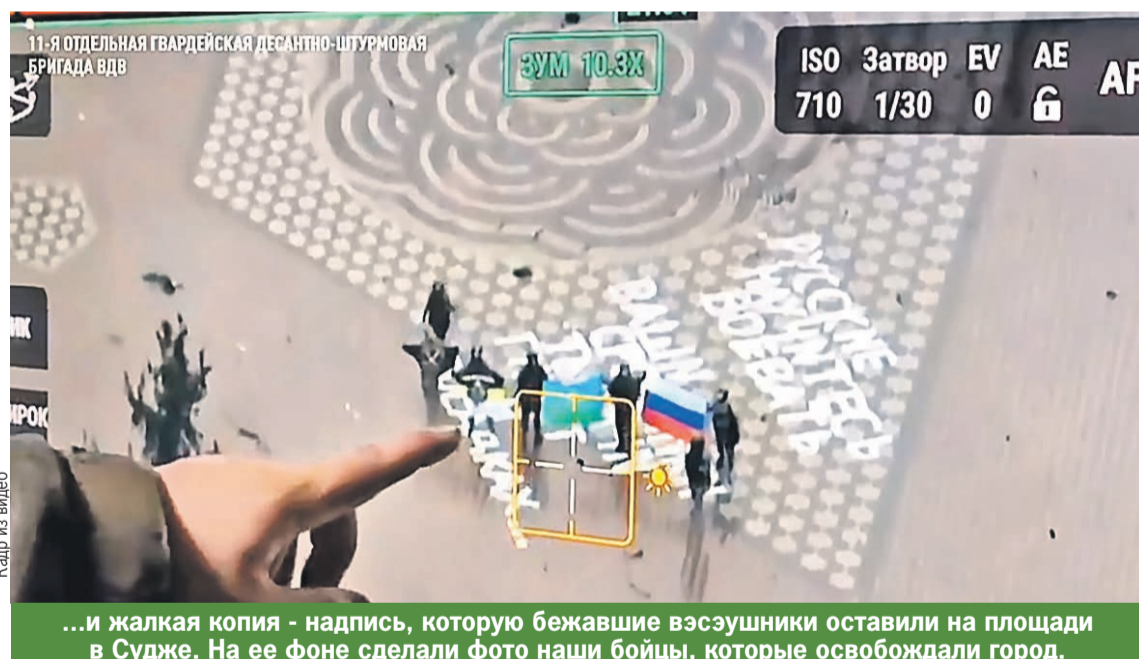
- Раньше отмечали. Потом люди стали бояться отмечать, потому что стали делать провокации, нападать, и на ветеранов в том числе. Люди запуганы.

- А ты себя украинцем считаешь?

- Сейчас очень много украинских фамилий в России, русских - на Украине. По фамилии я русский. По менталитету, возможно, тоже, потому что вырос на этой литературе, музыке, кино. Наверное, все-таки я больше русский человек. Но у нас в стране сейчас это грешно говорить.

- И что же с вами произошло?

- С распада Союза пошло. Иностранцы «доброжелатели» начали обрабатывать украинское общество, подкладывать ему другую историю, настраивать против России, обвинять ее во всех бедах. Хотя никаких бед у Украины не было, когда она в содружестве с Россией жила, вместе в империи, в Союзе, была богатая страна. Просто людям предложили другую программу, воспитали молодежь по-другому. Самое удивительное, и люди взрослого возраста, как будто они не жили раньше. Общество само виновато в большей степени, не только продажное правительство, но и мы сами.



Кадр из видео

...и жалкая копия - надпись, которую бежавшие вэсэушники оставили на площади в Судже. На ее фоне сделали фото наши бойцы, которые освобождали город.

продавцом-консультантом, и охранником, и водителем. Едет как-то на базу, а тут - мобильный блокпост «людоловов». Дали повестку, припугнули тюрьмой. Решил, что пойдет в территориальную оборону - она же предполагает службу по месту жительства. Но его отправили в Курскую область.

- Я до сих пор не понимаю, зачем мы сюда зашли, - удивленно поднимает он брови.

Стоял в Судже на кольце на блокпосту. Потом завели на позиции к северу от города. Он должен был следить за нашими беспилотниками - составлять графики пролета,

- Получается, ваше командование не давало вам разрешение на отход до того момента, пока вас окончательно не отрезали?

- Да.

ЗНАКОМЫЕ ГРАБЛИ

Максим Литовко из Полтавской области - еще один пленный из-под Суджи. Пришел в военкомат добровольно, по повестке. Первый боевой выезд - в Курскую область. С ротацией ему повезло больше, чем Дмитрию: сидишь на позициях 45 дней, потом неделю отдыхаешь в Сумской области. И снова заезжаешь на позиции. За

ятности погибнете? За родину, за Зеленского?

- Понимаете, давят на тебя, грозят всяческими карами, лишением прав, тюрьмой... Большинство людей поддается, потому что система переламяется, - рассуждает третий пленный, Андрей.

Сам он из Николаева, грамотно поставленная речь, хороший русский.

- А в 2022 году что думал, когда началась СВО?

- Я всегда был за содружество с Россией. С одной стороны, я понимал, что это неплохо, потому что это - русский язык, все права, никаких ущемлений. Но, с другой

Беспрецедентный соцпакет:

Как тольяттинский автогигант заботится о своих

Анна ФЕДОРОВА

Автостроители подвели итоги выполнения коллективного договора за 2024 год.

«КОНСТИТУЦИЯ» ЗАВОДА

На АВТОВАЗе в начале марта прошла большая конференция по выполнению главного социального документа - коллективного договора. Итоги порадовали: обещания перед рабочими выполнены, профсоюз не дремлет - в прошлом году в документ внесли изменения, добавив новых льгот для сотрудников. Соцпакет завода стал еще привлекательнее, а жизнь сотрудников - комфортнее и стабильнее. Первый коллективный договор автогиганта подписали еще в 1971 году, и с тех пор он расширяется и обрастает новыми пунктами. Главное правило постоянно: все изменения идут на пользу людям. Профсоюз завода всегда на передовой - собирает предложения работников, договаривается с руководством и обсуждает новые льготы.

ДЕНЬГИ НА ДЕТЕЙ, СКИДКИ НА МАШИНЫ И БЕСПЛАТНЫЕ ОБЕДЫ

Так какие льготы добавили вазовцам? С 2025 года завод на-



Коллективный договор автогиганта стал еще социальнее.

чал выплачивать бонусы за рождение детей: от 10 до 50 тысяч рублей за каждого малыша в зависимости от его «порядкового номера»: за второго - 20 тысяч, и т. д. Молодым мамам в декрете тоже стало легче жить: выплаты подняли с 70% до 100% минимальной тарифной ставки рабочего первого разряда. Многодетным семьям - отдельный респект: каждому школьнику, включая первоклашек, предприятие дает по 5 тысяч рублей.

И это еще не все! Если вазовец женится впервые, ему дают три оплачиваемых дня на медовый месяц. А новоиспеченному папе - один день на радость отцовства. В трудные моменты завод тоже рядом: при потере близкого родственника сотруднику дают три оплачиваемых дня.

Теперь про машины. Работники завода могут купить LADA со скидкой от 7% до 10% от рекомендованной цены. А недавно

в колдоговор добавили пункт, чтобы такие скидки получили и неработающие пенсионеры завода. Плюс расширили список моделей для льготной покупки. Также в 2025 году вазовцам, ветеранам и сотрудникам «дочек» предприятия дадут скидки на ТО: от 10% до 20% на обслуживание, 10% - на работы при коммерческом ремонте, и 15% - на запчасти.

Позаботились и о питании автостроителей. С 1 марта завод полностью компенсирует затраты на обеды и ужины: каждому, кто работает в первую или вторую смену, доплачивают 34 рубля 58 копеек за смену. Именно столько стоит комплексный обед или ужин для вазовца (хотя полная цена - 247 рублей). А в третью смену и вовсе кормят бесплатно! Беременные и кормящие мамы тоже питаются за счет завода.

ПРОФСОЮЗНАЯ КАРТА: СКИДКИ НА ВСЕ!

Профсоюз АВТОВАЗа - это мощная поддержка для 36 тысяч работников завода и его дочерних предприятий. У многих есть «Профсоюзная дисконтная карта», которая открывает двери к скидкам в магазинах и организациях-партнерах. На

сегодня их 22: от гипермаркета «Окей» до хоккейного клуба «Лада» и загородного комплекса «Алые паруса». С такой картой можно и продукты дешевле купить, и на матч сходить недорого.

А еще профсоюз помогает как следует набраться сил, предлагая членам организации и их семьям скидки на путевки в санатории и базы отдыха. В 2025 году продолжают сотрудничать с санаториями «ТОК» в Евпатории, «Русь» в Анапе и «Якты-Куль» в Башкирии. Новые партнеры тоже на подходе: башкирский дом отдыха «Березки», крымская база «Феодос» и другие. В родных краях тоже есть где отдохнуть со скидкой: комплексы «Звездный» и «Алые паруса» в Самарской области, базы «Стрежень» и «Голубая гавань». А еще - бонусы на связь: профсоюз договорился с операторами о спецтарифах для своих.

Так что, если выбираете место работы, присмотритесь к автогиганту. Его коллективный договор - в тройке лучших по Самарской области среди промышленных предприятий. Льготы, скидки, поддержка семей - все это делает завод не просто местом работы, а настоящей опорой для своих людей.

НУ И НУ!

Уборщица из Сызрани стала звездой интернета

Анастасия СЕМДЯНОВА

Женщина рассказала о своей жизни и получила 11 миллионов просмотров.

Инне 57 лет, она работает уборщицей уже более 11 лет. Раньше это было мытье пары подъездов в качестве подработки, но со временем переросло в полноценную работу. В обязанности женщины входит полная уборка подъездов, подметание, мытье полов и окон раз в год.

- Убираю подъезды, которых у меня 44 штуки, а скоро будет еще больше. Я совершенно этого не стесняюсь, а даже горжусь. Также я работаю в мебельном магазине, тоже уборщицей, - рассказала Инна в своем видео, которое набрало 10 млн просмотров.

На видео женщина показывает свои обычные трудовые будни. В первой половине дня она подметает подъезды, смахивая всю грязь в совочек. После тщательно вымывает лестницу шваброй. А еще общается с жителями.

В своем самом популярном видео Инна рассказала, что больше не намерена стесняться себя и своей жизни, поэтому она показала своим подписчикам старый, но уютный домик, в котором живет.

- Страничку веду уже давно, снимать видео и фотографировать люблю, но видео не набирали просмотры. Стеснялась веса, возраста, внешнего вида и неприглядного жилья, но в один день поняла, что если не начну действовать, то это и будет моим пределом... Сняла себя как есть, без фильтров и прикрас. Подумала, ведь это никогда не закончится, всегда будет что-то мешать, и пора просто взять и начать вести блог. И получилось почти 11 млн просмотров, - рассказала корреспонденту «КП» - Самара» Инна.

Искренний ролик о простой жизни не остался незамеченным. Сотни подписчиков стали писать Инне слова благодарности за ее контент.

- Люди узнали о моем хобби, о коллекционировании чайных и кофейных чашечек, и стали присылать их со всех концов страны. Приглашали в разные передачи, от некоторых я отказалась, но к Андрею Малахову съездила, - призналась женщина.

Самый ценный подарок Инне сделал популярный цветочный салон в Москве. Перед 8 Марта сотрудники цветочного магазина пригласили Инну в столицу, чтобы подарить ей заботу и внимание.



Инна обожает коллекционировать чайные пары. Подписчики присылают чашечки со всех уголков страны.



Инна решила, что больше не будет стесняться своей внешности.

Страсть к интернет-шопингу стала настоящим недугом для многих россиян. Как распознать болезнь и победить ее?

Покупаю дребедень

Наталья ВАРСЕГОВА

ПИПИДАСТР РАЗДОРА

В прошлом году приятель вдрызг разругался с женой. Дошло до развода. И когда мировой судья спросила о причине расторжения брака, тот выпалил: «Пипидастр».

- Простите... что? - слегка опешила судья.

- Пипидастр, - невозмутимо ответил истец. - Метелка, чтобы пыль смахивать.

Судья хотела что-то еще уточнить. Но тут мужика прорвало. Год три назад его благоверная вдруг подседа на маркетплейсы. «Озон», «Вайлдберриз», «Яндекс Маркет»... Зараза оказалась хуже соцсетей. Последние только время отнимают, эти же еще и деньги. Покупалось практически все без разбора: от всякой ерунды типа новых мыльниц, подставок под ноги, крючков и подсветки на унитаз до свитеров, платьев, спортивных костюмов, курток. Практически каждый день жена отправлялась в пункты выдачи заказов и выходила оттуда, увешанная пакетами.

- Барахла дома накопилось столько, что вторую квартиру надо под него покупать, - возмутился приятель в суде. - Она не только зарплату спускала, но и в рассрочку покупала, и кредитку потратила.

Последним шагом к разводу стал тот са-



- Ну и как я могла не заказать все это сразу, ведь уникальная скидка действовала всего 23 минуты 17 секунд!

мый разноцветный пипидастр, в сериалах им красиво смахивают с полок пыль горничные...

ЛИСТАЙ И НАСЛАЖДАЙСЯ

История о шопоголизме стара как мир, но в последнее время приобрела новую тональность. Если раньше шопоголики по магазинам с пакетами бегали, теперь достаточно иметь смартфон. Минпромторг подсчитал: в 2024 году 84% россиян покупали что-либо на маркетплейсах. 80% из них - два-три раза в месяц. При этом в прошлом году только на одежду и обувь интернет-покупатели потратили больше 1,9 трлн рублей. Такие выводы сделали

аналитики Moneypulse, изучив продажи со складов двух крупнейших маркетплейсов - Ozon и Wildberries.

- Прирост продаж одежды и обуви со складов маркетплейсов относительно 2023 года составил 109%, - комментирует аналитик Анастасия Романова.

Всего же за прошлый год россияне потратили в онлайн-магазинах 9 трлн рублей - таковы данные Ассоциации компаний интернет-торговли. Столько же за год тратит российская казна на здравоохранение, ЖКХ, образование, охрану окружающей среды, культуру, СМИ, спорт и обслуживание госдолга. Суммарно!

При этом за год на-

КОНКРЕТНО

Вы попали в зависимость, если:

- 1 Постоянно реагируете на уведомления от приложений маркетплейсов, вам все время хочется на них перейти.
- 2 В вашей квартире скопление вещей, которыми нет времени или необходимости пользоваться.
- 3 У вас растут траты на интернет-покупки.
- 4 Проводите на маркетплейсах много времени, в том числе просто так, без какой-либо необходимости.
- 5 Из-за этого страдают работа, домашние дела, вы стали меньше общаться с близкими.
- 6 Рука постоянно тянется проверить, скоро ли придет очередной товар.

ши расходы на шопинг в интернете выросли на 41%. А чего бы им не расти, когда процесс стал таким удобным! Но есть и побочный эффект: маркетплейс-наркомания прочно входит в нашу жизнь,

и остановить ее ой как непросто.

- Маркетплейсы устроены так, что они подталкивают к покупке, - объясняет психолог Александр Невеев. - Постоянные мнимые скидки, возможность доставки и безналичного расчета... Однако простоты покупки недостаточно для того, чтобы впасть в зависимость. Есть даже такой термин - «шопинг-терапия». Это означает, что, когда человек что-то покупает, он испытывает приятные эмоции. В итоге вырабатывается рефлекс.

К тому же, по словам эксперта, само пребывание на маркетплейсе является для многих людей приятным времяпрепровождением.

Можно прокручивать ленты в соцсетях, а можно - на маркетплейсах, и это тоже дает приятные ощущения и подталкивает к покупке.

- С одной стороны, таким способом можно организовать свое время, заполнить пустоту, отвлечься от негативных переживаний, - объясняет Александр Невеев. - С другой стороны, можно действительно удовлетворить свои потребности или, по крайней мере, получить рефлексорное удовольствие.

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНЧКИ

Но когда здоровое желание купить что-нибудь нужное переходит в зависимость? По словам психолога, человеку стоит серьезно задуматься, если листание лент на маркетплейсах начинает занимать слишком много времени и замечать продуктивные дела. Например, подсев на онлайн-покупки, человек не занимается спортом и собственным развитием.

- Если человек приобретает товар незапланированно, если он вообще заходит на маркетплейс, не имея конкретной цели, а именно желая заполнить свободное время, отвлечься от работы и чем-то себя занять, то это уже свидетельствует о зависимости. Редкий зависимый может сам себе поставить диагноз. Тут, конечно, должны подключаться близкие, - акцентирует внимание Александр Невеев.

Кроме того, о зависимости будет кричать еще один факт: если вы покупаете товары импульсивно и потом их не используете. Скорее всего, эти предметы казались вам полезными, а на деле они не нужны. Допустим, какие-нибудь приспособления для нанесения макияжа или ухода за собой, чешалки для спины, хитрые мочалки и тому подобная ерунда (см. «Конкретно»).

- Усугубить ситуацию могут бесконечные уве-

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Топ-10 ПОПУЛЯРНЫХ КАТЕГОРИЙ ТОВАРОВ НА WILDBERRIES И OZON

	2022 год		2023 год		2024 год	
	Всего потрачено, руб.	Рост продаж к прошлому году	Всего потрачено, руб.	Рост продаж к прошлому году	Всего потрачено, руб.	Рост продаж к прошлому году
Одежда и обувь	587 млрд	62,3%	907,4 млрд	54,6%	1,9 трлн	109,7%
Товары для дома	212,6 млрд	103,1%	356,7 млрд	67,8%	614,5 млрд	72,3%
Косметика	135,6 млрд	73,2%	224,9 млрд	65,9%	321,7 млрд	43%
Электроника	110,6 млрд	71,1%	221,6 млрд	100,3%	387,1 млрд	74,7%
Смартфоны	43 млрд	68,1%	72,5 млрд	68,9%	109 млрд	50%
Бытовая техника	91,6 млрд	71,6%	138,7 млрд	51,4%	251,7 млрд	81,4%
Детские игрушки	60,1 млрд	47,5%	89 млрд	48%	140,3 млрд	57,6%
Продукты питания	52,8 млрд	81,2%	86,4 млрд	63,7%	134,8 млрд	56%
Зоотовары	30,6 млрд	24,2%	55 млрд	80%	88,3 млрд	60,5%
Товары для хобби	22 млрд	102,1%	40,8 млрд	85%	66,6 млрд	63%

Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда

По информации сервиса Moneypulse (входит в экосистему Контур). Данные парсинга (автоматизированного сбора и анализа информации) по сумме продаж в рамках указанных товарных категорий со складов маркетплейсов Wildberries и OZON.



А еще маркетплейсы стали продавать автомобили! Как это работает - читайте на KP.RU



КАЖДЫЙ ДЕНЬ

домления от маркетплейсов, которые социальные инженеры от маркетинга делают все более изощренными, - дополняет ведущий эксперт Института фундаментальных проблем социогуманитарных наук НИЯУ МИФИ Яков Якубович. - Уведомления от маркетплейсов наряду с социальными сетями и мессенджерами «вынимают» человека из повседневности

и вовлекают в бесконечный мир скидок, уникальных персональных предложений, которые якобы будут действовать еще час двадцать минут... Немалую роль в формировании зависимости играет и возможность покупать в рассрочку. Страдают и нервы: короткое удовольствие от покупки сменяется чувством стыда и ощущением потери времени.

- Такие покупки в итоге приводят к дырам в семейном бюджете и накоплению дома абсолютно ненужных вещей, - заключает Александр Невеев. - Но самое страшное, что человек превращается в того, кого японцы называют «хикикомори» - это одинокая, избегающая социума личность, которая не в состоянии самостоятельно решать свои проблемы.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

КТО В ЗОНЕ РИСКА

- Шопоголиком в интернете (через маркетплейсы) может стать кто угодно, - уверяет социолог Яков Якубович. - Если традиционный офлайн-шопоголизм все-таки требует определенных моральных и физических усилий, то в интернете оформление покупки практически никак вас не напрягает, в особенности, если платежные данные привязаны к аккаунту. Однако, как и с любой зависимостью, чаще всего под нее попадают люди, которые восполняют эмоциональный вакуум и недостаток дофамина (пресловутого гормона счастья).



Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда

Больше всего подвержены такому недугу люди с пониженной самооценкой:

- молодежь, скрывающаяся в маркетплейсах от неразделенных чувств или проблем со сверстниками, учебой, родителями и т. п.;
- пожилые люди, ощущающие себя брошенными;
- люди среднего возраста, зачастую переживающие разлад в семье, падение самооценки, связанное с неудачами в профессиональной сфере, личной жизни. Зачастую это женщины среднего возраста (35 - 50 лет) - нередко одинокие либо разведенные.



Как «слезть с иглы»

Тренер по личным финансам Максим Темченко делит способы борьбы с зависимостью от онлайн-шопинга на три категории - поведенческие, финансовые, психологические.

ВАЖНО!

Если у вас банковская карта привязана к маркетплейсу - отвяжите ее. Необходимость совершать лишние телодвижения - вводить банковские данные, коды из СМС - может помешать вам тратить деньги на ерунду. Тот самый случай, когда лень спасет ваши время и деньги.

Поведенческие

- ✓ Удалите приложения маркетплейсов с телефона, а когда вам действительно нужно что-то купить, заходите на нужные сайты через браузер. Или для начала хотя бы отключите уведомления от приложений маркетплейсов.
- ✓ Отправляйте понравившийся товар в избранное вместо корзины. Это поможет выдержать паузу перед покупкой.
- ✓ Возьмите тайм-аут перед оплатой. Вау-эффект от желания купить вещи на следующий день может пройти.
- ✓ Перед шопингом составляйте списки вещей, которые вам действительно нужно купить: только необходимое и ничего лишнего.

Финансовые

- ✓ Ведите учет доходов и расходов. Чтобы видеть, сколько вы зарабатываете и сколько тратите. Отдельно записывайте траты на маркетплейсах.
- ✓ Выделяйте определенную сумму на маркетплейсы и не превышайте ее.
- ✓ Заведите отдельную карту для онлайн-шопинга. И закидывайте на нее ту самую сумму из предыдущего пункта. Когда на этой карте деньги заканчиваются, это уже звоночек - притормози, тебя заносит.
- ✓ Никаких кредиток, только дебетовые карты.

Психологические

- ✓ Устройте сеанс шоковой терапии: разложите перед собой все, что купили за последние месяцы на маркетплейсах, и ужаснитесь от количества ненужных вещей.
- ✓ Найдите себе хобби. Чтобы занять мозг чем-то другим, отвлечь от маркетплейсов.
- ✓ Ведите учет времени: на что оно тратится в течение дня. Как правило, скроллинг на маркетплейсах всегда занимает очень много времени.
- ✓ Больше общайтесь с близкими. Чем больше времени вы проводите с друзьями, любимыми людьми, тем меньше у вас времени на то, чтобы замкнуться в себе и заблудиться в лабиринтах маркетплейсов.
- ✓ Обратитесь к психологу, если чувствуете, что зависимость от маркетплейсов становится навядением.
- ✓ Снимайте стресс спортом.

Социолог Яков Якубович добавляет: физическая активность - простой и очень действенный способ компенсации недостатка дофамина. Она позволяет бороться с зависимостью от маркетплейсов - и не только от них - именно через дополнительную генерацию гормонов удовольствия.

■ НЕПРЯМОЙ ЭФИР

Андрей БАРАНОВ

Дональд Трамп распорядился прекратить работу радиостанций, десятилетиями вещавших на СССР и Россию.

Трамповская бритва, кромсающая госаппарат США, пощады не знает. На стену в Овальном кабинете только что прибили два новых скальпа. Да каких! Лет сорок назад их с удовольствием повесили бы и в Кремле, но тогда долгая и изнурительная охота не удалась.

Грозные орудия холодной войны, стоившие по разрушительной силе нескольких ядерных ракет, теперь наконец замолкли. Причем в прямом смысле. Радиостанции «Голос Америки» и «Свобода/Свободная Европа» (обе организации признаны иноагентами и нежелательными в РФ) прекратили вещание, которое вели на протяжении почти 80 лет. Президент Трамп подписал указ о закрытии Агентства по глобальным СМИ, финансировавшего работу обеих станций, и они сразу исчезли из эфира. Около 2000 их сотрудников были вынужде-



В СССР считали: «голоса» - детище ЦРУ.

Америка заглушила «Голос Америки»

ны уйти в административные отпуска.

Власти в СССР называли «вражьи голоса» провокаторами и пропагандистами, пытались нещадно глушить, а в карикатурах рисовали не иначе как в виде рупоров, изрыгающих помой. Но народ упорно крутил ручки приемников, желая узнать «другие новости». И умело поданная информация проникла в мозги и души.

Так почему же теперь Вашингтон сбрасывает столь сильную, казалось бы, карту?

Например, Илон Маск объясняет это так: «Это просто

сумасшедшие, которые разговаривают сами с собой, их больше никто не слушает. Они сжигают миллиард долларов в год из карманов граждан США».

Белый дом обвинил обе организации в «радикальной пропаганде» (!) и «высокомерном мошенничестве, часто отражающем левую предвзятость».

Честно говоря, и не знаешь, что они там отражают. Потому что действительно интерес к их вещанию практически исчез. Эти реликты давно пережили сами себя, и пришла пора вымирать. Как динозаврам!



ВЫ ПОЙМЕТЕ, КОГДА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТОИТ ВОЛНОВАТЬСЯ, А КОГДА ТОЧНО НЕТ

Цель книги - показать, что большая часть проблем, с которыми сталкиваются родители по мере роста ребенка, не ужасны и чаще всего легко решаемы.

★★★★★ Екатерина

«Побольше бы таких грамотных врачей, которые не назначают 100 500 лекарств «на всякий случай» и доходчиво объясняют все тревожным мамам и папам».

стикеры в подарок



КУПИТЬ ЗДЕСЬ



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

Анна КУКАРЦЕВА

Как говорить с подростком так, чтобы договариваться.

Подростковый период - не подарок как для ребенка, так и для родителей. Взрослые должны повышать уровень свободы детей, а подростки - принимать, что «предки» все же бывают правы.

- В этот период для родителей главное - предотвратить последствия детских решений, опасных из-за отсутствия у подростка жизненного опыта, - говорит **Екатерина Свистунова, психолог, кандидат психологических наук, директор Психологического центра образования и консультирования.** - Рассмотрим ситуацию: вы - хорошие родители - видите, что с ребенком что-то не так, он отказывается идти в школу, плохо спит, часто срывается на крик или замыкается при малейших попытках поговорить с ним. Как быть?

Если вам в общении с подрастающими

Не спорь, послушай, не кричи

ми детьми приходится прибегать к фразам-оценкам или распоряжениям вроде «быстро пошел делать уроки», «хватит ныть», «сам виноват», то, возможно, у вас в семье слишком сильна негативная коммуникация.

- Именно такая форма общения становится причиной хронического конфликта, но распознать у себя ее не так легко, - говорит Екатерина Свистунова. - Вы ведь с благими намерениями критикуете какие-то действия, чтобы ребенок старался больше, или повышаете голос, чтобы он услышал наконец. Слова вылетают на автомате. Но подросток реагирует не так, как вы ожидали. Разговор быстро

переходит в обмен упреками и крики. В итоге вопрос не решается, напряжение растет.

Что делать? Поменять негативную коммуникацию на конструктивную. Вот правила для этого.

1. Ваши реплики должны быть от первого лица. Вместо «Ты никогда не говоришь мне, куда идешь» скажите: «Если я не знаю, где ты, я беспокоюсь о тебе».

2. Договоритесь с подростком, как вы общаетесь друг с другом. Его предложения тоже должны быть учтены. Прямо составьте договор по пунктам: «Я на тебя не кричу, а ты без напоминания делаешь



Светлана МАКОВЕЕВА
«КП» - Самара

уроки». «Ты всегда сообщаем мне, куда идешь гулять, с кем и когда вернешься, а я тебя отпускаю без споров».

3. Выберите темы, в которых вам реально важно отстоять свою позицию. И препирайтесь с ребенком только по ним. Очевидно, это вопросы безопасности - например, место и время прогулок. Несущественные вещи, например уборку в детской, лучше проигнорировать!

4. Обновите свою позицию об обязанностях и свободах подростка. Договоритесь с ним, что право на большую самостоятельность будет пропорционально готовности вести себя ответственно.

5. Прежде чем отказать в просьбе, подумайте, надо ли. Ваш подросток, возможно, уже достаточно взрослый и ответственный, чтобы на этот раз сказать «да». Если все-таки все еще «нет», объясните почему («потому что я так сказал» в этом возрасте уже не работает). Нужно привести веские причины.

6. Больше слушайте и меньше говорите. Вы удивитесь, насколько подростки будут вам доверять, если почувствуют, что их действительно слушают. Вникайте хотя бы пару минут не перебивая.

7. Избегайте злого или нетерпели-

вого языка тела. Не закатывайте глаза и не вздыхайте. Избегайте сарказма, критики и крика. Подростки перестанут разговаривать, если вы не будете слушать их уважительно.

8. Цените то, что у вашего подростка отличный от вашего взгляд на мир. Уважайте его мнение, оно может быть очень продуманным и глубоким.

9. Критикуйте конструктивно. Научите извлекать опыт из ошибок. Это поможет детям исправлять свои промахи, не дожидаясь ваших напоминаний об этом. Нахватал троек в четверти? «В следующем месяце не жди последней недели, подходи к учителю, спрашивай, как отработать». И не забывайте праздновать достижения!

10. Подавайте хороший пример, извиняясь, если вы не правы.

- Человек на пороге взросления сталкивается с новыми чувствами и переживаниями, которые могут быть сложными для понимания, - говорит Свистунова. - При этом скрывается стремление к независимости от родителей, особенно если между ними уже были конфликты. Возрастает влияние сверстников. Надо разговаривать на языке подростка о том, чем близкие взрослые могут ему помочь. Для подростков знание того, что их родители доверяют им, может укрепить их чувство безопасности в мире, повысить самооценку и уверенность в будущих достижениях.

КСТАТИ Что поможет вернуть доверие

Общайтесь между делом. Не стоит «вызывать»

подростка на диалог, потому что это может сделать разговор неловким или односторонним. Тем более что общение «глаза в глаза» вызывает неприятные чувства и тревогу у человека. Особенно после слов «нам надо поговорить» (взрослые тоже напрягаются). Попробуйте вести беседы, например, во время поездок на машине, готовки еды или игры в настолки. Даже совместный просмотр контента из интернета поможет перейти к обсуждению жизни вашего подростка и обсудить отношения и границы.

Задавайте открытые вопросы.

Например: «Что-то Мария Павловна с двойками зачастила, многие родители отметили. Не знаешь, с чего бы это?» Такие вопросы помогают начать откровенный разговор, а подросток будет чувствовать, что вам интересно то, что он говорит, и что у него есть возможность поделиться своими идеями и эмоциями.

Дайте поддержку, которая очень нужна подростку, даже если он ее не просит.

Исследования показали, что 7 из 10 молодых людей считают, что, когда в их жизни происходит что-то важное, они не могут перестать беспокоиться об этом, а 70% из них стараются скрыть это от других. Чтобы усилить доверие подростка к вам, поделитесь с ним своим собственным опытом решения проблемы. Например, если вы заметили, что подросток чувствует тревогу или депрессию, вы можете рассказать о времени, когда вы чувствовали то же самое.

Доверие - это улица с двусторонним движением.

Делайте то, что вы обещаете, и будьте честным. Когда вам приходится нарушить свое слово, скажите об этом подростку и извинитесь, если это необходимо.

100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ПЕРВЫЕ И ЕДИНСТВЕННЫЕ МЕМУАРЫ ЛЕОНИДА РОШАЛЯ

Детского доктора мира, президента НИИ детской неотложной хирургии и травматологии

КАРЬЕРА

«Я встал перед серьезным выбором: или спортивная медицина, или детская хирургия».

ВЕРИТЬ И БОРОТЬСЯ НОРД-ОСТ

«Террористы стали стрелять в их сторону из автоматов, а наши, наоборот, по террористам. Когда стрельба закончилась, один из бандитов подбежал к нам и, размахивая автоматом, закричал, что мы все специально подстроили».

О ЛИЧНОМ

«Не надо делать из меня супергероя».

КНИГА, КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЧИТАТЬ

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

Леонид Рошаль
ВСЕГДА РЯДОМ
ОТКРОВЕННО О ЖИЗНИ И ХИРУРГИИ

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

Приволжью грозят ранние клещи, аллергия и паводок

Дарья ДОЛИНИНА,
Мария СОРОКИНА, Ольга ИСКРЕН,
Николай САЛЬНИКОВ

Потепление уже привело к первым затоплениям. Но синоптики обещают погодные сюрпризы.

В Приволжье март начался с почти летних температур. Столбики термометров поднялись до +10 ... +14 градусов - вот вам и начало весны. Природа, конечно, от такой роскоши буквально начала сходить с ума. В Нижнем Новгороде в лесах раньше положенного вылезли подснежники. Во многих регионах оживились клещи. И самое неприятное - на ряде территорий объявили опасный уровень паводка. Сейчас погода поменялась и на время вернулась к традиционной мартовской температуре. В ближайшую неделю практически во всех регионах обещают от 0 до +5, а также «снегодождь». Удивительно, но похолодание обойдет Оренбург - здесь будет около +8 градусов, осадков также не обещают.

РЕГИОНЫ ТОПИТ ИЗ-ЗА ПАВОДКА

Но уже сейчас в большинстве регионов ощутили проблему с тальми водами. Так, в разгаре паводок в Оренбургской области: сейчас Сорочинское водохранилище увеличило сброс, а для движения закрыты пять мостов. На 16 марта на 8:00 уровень Урала в Орске был на отметке 307 сантиметров. Неблагоприятным считается показатель в 360 сантиметров и выше. Все мосты через Урал открыты, есть запас от уровня реки до нижней кромки - от 50 до 150 сантиметров.

Хуже ситуация в Бузулуке. Там вода подошла вплотную к домам. Всею виной резкий подъем воды в реке Суходол. За несколько часов он увеличился с 90 до 150 сантиметров. Ситуация находится на контроле регионального МЧС.

В Уфе в это время жители жалуются на затопленные улицы.

- 11 обращений службы уже отработали. В ликвидации последствий задействована группировка сил и средств из четырех единиц техники, четырех мотопомп, одной дизельной насосной станции, 15 человек личного состава, - передали в аварийном ведомстве.

А в одном из районов Башкирии из-за вышедшей из берегов реки оказались отрезанными от суши посетители термокомплекса. 33 человека пришлось эвакуировать на лодке. Пять мостов подтоплены около сел и в Нижнем Новгороде.

В Перми также прогнозируют проблемы с паводком.

- Есть определенные предпосылки, что паводок в этом году в Прикамье будет чуть интенсивнее, чем в среднем это бывает, и более ощутимым, чем в последние годы. Паводок выше нормы можно ожидать на Вишере, Яйве, Усьве и Косье. Однако прогнозы могут еще скорректироваться и при интенсивном устойчивом таянии снежного покрова зона возникновения подтоплений может расширяться, - рассказал руководитель Пермского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды Павел Смирнов.

ПРОСЫПАЮТСЯ КЛЕЩИ, АЛЛЕРГИКАМ ПРИГОТОВИТЬСЯ

Раньше обычного в этом году столкнутся с проблемами аллергии.

- Ранняя весна ускорит наступление периода цветения древесных и кустарниковых растений, но, думаю, об однозначном тренде в этой сфере не возьмется точно говорить и метеорологи, так как погода бывает непредсказуемой, - считает ассистент кафедры лесной культуры НГАТУ Андрей Вилков. - При складывающихся погодных условиях сезон цветения следует ожидать в течение ближайших трех-четырех недель.

Также в некоторых регионах уже заметили проснувшихся клещей. В частности, в Пензенской области сезон активности этих кровососущих обычно начинается во второй-третьей декаде марта. В прошлом году случаи нападения клещей на жителей региона регистрировались с 21 марта по 5 ноября - всего было принято 1885 обращений. Первый в этом году пострадавший от укуса обратился за помощью в минувшее воскресенье.

Как обезопасить от укуса клеща домашних питомцев, рассказала руководитель ветклиники «Слон» Анастасия Калягина. Ветеринар предупреждает: собак и кошек от клещей нужно обработать заранее, то есть до того, как на улице на протяжении недели установится плюсовая температура.



В Нижегородской области зацвели подснежники.

Екатерина ТРИНЬЕВА



А в Самаре уже проснулись бабочки.

- Клещи есть и в городе, и за городом. В лесах и полях их просто больше. Поэтому, чтобы защитить животных от инфекций, которые передают клещи, это пироплазмоз и бабизоз, раз в месяц нужно капать капли на холку. Если нет возможности покупать дорогие препараты, можно использовать более бюджетные. Но их нужно сочетать с дополнительной обработкой. Например, со спреем от клещей. Перед применением препаратов обязательно проконсультируйтесь с ветеринаром.

А ЧТО С УРОЖАЕМ

В Приволжье аграрии вовсю готовятся к посевной. В этом году этот ответственный период не будет легким. Для работников сельского хозяйства ранняя весна - это испытание. В этом уверен руководитель ООО «Премьер Агро» Владимир Кудряшов из Красноярского района.

«Ранняя весна - это не очень приятно. Когда тепло приходит рано, высокие урожаев ждать не стоит. В земле мало влаги. Прошлой осенью не было дождей, земля влагой не напиталась, потом были морозы, почва промерзла. Сейчас все растает, а сроки сева еще не подойдут. Рано сеять тоже опасно - могут быть заморозки. Нам предстоит ждать, когда температура установится, но земля в это время будет сохнуть», - говорит Владимир Кудряшов.

Руководитель хозяйства помнит, что подобная весна была в 2009 - 2010 годах, и тогда аграрии не получили урожая в том количестве, на которое рассчитывали. Хотя есть надежда, что климат поменялся и заморозков все-таки не будет.

«В этом году Пасха приходится на 20 апреля. Бороновать землю всегда выходим в это время. Надеемся на дожди, а пока только ждать. Самарская область полностью оправдывает название зоны рискованного земледелия».

Фермеры, которые занимаются плодовоовощными культурами, тоже о весне говорят с осторожностью и боятся загадывать, что она принесет.

«Очень надеемся, что такого, как в прошлом году, не случится. Когда было сначала жарко, а потом резко ударили заморозки и весь урожай оказался под угрозой», - рассказала директор ООО «Сургутское» Елена Кардаполова.

Обильного цветения этой весной ученые не прогнозируют. Все дело в том, что сильных осадков прошлая осень не подарила.

- Малый запас воды в почве может выступить в роли сдерживающего фактора обильного цветения. С другой стороны, заложенные цветочные почки с осени не были повреждены зимними морозами. Я бы прогнозировал самую обыкновенную весну, которую каждый из нас с нетерпением ждет, - сказал Андрей Вилков.

■ ВРАЧИ, СПАСИБО!

Сердце пациента разорвалось, жить оставалось недолго

Адам САГАЛ

В Татарстане провели уникальную операцию и спасли мужчину.

В Набережных Челнах врачи спасли пациента с разорвавшимся сердцем. В реанимацию БСМП 72-летний Рашит Аипов попал в критическом состоянии. Началось все с того, что у казанца Рашита Атаулловича произошел инфаркт миокарда, после чего у него в прямом смысле разорвалось сердце: в межжелудочковой перегородке образовался разрыв раз-

мером в 17 мм. Случай очень редкий, далеко не каждый врач сталкивался с подобным - кровь сбрасывается из левого желудочка в правый, что приводит к катастрофе.

Как рассказали в медучреждении, у пациента произошел застой венозной крови, как следствие возник кардиальный цирроз печени. Ситуация была критическая, специалисты МКДЦ обратились за помощью к коллегам из БСМП Набережных Челнов. У них были серьезные опасения, что мужчина не сможет пережить открытой операции на сердце. Надежда была лишь на малоинвазивное вмеша-

тельство. В результате через два прокола - в бедре и на шее - рентгенохирурги ввели Рашиту Аипову специальный имплант и установили его на место разрыва, за счет этого сброс крови был остановлен.

В БСМП работают уникальные специалисты, которые проводят настолько сложные операции на сердце. Установку окклюдера здесь начали проводить три года назад, сейчас за спиной хирургов уже 10 спасенных пациентов. После такой операции пациенты быстро восстанавливаются - через неделю они самостоятельно могут передвигаться и обслуживать себя.



Улицы города подтопило.

УМЗ

«Машинист заметил красный галстук и стал бешено тормозить»

В этом году «Комсомольской правды» - 100 лет! Вспоминаем публикации «КП» в разные годы.

1936

«ТОВАРИЩИ ЧИТАТЕЛИ!

Сегодняшний номер «Комсомольской правды» - необычный номер.

Все статьи и письма, которые напечатаны на первой, второй, третьей и шестой страницах, написаны и рассказаны детьми.

Просим читать их с особым вниманием.

Учтите, что фотографии тоже сняты детьми».

Такое объявление под фото забавного карапуза открывает этот номер. Четыре полосы детских корреспонденций - смешных, наивных, порой нескладных - какой же искренней и доброй делают они комсомольскую газету (орфография и пунктуация публикаций сохранены).

✓ **Дети сообщают о своих небольших, но важных подвигах:**

«**МЫ СПАСЛИ ПОЕЗД**

Как всегда, в 8 часов утра мы шли в школу по железнодорожной линии, и вдруг перед нами открылась картина. Мы видим два лежащих куска рельсов. Шагнули вперед и видим большой зазор, размером 250 мм. После этого мы побежали на станцию Кущевка. Но не добежали. Из-за поворота показался скорый поезд № 21 Сочи - Москва, который мчался. Я снял пионерский галстук и дал его Якименко, он повыше меня и начал давать сигнал остановки. Машинист заметил красный галстук и стал бешено тормозить. Крушения не было, и все остались живы.

После этого Якименко и Голубь показали машинисту опасное место. Мы побежали и заявили дежурному по станции о случившемся.

Когда в школе рассказали некоторым ребятам о случившемся, то они над нами посмеялись, тем и дело кончилось.

В 8 часов вечера за нами приехал парторг тов. Маслов на дрезине и он нас привез на ст. Кущевка. Здесь состоялся очень большой митинг железнодорожников.

Здесь же тов. Маслов прочитал две телеграммы: одна от слета стахановцев-кривоносовцев железной дороги и другая от нач. Азово-Черноморской ж. д. тов.



Все выпуски рубрики «О чем писала «Комсомолка» в этот день» - на сайте KP.RU



Осипова о том, что он нас пригласил по 400 рублей каждого и кроме того школу 2.500 руб.

**КОЛЯ БУРДЮГОВ,
ВАНЯ ГОЛУБЬ,
ВАНЯ ЯКИМЕНКО.**

Кущевка,
Азово-Черноморская ж. д.».

✓ **Стремятся помочь родной стране:**

«**ВОЗДУШНЫЕ ПОЧТАЛЬОНЫ**

(Письмо голубятников)

Мы были сегодня опять у мальчика Адама Нестерова. Ох, какие хорошие у него голуби! Эта порода - «гонцы». Когда эти голуби сытые, их и ястреб в полете догнать не может.

В нашем городе есть такие улицы, где очень много голубей живет. Новомясницкая улица, Широкая, Завальная. Там полно голубятников.

У нас тоже были «почтари», и мы ими очень интересовались. Но чтобы держать дома голубей, нужно иметь для них удобства.

Многие вожатые считают разведение голубей плохой забавой и поэтому обращают на это мало внимания. Но мы считаем это полезным делом, хотим разводить голубей.

На детской технической и сельскохозяйственной станции есть все удобства, чтобы держать голубей. Но почему-то голубей там нет. Скоро в Минске откроется Дворец пионеров, а вот голубиной станции опять не будет.

Мы знаем, что в Рогачеве у Осоавиахима есть большой голубиный питомник. Корм для голубов тоже имеется». «А желающих заниматься голубями тоже искать долго не нужно. Это - мы и сотни других мальчишек. Мы бы ухаживали за голубями, чтобы они жили в чистоте, были сыты и летали так быстро, чтобы их ястреб не мог догнать. Уж мы бы учили голубей далеко-далеко летать и исправно доставлять почту. Они будут хорошими воздушными почтальонами.

Пусть для детей во всех городах и местечках пооткрывают детские голубиные станции, чтобы юнаты интересовались птицами,

а также готовили связь для нашей Червонной армии.

**МИША ДАВИДОВ,
ЛЕЛЯ ХОДАС,
юнаты детской сельскохозяйственной станции.
Минск».**

✓ **Пишут стихи и рассказы:**

«**РАССКАЗ ПРО КОШКУ**

У меня есть очень красивый пушистый котенок. У него черная спинка и большие сверкающие глаза, беленькая мордочка и беленькое пузочко. Я с ним играю в хоронюшки. Это бывает так: он куда-нибудь убежит, а я его ищу.

«**РАБКОР ПЕРО**» - 8 лет».

«**СТИХИ ПРО КОШКУ**

Я сидела у стола
И кормила кошку.
Она смотрела на меня
И кушала картошку.
ИДА ПОЛЯКОВА - 8 лет».

✓ **Жалуются на отсутствие товаров народного потребления:**

«**РИТА ЛИХАЧЕВА** (Мичуринск. Ученица 2-го класса). Я хочу говорящую и моргунью-куклу. Но их нет в магазинах.

ИРА КОРЕНЕВА (Москва. Школа им. Горького. Уч. 5-го класса). Обходила пол-Москвы и нигде не нашла ботинок для коньков. Везде один ответ: нет и неизвестно когда будут. Так прошел месяц. Наконец, мы написали в Ленинград одной знакомой, чтобы она нашла нам там ботинки, но, увы, и там не оказалось. А летом были. Неужели нельзя так устроить, чтобы мы могли зимой купить все для коньков?

АННА ТЕРЕШИНА (с. Донское. Воронежск. обл. Ученица 4-го класса). Мы ставили спектакли, но нигде нет грима и усов для лица».

✓ **И даже на собственных преподавателей:**

«**ЭТО ПРОСТО СМЕШНО**

Это очень обидно пропечатываться на последней колонке, но мы просим. Мы не можем писать смешно. И потом нам самим не смешно. Ведь у нас в школе учится 1 400 ребят, и на всех есть только один учитель физкультуры. Зовут его Яков Васильевич и ему 60 лет. Это просто смешно! Он ничего не может показать или сам сделать. Говорит: «Достаньте руками пол, не сгибая колен», а сам не может. В общем смешатура какая-то. Конечно, Яков Васильевич мог бы получать пенсию и что-нибудь работать, но заниматься физкультурой на старости лет ему трудно. И нам тоже. И на 40 пионеров у нас нет ни одного значкиста БГТО.

«**ШИЛО**».
г. Ростов-на-Д.,
10-я школа им. Попова».

Ведущие рубрики Татьяна АДАБАШ, Елена ПОПОВА.

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА **ДА!**
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



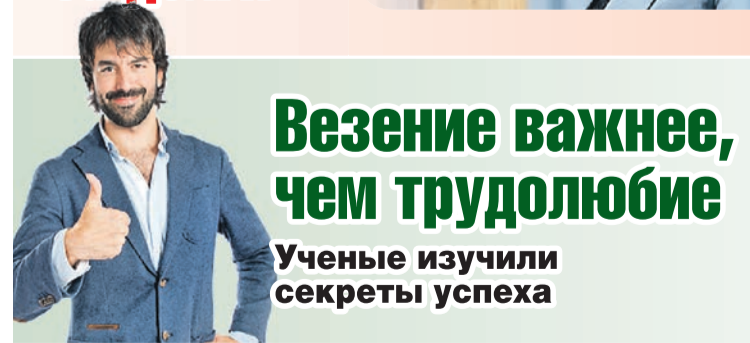
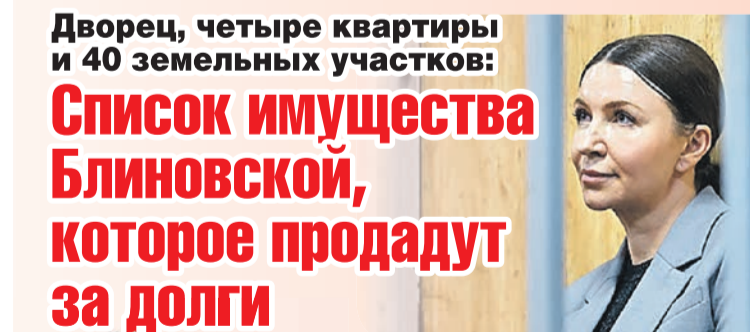
Почему Шуфутинский до сих пор не женился на молодой подруге



Мистические пророчества об Украине начали сбываться

Дворец, четыре квартиры и 40 земельных участков:

Список имущества Блиновской, которое продадут за долги



Везение важнее, чем трудолюбие

Ученые изучили секреты успеха

В ПРОДАЖЕ С **19** МАРТА

Ярослав КОРОБАТОВ

60 лет назад советский космонавт совершил первую в истории «прогулку» среди звезд.

18 марта 1965 года космонавт Алексей Леонов навсегда вошел в историю как человек, покоривший совершенно новую для землян стихию - открытый космос. Звездная прогулка Алексея Архиповича длилась всего 16 минут, но за это время космонавт несколько раз был на грани жизни и смерти.

Выход в космос начался спустя 1 час 35 минут после старта, когда Леонов и его напарник по полету Павел Беляев толком не отошли от сильных перегрузок во время вывода ракеты на орбиту. Через несколько минут после выхода в открытый космос скафандр Леонова сильно раздуло, несмотря на плотную ткань и ребра жесткости. Это не только сковывало движения - главное, что космонавт не мог втиснуться в шлюзовую камеру, чтобы вернуться «домой».

Первопроходец сбросил давление внутри скафандра до 0,27 атмосферы. Это было нарушением инструкции, поскольку могло привести к закипанию азота в крови.

- Но я понимал, что в противном

Во время выхода в космос Леонов 4 раза был на грани жизни и смерти

случае просто останусь в космосе навсегда. А кроме того, по моим расчетам, я уже час дышал чистым кислородом, и азот уже успел вымыться из организма, - вспоминал Леонов.

В итоге ему удалось пролезть в шлюзовую камеру, но не ногами вперед, как положено по инструкции, а головой. В таком положении в сам корабль было не попасть, пришлось каким-то чудом разворачиваться в тесном шлюзе. В этот момент пульс космонавта подскочил за 190, пот заливал глаза - за время выхода организм Леонова потерял 6 литров жидкости! Едва Алексей Архипович втиснулся внутрь корабля, как внезапно в «Восходе-2» стало расти содержание кислорода. Оказывается, люк закрылся неплотно, и автоматика нагнетала кислород, стремясь компенсировать потери воздуха. Достаточно было одной искры, чтобы произошел взрыв. Экипаж ри-

сковал и тем, что кислорода может не хватить до посадки, нечем станет дышать. К счастью, спустя какое-то время люк под давлением встал на место и щель закрылась.

Во время приземления отказала автоматика и посадку корабль пришлось выполнять вручную. Приземлились в глухой тайге, где поисковые команды нашли экипаж только через трое суток.

Однако главная миссия Леонова и Беляева была выполнена: они доказали, что выходить в открытый космос можно. С тех пор это стало частью работы экипажей орбитальных станций.

И - к счастью - за 60 лет не произошло ни одной трагедии с космонавтами и астронавтами, собирающимися из своих кораблей во Вселенную. Все возвращаются живыми и здоровыми. Как будто Леонов договорился с космосом о хороших отношениях!



Владимир ВЕЛЕНГУРИН «КП» - Москва

Дважды Герой Советского Союза Алексей Леонов был частым гостем «КП». На фото он с перчаткой скафандра «Орлан», в таких сейчас выходят в космос. Автографы оставили космонавты - участники празднования 40-летия первого, леоновского, выхода в Центре подготовки космонавтов в 2005 году.

ЭЙ ВЫ ТАМ, НАВЕРХУ!

1985 год

САМАЯ СЛОЖНАЯ РАБОТА

Она выпала на долю **Владимира Джанибекова** и **Виктора Савиных**. В 1985 году станция «Салют-7» потеряла управление и перестала отвечать на команды с Земли. Джанибеков и Савиных совершили сложнейшую стыковку с «мертвой» станцией, а затем предприняли целую серию выходов в открытый космос, чтобы реанимировать «Салют-7».



РЕКОРДЫ, КУРЬЕЗЫ И ЧП НА ЗВЕЗДНЫХ ПРОГУЛКАХ



ЧАЩЕ ВСЕХ ЗА БОРТОМ

78 часов 48 минут - рекордсменом по суммарному времени, проведенному в открытом космосе, является российский космонавт **Анатолий Соловьев**. И он же рекордсмен по количеству выходов в открытый космос, Соловьев побывал там 16 раз.

1990 - 1998 годы

1991 год

ВОДА УТЕКЛА

Итальянец **Лука Пармитано** чуть не захлебнулся в космосе, когда в скафандре стал протекать пакет с питьевой водой. Вода скапливалась в шлеме, и космонавту пришлось вернуться обратно на корабль. Выход продлился всего полтора часа вместо запланированных шести.

2013 год



2023 год

СУМОЧКУ ПОТЕРЯЛИ!

Астронавтки НАСА **Жасмин Могбелли** и **Лорал О'Хара** во время выхода в открытый космос упустили ... сумочку! Правда, не с косметикой, а с инструментами. Несколько месяцев этот «искусственный спутник»-потеряшку можно было наблюдать с Земли в телескоп.

ЕДИНСТВЕННЫЙ ПРОКОЛ

Скафандр был поврежден в открытом космосе только раз. Астронавт **Джером Эпт** проколол перчатку металлическим прутом. Но даже не заметил ЧП - пруток застрял и надежно заткнул дырку, опасной разгерметизации не случилось.

2024 год

САМЫЙ ДОЛГИЙ ВЫХОД В КОСМОС

9 часов 6 минут - рекорд продолжительности пребывания в открытом космосе установили тайконавты (то есть космонавты из Китая) **Цай Сюйчжэ** и **Сун Линдун**.



Текст
Ярослав
КОРОБАТОВ,
Лилия
СОКОЛЬНИКОВА
Графика
Дмитрий
ПОЛУХИН.



Тот ночной запретный бифштекс я помню до сих пор

Дарья СТРУЕВА

У главных начался Великий пост, закончится он только 19 апреля. Журналист «КП» Дарья держит его уже четвертый год и решила поделиться полученным опытом с новичками.

РЕШИЛА ПОХУДЕТЬ К ЛЕТУ

Первый раз держать пост я решила 10 лет назад, когда сидела в декрете. Повод был самый что ни на есть мирской: хотелось постройнеть к лету, я вспомнила, что подруга мамы рассказывает, что постяся скидывает пару кило. Никаких правил я не изучала: домашним на ужин накладывала гарнир, салат и котлетку. Себе то же самое, но без мясного. Первые дни чувствовала себя героем, потом стало тяжелее: семья, не стесняясь, наворачивала борщи и жаркое из курочки, на праздниках соблазнял стол, полный майонезных салатов.

Забываясь, я допивала за сынишкой чай с молоком или пробовала, не кислый ли кефир дали на «молочке». А однажды реально сорвалась! Недели за три до окончания Великого поста - это было поздно вечером - призналась мужу, что уже физически не могу без мяса. Он привел меня на кухню, разогрел бифштекс, порезал его и сказал: «Ешь!»

Я съела три кусочка и

Журналист «КП» рассказала, что ждет тех, кто впервые держит Великий пост.

поняла: хватит. После этого я все же дошла до конца. Прошли годы, но я до сих пор помню вкус крашеного яйца, что впервые съела на Пасху после воздержания!

ГОТОВЛЮСЬ К ПОСТУ ЗАРАНЕЕ

После первого опыта я сделала перерыв на несколько лет, а потом настроилась и начала все заново. И вот уже последние четыре года держу пост - и каждый раз становится только проще. Мне кажется, это потому, что цели помнялись. Теперь это не про похудание, а про силу воли, внутренний настрой и веру. Во время поста я никогда не чувствую слабости - энергии хватает на все. Специально в церковь не хожу, но если оказываюсь около храма - заглядываю.

Каждый раз о том, что будет Великий пост, я предпочитаю вспоминать заранее, уже с лета. Собранные в лесу грибы на минуту отправляю в кипяток, раскладываю порционно по пакетам и в морозильник. Или привезли с дачи зеленый горошек - тоже в холодильник. Так же тыкву кусочками, перец, зелень, ягоды... Зато когда начинается весна, все приготовленное быстро уходит в дело. Нередко кастрюли грибного супчика, по которому соскучились домашние, хватает только на день-два.

СЛОВО СВЯЩЕННИКУ

Клирик Свято-Троицкого кафедрального собора Перми, священник Валентин ВОЛКОВ:

- У людей, которые начинают поститься в первый раз, все должно быть постепенно. Не должно быть крайностей и строгих ограничений, человек должен измерять свои силы. Не очень хорошо, если в конечном итоге ограничения, которые накладывает на себя человек, влияют на отношения с родными, близкими или коллегами на работе. Часто люди воспринимают пост как просто воздержание от пищи. Но подход во время Великого поста должен быть немного другой: это не только воздержание и молитва, но и наши теплые отношения с родными и близкими. Если в результате воздержания человек начинает часто сердиться и гневаться, то можно прийти в храм и посоветоваться со священником, почему пост идет не во благо. А если поссорился с родными или близкими, то нужно попросить прощения. Так как весной все расцветает и наполняется жизнью, то и человек в дни поста должен посмотреть внутрь своего сердца и интенсивно поработать над собой. Посмотреть, что творится у него в душе и в мыслях, и понять, что ему нужно исправить.



Николай ОБЕРЕМЕНКО

Часто во время поста даже удается похудеть. Но не стоит забывать, что думать надо не только о еде, но и о внутреннем состоянии.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Наталья КОРЯГИНА, главный внештатный терапевт Пермского края:

- Чтобы не набрать вес во время Великого поста, рацион не должен сводиться к употреблению картофеля, макарон или консервированных овощей с высоким содержанием соли. Это способствует увеличению жировой массы тела и нарушению работы внутренних органов. Среди самых полезных блюд во время поста можно готовить овсяную кашу на воде, гречку, овощные и фруктовые салаты, запеченные овощи, сухофрукты, орехи, супы из цветной капусты и шпината. А вот недополучение витаминов или микроэлементов может привести к развитию анемии, возникновению остеопороза, повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям и ослаблению иммунитета.

грамотно составлять меню, чтобы рацион был разнообразным. Причем не только в пост, но и в обычной жизни! Макарошки, белый рис и жареная картошка лично у меня давно под запретом. Пробую

новые продукты - батат, киноа, питахайю. Открыла для себя бобовые, разнообразие орехов, полюбила гулять по супермаркетам в одиночку, чтобы спокойно прочитать этикетки незнакомых ранее продуктов.

Врачи объяснили, что не следует соблюдать пост людям, у которых имеются заболевания ЖКТ (язвенная болезнь желудка, острый и хронический гастрит, панкреатит, холецистит, желчекаменная болезнь), а также хроническая болезнь почек.

Также поститься нежелательно людям с сахарным диабетом. Но если решили, то перед постом следует проконсультироваться с врачом, особенно по вопросу сахароснижающих препаратов.

Еще противопоказан пост беременным и кормящим женщинам, а также детям до 14 лет.

ВАЖНО!

У ПЛИТЫ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ?

Готовка в Великий пост - это отдельная тема, особенно если кроме тебя никто его не соблюдает. Если хозяйке не идти на маленькие хитрости, то можно провести у плиты в два раза больше времени. Сначала себе приготовишь, потом остальным...

Я решила, что в эти недели не стану «убиваться» и варить костные бульоны, а приготовлю большую кастрюлю овощного супа, часть оставлю себе, а в остальное кину банку тушенки. Или варю домашним быстрюю уху из банки рыбных консервов: мои мужчины только рады разнообразию.

Что еще обязательно должно быть у «постящейся» хозяйки - это хорошая овощерезка, которая шинкует, трет, режет соломкой или ломтиками. Экономить на этом точно не стоит, ведь овощи во время поста составляют большую часть рациона, и пока натрешь на обычной терке пару морковок, у тебя руки устанут, времени уйдет масса, да и маникюр испортишь.

ТЩАТЕЛЬНО ПРОДУМЫВАЮ МЕНЮ

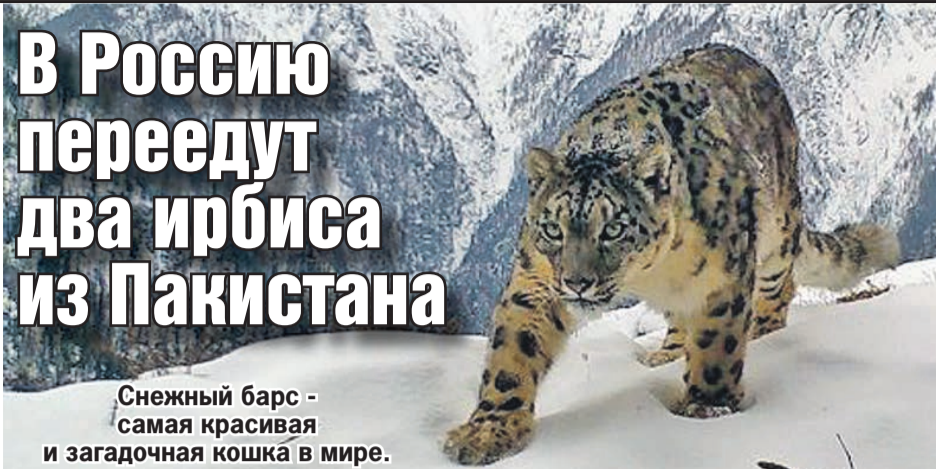
С возрастом начинаешь понимать, как важно

Одни новинки «заходят», причем не только мне одной, и я беру блюдо на заметку. Что-то готовится только один раз. Еще стараюсь употреблять больше зелени и сырых овощей, а не термически обработанных. Но если готовлю, то предпочитаю запекать или варить, а не жарить. Думаю, не стоит говорить, что все это постепенно приводит к долгожданному снижению веса.

Евгений САЗОНОВ

Об этом было заявлено на прошедшей в Казани уникальной международной конференции.

В Казани завершилась международная конференция «Изучение и сохранение снежного барса в мире. Объединение усилий». Впервые в России собрались представители всех 12 стран, где обитает этот редкий зверь. Точнее - редчайший: ведь на планете осталось примерно пять тысяч особей. Зверь балансирует на грани исчезновения, внесен во все Красные книги. И только невероятными стараниями неравнодушных людей удается сохранить, а кое-где и приумножить число этих красивых животных. В частности, в России еще десять лет назад фиксировали чуть больше десяти ирбисов. По результатам же прошлогоднего учета в заповедниках и нацпарках их стало уже 87! В значительной степени это случилось благодаря усилиям Межрегиональной ассоциации «Центр по изучению и сохранению снежного барса «Ирбис». Собственно она и стала одним из организаторов конференции совместно с правительством Татарстана и Минприроды РФ.



В Россию переедут два ирбиса из Пакистана

Снежный барс - самая красивая и загадочная кошка в мире.

Пресс-служба главы Татарстана

Ведущие специалисты по изучению, сохранению и повышению популяции ирбисов в течение двух дней делились опытом. Итогом стали договоренности о международном сотрудничестве, перекрестных стажировках, обмен научными разработками. То, что называется экологической дипломатией. Кроме того, была подписана Казанская резолюция, где каждый пункт содержит конкретные рекомендации по спасению «призрака гор», как его называют в Азии.

«Такое масштабное мероприятие мирового уровня поспособствует продвижению имиджа и позиции России в международной природоохранной повестке», - отметила Дарья Петрова, директор ассоциации «Ирбис».

Действительно, мало кто из стран способен взять на себя сложную роль объединителя создателей благих дел. Россия - берется! Ведь как выразился председатель общего собрания «Ирбиса» Али Узденов, «только объединяя людей, принимающих решения бизнеса и общества, мы сможем дать шанс снежным барсам».

На конференции прозвучало много интересной информации и хороших новостей. Особо хочется выделить две.

Первая - об открытии на территории Алтая по инициативе Татарстана нового Центра сохранения биологического разнообразия «Снежный барс». Для создания родительского поголовья уже завезены три

особи из Киргизии, ожидаются животные и из Монголии. Планируется, что самки и самцы, родившиеся там, будут выпускаться в дикую природу.

Вторая - о передаче Московскому зоопарку двух пакистанских снежных барсов. Об этом жесте доброй воли своего правительства рассказал посол дикой природы Пакистана, эмиссар GSLEP Сардар Мухаммад Джамаль Хан Легхари. Самое интересное, что эта прекрасная акция родилась из частного разговора Сардара и Дарьи Петровой во время одной из заграничных научных конференций. Директор ассоциации «Ирбис» посоветовала, что Московскому зоопарку нужны молодые животные, так сказать, новая кровь, ведь Дайна и Унцик, что живут в вольере, уже не просто взрослые, а пожилые. Пакистанец запомнил этот разговор и, когда из дикой природы был изъят пятимесячный малыш, у которого погибла мать, уговорил своего премьер-министра передать котенка российской стороне, у которой есть опыт выхаживания барсят. А заодно и молодую самку, которую тоже не было возможности вернуть в горы. И это уже не только экологическая дипломатия, но и народная!

В итоге все участники конференции высказали одну мысль - чтобы такие встречи проходили ежегодно. Ведь они сильно повышают шансы на выживание снежных барсов.

■ ЗЕЛЕНый УГОЛОК

Бананы на окошке - не фантастика

Елена ТРЕТЬЯКОВА

В России собираются выращивать бананы: тепличный комплекс строят в Ставропольском крае. А жительница Пермского края давно уже собирает урожай бананов, выращенных в обычной квартире.

- Вырастить банан - моя давняя мечта, - рассказывает Адиля Наумова. - В детстве я в какой-то оранжерее увидела огромное растение, все в плодах. И тогда мне очень захотелось вырастить такое же. Но я понимала, что в квартире это нереально. А несколько лет назад мы отдыхали в Таиланде, и там я впервые увидела карликовые бананы и поняла, что могу растить такие же.

ЦВЕСТИ НАЧАЛ ЧЕРЕЗ ДВА ГОДА

Вначале Адиля пыталась вырастить банан из семечек.

- В интернете я прочитала, что можно взять семечки у спелого банана, посадить в землю, и через месяц они проклюнутся, - вспоминает она. - Но у меня ничего не получилось. Тогда я нашла, опять же через интернет, девушку, которая доставляла из питомника ростки бананов. Конечно, было дороговато - три с



Личный архив

Адиля Наумова выращивает бананы у себя в квартире.

половиной тысячи рублей за один росток, но мне очень-очень хотелось...

Цвести бананчик начал только через два года. А от начала цветения до созревания плода прошло пять с половиной месяцев.

Сорт банана - карликовый кавендиш. И, несмотря на относительно небольшие размеры самого растения, плоды у него совсем не маленькие. Каждый банан длиной примерно 17 сантиметров и весом около 200 граммов.

- Я специально взвешивала каждый бананчик, - улыбается любительница экзотики.

В первый год на растении выросло 4 грозди по 8 бананов. Как говорит

их хозяйка, по вкусу они похожи на те, что можно купить в наших магазинах, но только сочнее.

А этой весной Адиля готовится собрать уже 50 бананов - почти 10 килограммов. Огромная гроздь уже начала желтеть.

КАК ВЫРАСТИТЬ БАНАН

Бананы очень светолюбивые растения. Все, что нужно банану, - свет в течение 16 часов, температура не ниже 22 градусов и влажность. А также по мере роста корневой системы нужно увеличивать емкость, в которой он растет.

- Банан у нас растет у окна, на солнечной стороне квартиры, но мы

еще круглый год его дополнительно подсвечиваем, - делится секретом Адиля Дамировна. - В шесть утра автоматически включается светильник, в 22 часа он отключается. Дополнительного обогрева ему не требуется. У нас дома же тепло. Единственное, совсем не открываю окно в той комнате, где растут бананы, потому что они не любят сквозняка.

Банан - растение двуполое, вначале появляются женские цветки, которые дают бананы, они долго плодоносят, а потом мужские.

После того, как на растении появились тоненькие бананчики, хозяйка решила отрезать мощные мужские цветки, чтобы они не мешали расти плодам. Сразу же бананы начали наливаться, пошли в рост и быстро созрели.

Бананы - это однолетние травянистые растения, их можно черенковать, размножать, отделять «деток», которых он дает до начала плодоношения.

- Как только снимем последний плод, основное «дерево» уберем, оставим только «детку», которая будет расти дальше.

Прошлым летом Адиля Наумова купила ростки еще двух видов бананов - киевский карлик и муса. Но они еще пока маленькие, плодоносить будут примерно через год.

■ МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Насколько реальны планы по массовому выращиванию бананов в России?

- Выращивать-то, конечно, можно все, - говорит директор ботанического сада Пермского государственного университета Сергей Шумихин. - Но главный вопрос: сколько это будет стоить? У нас в стране, даже на юге, в течение года очень длинный холодный период, а бананы не терпят температуры ниже +15 градусов. Для них оптимальна постоянная температура +20... +25 градусов. А такие температурные условия - без особых затрат - возможны только в летнее время. Кроме того, бананы нуждаются в высокой влажности воздуха. И в открытом грунте даже летом им все равно будет не хватать влажности, то есть развиваться они будут плохо. Выращивать бананы можно только в условиях закрытого грунта, то есть нужно создавать какие-то большие оранжерейные или тепличные комплексы. Но насколько это будет рентабельно, сказать сложно.

- С одного растения мы получаем порядка 10 килограммов бананов - это 170 - 200 штук. При этом у каждого растения цикл взросления до тех пор, когда у него появляется цветонос, составляет от 8 месяцев до года. Потом надо еще 4 - 6 месяцев для того, чтобы эти завязавшиеся плоды созрели. Так что полный цикл составляет примерно полтора года. После сбора урожая растение убирается, и на его месте вырастает уже новый побег, который через полтора года тоже даст урожай.

Так что, в отличие от тепличных огурцов или помидоров, у которых от посадки до сбора урожая проходит около двух-трех месяцев, бананы растут значительно дольше, а значит, потребуют намного больше электричества и газа для их выращивания. То есть вряд ли они станут более дешевыми и доступными, чем продаваемые сейчас в магазинах эквадорские бананы.

Евгения РУДИНА

Эксперты рассказали, почему некоторые знаменитые девушки так похожи друг на друга.

Совсем недавно многодетная мама и топовый блогер Оксана Самойлова опубликовала в соцсетях видео с певицей Алсу и написала, что нашла сестру, намекая на внешнее сходство. И оно очевидно. Точно так же очевидно, что похожи как сестры Алсу и модель Анастасия Решетова. А если долго смотреть на Оксану Самойлову и Оксану Григорьеву, может показаться, что у них не только одинаковые имена, но и лица.

Много общего во внешности у Марии Мельниковой, жены рэпера Мота, и Валерии Ивлевой, супруги телешеф-повара Константина Ивлева. В чем же дело? Это типаж такой или современные стандарты красоты? Ведь многие из наших героинь не скрывают, что обращались к услугам не только косметологов, но и пластических хирургов. Вместе с экспертами мы попытались разобраться, какие манипуляции превратили звездных красавиц в клонов.

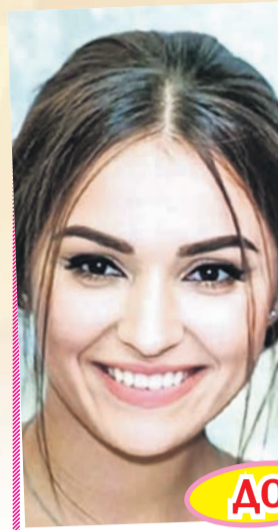
Шоу-бизнес: атака клонов



Оксана Самойлова (36 лет)

У Оксаны сделана качественная контурная пластика, которая с помощью инъекций (не скальпеля!) позволяет придать недостающий объем различным зонам лица, а также скорректировать его овал, устранить возрастные изменения. В случае Самойловой поработали со скулами, подбородком и губами.

Если говорить о пластике (уже со скальпелем), то заметно, что брови поднялись (эндоскопический лифтинг), а нос стал аккуратным и немного вздернутым (ринопластика). Кроме того, со временем она похудела, из-за чего лицо стало точеным. Поэтому трудно сказать, было удаление комков Биша или нет.



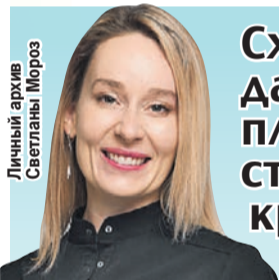
Мария Мельникова (34 года)

Можно предположить, что у Марии была ринопластика - видны изменения носа. Также имел место эндоскопический лифтинг, что заметно по бровям. Насчет комков Биша спорно, так как, возможно, она просто похудела. Плюс контурная пластика.



Анастасия Решетова (29 лет)

Вероятно, «вице-мисс Россия 2014» делала ринопластику, так как кончик носа и его спинка стали уже, а крылья меньше. Возможно, был у нее и эндоскопический лобно-височный лифтинг - головка брови стоит выше, а хвост поднят. Судя по углам нижней челюсти, предположительно сделана контурная пластика, подколоты лоб и подбородок.



Схожие данные плюс стандарты красоты

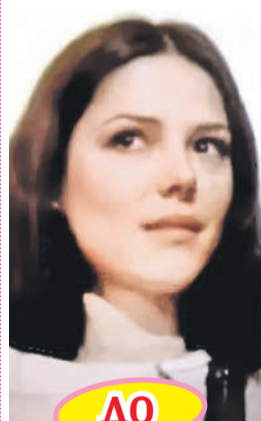
Пластический хирург и косметолог

Светлана Мороз отмечает, что в настоящее время индустрия красоты шагнула далеко в будущее - и в косметологии, и в пластической хирургии. Сейчас даже в 50 лет современные женщины выглядят гораздо моложе, чем их сверстницы еще 20 лет назад. И никто не собирается стареть. При этом существует мнение, что после пластики все становятся похожими друг на друга. Так ли это?

«Посмотрев на фотографии таких знаменитостей, как Алсу, Анастасия Решетова, Мария Мельникова, Оксана Самойлова, Оксана Григорьева, Валерия Ивлева, действительно, можно заметить некоторое сходство, которого было значительно меньше на ранних фотографиях этих персон. Открытый взгляд, брови в правильном положении, аккуратный маленький вздернутый носик, высокие скулы и четкий овал лица - все это современные тренды женской красоты. С некоторыми из девушек, вероятно, поработал пластический хирург: эндоскопический лобно-височный лифтинг, ринопластика, возможно, удаление комков Биша (жировые образования между щечной мышцей и поверхностными мышцами лица. - Ред.). Также здесь поработал косметолог: контурная пластика лица, подбородок и губы. Налицо работа с качеством кожи», - рассказала Светлана Мороз.

При этом косметолог отмечает, что у всех девушек изначально схожие антропометрические данные - форма черепа, хорошо развитая нижняя челюсть, что также усиливает их сходство. Безусловно, шоу-бизнес диктует свои стандарты красоты: нужно следить за весом, качеством кожи и, конечно же, своим здоровьем. Однако, добавляет эксперт, не стоит забывать о своей индивидуальности, когда речь заходит о пластике.

Светлана изучила фотографии звездных красавиц до и после и рассказала про манипуляции, которые, скорее всего, были совершены.

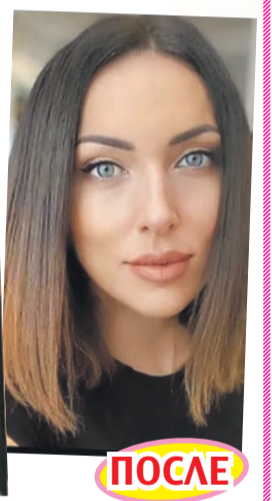


Оксана Григорьева (55 лет)

Бывшая подруга Мела Гибсона, пианистка Оксана Григорьева давно живет в Америке и значительно раньше, чем другие наши героини, познакомилась с разными процедурами красоты. В списке манипуляций - контурная пластика, височный лифтинг (см. на хвост брови до/после на фото), ринопластика - нос был курносый, а стал ровный.

Алсу (41 год)

Алсу регулярно посещает косметолога и очень хорошо выглядит. Но никакой ботулотоксин не поднимет так бровь. Скорее всего, имел место лобно-височный лифтинг. Для этого стоит просто оценить фото певицы в юности и сейчас. В целом больше никаких корректировок не видно.



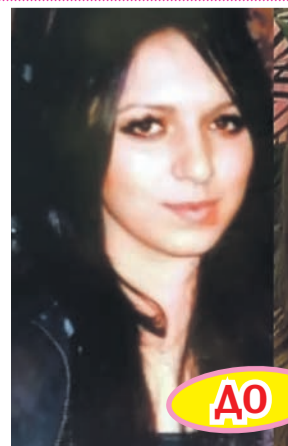
Стандарт на улыбку

Еще один параметр, который объединяет наших героинь, - это белоснежные и идеально ровные зубы. «Действительно, мода диктует свои правила - в том числе и в плане улыбки. Если присмотреться к лицам на фото, то мы заметим, что все звезды следуют одному и тому же тренду: очень белые, очень ровные и крупные зубы.

Яркая, заметная, белоснежная улыбка. У кого-то я вижу установленные в зоне улыбки виниры - Оксана Самойлова, Анастасия Решетова. А кто-то поработал с природным материалом - Алсу, Мария Мельникова. Но результат практически одинаковый», - рассказал Максим Обушков, стоматолог, основатель бренда Revyline.

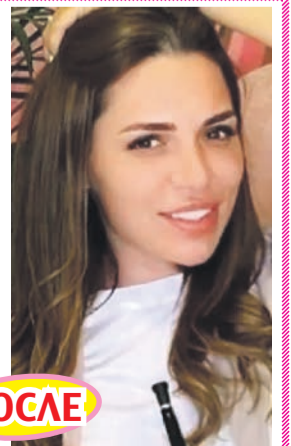


На сайте: жена Евгения Петросяна в купальнике сразила наповал



Валерия Ивлева (32 года)

Валерия не стесняется своих пластических операций и в соцсетях регулярно публиковала фотографии до/после. У нее была ринопластика. Делала она и липосакцию, чтобы похудеть и убрать излишки. Также Ивлева посещает косметолога: контурная пластика, ботокс, биоревитализация и нити. Валерия ухаживает за качеством кожи, что хорошо заметно.



Денис АКИНИН,
Андрей ВДОВИН

«Спартак» вырвал победу у «Зенита» - 2:1 и догнал чемпиона.

«САНЬ, ВЫХОДИ!»

Спартакowski стадион еще не принимал такое количество болельщиков в эпоху паспорта болельщика. Красно-белые продали все (!) билеты за несколько дней до игры с «Зенитом». Площадь у гладиатора ломилась от фанатов, а еще больше людей ждали приезда автобусов команд.

Первым на территорию «Лукойл Арены» приехал голубой автобус «Зенита» и сразу въехал в толпу людей с красно-белыми шарфами. Там обсуждали только одну фамилию - **Соболев**.

Экс-нападающий «Спартак» из автобуса вышел чуть ли не последним. Как раз когда один из болельщиков выкрикивал:

- Саны, ты чё, стесняешься? Выходи!

Соболеву даже не пришлось стоять в очереди при входе на стадион. Бразильцы «Зенита» Александра пропустили вперед. Видимо, чтобы не наслушался чего нелестного.

Но Соболев против «Спартак» - это только один из многочисленных сюжетов этого матча. Питер против Москвы, Газпром против «ЛУКОЙЛа»... Ну и конечно, битва за чемпионство: в случае поражения «Спартак» вернуться в нее было бы очень сложно.

Перед игрой «Спартак» на поле выводил не только **Деян Станкович**. Рядом у тренерской скамейки оказался **Олег Романцев**. Легенда красно-белых обнимал главного

Романцев благословил Станковича

Результаты 21-го тура РПЛ

«Спартак» - «Зенит»	2:1
«Ростов» - «Краснодар»	0:1
«Рубин» - «Пари НН»	1:0
«Акрон» - ЦСКА	1:2
«Локомотив» - «Динамо (М)»	2:1
«Динамо (Мх)» - «Крылья Советов»	4:0
«Химки» - «Ахмат»	1:1
«Оренбург» - «Факел»	1:0



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

тренера и что-то, смущенно улыбаясь, ему говорил. Станкович слушал и кивал - перед таким матчем ему и «Спартак» нужна была любая поддержка даже на забитом 40-тысячном стадионе.

ПЕРВЫЙ ТАЙМ

Станкович сделал ставку на прошлогодний состав «Спартак». Новички еще не вжились в команду. Семак же предпочел выстроить очень жесткую оборону.

Первый тайм так и складывался. Очень жесткий матч, при котором «Спар-

так» имел небольшое игровое преимущество за счет командных действий, а «Зенит» держался за счет индивидуальных качеств. Так что к середине тайма у красно-белых было две желтые карточки. Но ни одного по-настоящему опасного момента на двоих.

А потом случился эпизод, вызвавший массу споров. В штрафной «Зенита» был контакт между **Мартинсом** и **Мантуаном**. Пенальти? VAR очень внимательно рассматривал момент и решил, что фол не было. Трибуны взорвались скандированием: «Зенит» - позор российского футбола! Но это был тот момент, в котором каждый мог увидеть свое. И если бы пенальти был назначен, так же можно было бы кричать: «Спартак» - позор российского футбола!

А главным действующим лицом в матче был Мартинс. Полузащитник «Спартак»



Сергей САВЬСТЬЯНОВ/ТАСС

Как только футболисты «Зенита» (в синем) не атаковали полузащитника «Спартак» Кристофера Мартинса, но он все равно умудрился забить два мяча.

очень яростно боролся за мяч, выбивая его лежа головой из-под ног соперника. И получил в этом эпизоде болезненную травму плеча.

Мартинса все-таки починили, и не зря. Когда арбитр был готов уже давать свисток на перерыв, Мартинс дальним ударом открыл счет. Мяч юркнул под рукой **Латышонка** - 1:0!

ВТОРОЙ ТАЙМ

Второй тайм стал отражением первого. На поле вокруг него все кипело. Желтые карточки летели, в том числе и в лицо Станковичу. А потом на поле появился Соболев. 40 тысяч на трибунах встретили его свистом. Но накалить обстановку больше уже не было никакой возможности. И только чудо-гол **Луиса Энрике** смог все взорвать! Его удар из-за штрафной в дальний угол получился идеальным - 1:1! Вот за такие голы «Зенит» и платил 33 млн евро.

Казалось, Питер добился своего - ничья устраивала команду Семака. Но очередная потеря в центре поля обернулась еще одной контратакой москвичей, и все тот же Мартинс в прыжке замкнул ногой передачу с фланга - 2:1. Так «Спартак» впервые за семь лет победил «Зенит» в чемпионате РПЛ!

КСТАТИ

Суперкомпьютер Opta после 21-го тура обновил рейтинг фаворитов в гонке за чемпионство. Теперь шансы «Краснодара» на золото оцениваются в 47,3%, успех «Зенита» - в 28,7%, а «Спартак» - с вероятностью 18,7%.

ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА

	И	О
1. Краснодар	21	46
2. Спартак	21	43
3. Зенит	21	43
4. Локомотив	21	40
5. Динамо (М)	21	39
6. ЦСКА	21	38
7. Рубин	21	32
8. Ростов	21	30
9. Акрон	21	25
10. Динамо (Мх)	21	21
11. Химки	21	20
12. Кр. Советов	21	19
13. Пари НН	21	19
14. Ахмат	21	18
15. Факел	21	14
16. Оренбург	21	11

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

- Правда ли, что я сознательно выводил команду на пик формы под «Зенит», чтобы их запрессинговать? Все может быть, и пауза была длинная, силы накопились. В каких-то моментах мы были не на высоте, но я продолжал верить в свою команду, - заявил **Деян Станкович**.

- Заслуженно ли «Спартак» одержал победу? Более справедливым был бы ничейный результат. Мартинс подправил мяч, это не голевой момент. Остальных-то голевых моментов-то не было. По моментам - ничейная игра, но удача была не на нашей стороне, - сказал **Сергей Семак**.

ГОРЯЧИЙ ЛЕД

Алексея Ягудина не допустили на «Русский вызов - 2025»

Сергей КИРИЛЛОВ

Знаменитый фигурист, которому сегодня исполняется 45 лет, вновь выступит в роли комментатора.

В воскресенье в Челябинске завершился «Кубок Первого канала 2025», подаривший зрителям два дня напряженной борьбы и ярких эмоций. Как всегда, комментировал и фактически вел турнир **Алексей Ягудин**. Олимпийский чемпион - 2002 восхищался великолепными прокатами девушек, сложнейшими каскадами с четверными прыжками у ребят и вообще создавал на арене праздничное настроение.

Фигурный тамада, как прозвали его болельщики, не только с блеском освоил комментаторское мастерство, но и держит себя в прекрасной спортивной форме. Именно Ягудин два года подряд становился победителем турнира шоу-программ, поразив всех своим актерским мастерством на льду. Увы, совершить своеобразный хет-трик ему не удастся. В этом году на турнир шоу-программ «Русский вызов - 2025», который пройдет в ближайшие выходные в Санкт-Петербурге, допускаются только действующие спортсмены или те, кто закончил карьеру не раньше чем в сезоне 2015/2016. Так что Ягудину, повесившему стартовые коньки на гвоздь более 20 лет назад, вновь придется взяться за микрофон, а это гарантия того, что соревнования пройдут на высшем уровне.

Поздравляем, Алексей!



Алексей Ягудин на своем посту.



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS



СТОП-КАДР

17-летняя российская теннисистка **Мирра Андреева**, победив в финале первую ракетку мира **Арину Соболенко** (2:6; 6:4; 6:3), выиграла крупный турнир WTA-1000 в Индиан-Уэллсе. Вместе с кубком Андреева получила чек на 1 млн 127 тысяч долларов и поднялась на 6-е место в мировом рейтинге. Так держать!



Jayne Kamin-Onceal/Imagn Images/REUTERS

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Галина КУЛИКОВА, Самара:

- Специалист в бьюти-сфере. Любимая и любящая мама сына, выпускника кадетского корпуса. Мое хобби: путешествия, моделинг, социальные танцы. Мой девиз по жизни: «Влюбись в себя, в жизнь и только потом в кого-нибудь еще!».



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Галина в этом платье - воплощение смелости и уверенности. Ярко-розовый цвет и асимметричный рукав - нотки дерзости, как будто платье решило быть одновременно элегантным и немного безбашенным. Но вот вопрос: а не слишком ли много деталей на одном платье? Асимметрия, шнуровка, разрез... Кажется, будто дизайнер вдохновлялся сразу тремя модными идеями и просто не смог выбрать одну.

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



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



Светлана МАКОВЕЕВА «КП» - Самара

АНЕКДОТЫ

Сегодня замечательный день! А нет, показалось...

Сначала охотники идут на кабана, затем согласны и на утку, а в итоге убивают комаров.

- Миша, вы просто волшебник! Вы угадываете каждое мое желание!

- Софочка, еще румочку?
- Нет, ну как?! Как вы это делаете?

На 8 Марта лучше дарить конфеты, а не цветы. Потому что цветы быстро увянут и будут выброшены, а вот конфеты отложатся надолго.

Если у нас есть время, чтобы ныть и жаловаться, - значит его достаточно, чтобы все изменить.

Если вы держитесь за отношения, от которых нет ни пользы, ни удовольствия, значит, вам нравятся проблемы.

Купил книжку «Этому не научат в автошколе», пришел домой, лег на диван, открыл титульный лист, там написано «Всё о комнатных растениях»...

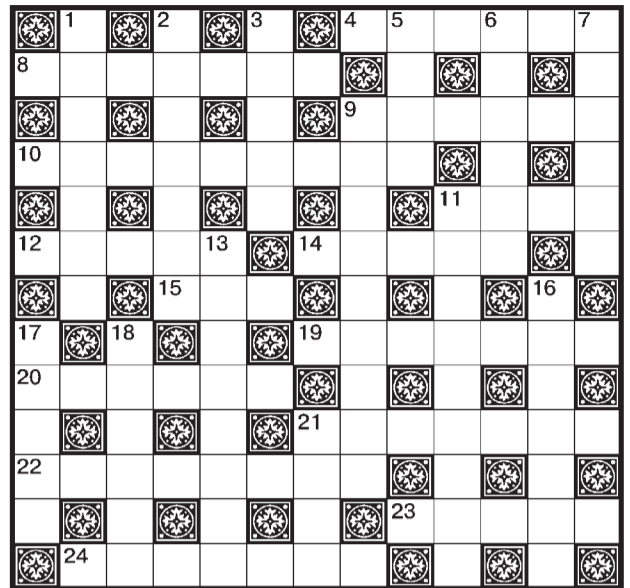
«Подайте жалобную книгу!» - Кричит Аркадий, и ему официант в слезах приносит «Муму».

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Управленцы танком. 8. Зрители кукольного спектакля. 9. Где пастор служит? 10. «Мастер преувеличения». 11. Проблема с позвоночником. 12. Инструмент аквариумиста. 14. Кого внедряют в ряды заговорщиков? 15. Учитель музыки Николая II. 19. Куда ходит на работу крокодил Гена - лучший друг Чебурашки? 20. Богиня мудрости у древних греков. 21. «Вступительные экзамены» конкурса. 22. Моллюск, у которого вместо панциря «чертов палец». 23. Что заставляет сиять дамские уста? 24. Кто стал прототипом Человековой из романа «Таинственная страсть»?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. У кого к клюву садок приделан? 2. Кому посвящена колыбельная песенка из телефильма «Долгая дорога в дюнах»? 3. Кого из городских обитателей звук работающего вентилятора приводит в бешенство? 5. Кто спокойно спать не дает? 6. Гнездо для лампочки в люстре. 7. Возмущение клиента. 9. Скандальное досье. 11. Больница «на военном положении». 13. Кагор из Азербайджана. 16. Коричневый сыр норвежского производства. 17. Кого немецкий натуралист Рёзель фон Розенхоф назвал «маленьким Протеєм»? 18. В кого влюбляется персидский кот из мультфильма «Лесная братва»? 21. Столица из пушкинского «Гусара».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Бронст. 8. Девора. 9. Костел. 10. Микроскоп. 11. Горб. 12. Сачок. 14. Шпион. 15. Кюи. 19. Зор. 20. Метид. 21. Кастинг. 22. Беленит. 23. парк. 24. Лаврова. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Пеликан. 2. Блеск. 3. Крыса. 5. Клоп. 6. Патрон. 7. Жалоба. 9. Компромат. 11. Госпиталь. 13. «Кордамир». 16. Свеччок. 17. Амеба. 18. Стелла. 21. Киев.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА РАДИО
radiokp.ru

Самара	98,2
Пермь	96,6
Ижевск	107,6
Нижний Новгород	92,8

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 Олесь Вячеславовна НОСОВА. Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН. Ведущий редактор номера Е. ПОПОВА (ответственный секретарь). Шеф-редактор Е. САЗОНОВ. Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда». Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976. Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30. Отпечатано в Самарском филиале ООО «Типография КомПресс-Москва», 443082, г. Самара, ул. Клиническая, 257. Заказ №419 ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе. Тираж этого номера: 169 830 экз. Цена договорная.

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

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА

Астрахань (8512)	48-49-50	Брянск (4832)	37-00-80	Иркутск (3952)	20-80-08	Кострома (4942)	47-10-13	Н. Новгород (8312)	33-94-53, 33-94-52	Петрозаводск (8142)	76-42-97	Симферополь (3652)	78-81-28	Тула (4872)	52-41-40
Архангельск (8182)	21-10-79	Владивосток (423)	230-22-56	Казань (843)	528-21-00,	Краснодар (861)	992-79-82	Новосибирск (383)	289-90-85	Псков (8112)	72-29-00	Смоленск (4832)	62-18-38	Тюмень (3452)	69-96-12
Алма-Ата (727)	273-74-97,	Волгоград (8442)	44-13-43	Калининград (4012)	31-03-50	Красноярск (391)	206-96-50	Омск (3812)	29-01-50	Ростов-на-Дону (863)	333-24-22	Ставрополь (8652)	95-11-97	Уфа (347)	292-44-47
Барнаул (3852)	20-55-47,	Вологда (8172)	54-61-38	Калуга (4872)	52-41-35	Курск (4712)	70-62-71	Орел (4862)	43-39-39	Рязань (4912)	95-78-87	Сыктывкар (922)	587-11-12	Хабаровск (4212)	78-26-03,
Белгород (4722)	20-55-33	Воронеж (4732)	72-79-27	Кемерово (3842)	35-38-11	Липецк (4742)	22-23-00	Оренбург (3532)	43-11-93	С.-Петербург (812)	458-90-68	Тамбов (4752)	71-93-12	Челябинск (351)	700-09-68
Бишкек (10996)	312-88-31-31	Иваново (4932)	237-25-51	Киев (1038044)	205-43-01	Минск (1037517)	337-77-11	Пенза (8412)	56-46-41	Самара (846)	212-50-22	Тверь (4822)	33-93-63	Южно-Сахалинск (900)	43-41-515
Благовещенск (4162)	49-45-15	Ижевск (3412)	58-17-30	Киров (922)	901-66-35	Кишинев (1037322)	22-45-12	Пермь (342)	206-45-00	Саратов (8452)	53-42-21	Томск (3822)	90-61-86	Ярославль (4852)	58-58-17,
			94-50-90							Севастополь (692)	99-95-13				58-55-81

Заказы на размещение рекламы принимаются всеми представительскими

