

# 6 главных вопросов о политике Трампа

Читайте на стр. 5 ▶



**РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**

## В эфире - Захар Прилепин

Про настоящих союзников России и свое возвращение на фронт - radiokp.ru 21:00



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года  
Свободная цена

Вторник, 25 февраля  
№ 14 (27662)/2025 год

Газета нашего города ★ Киров - Сыктывкар

**КР 4 531 000**  
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

## Как изменилась экономика России за три года санкций

- ✓ ВВП прибавляет по 4,1% в год
- ✓ Зарплаты выросли на 55%
- ✓ Безработица на историческом минимуме



Читайте на стр. 6 - 7 ▶

Кристина Асмус взяла фамилию мамы.

## Пупенина, Амоева, Сирискина, Токмань...

Ирина ВИКТОРОВА

Фамилии знаменитостей, которые они носили, когда их никто не знал.

Многие популярные артистки родились под одной фамилией, а известность получили с другой. Думаете, все дело в замужестве? Да, так тоже бывает. Но чаще причина «ребрендинга» другая - стремление к славе, им хочется избавиться от неблагозвучия, излишней, как им кажется, простоты, чтобы запомнилось с первого раза. А кое-кто пытается стереть прошлое навсегда и начать жизнь с чистого листа.

Продолжение на стр. 14 ▶

Личная страница Кристины Асмус в социальной сети

Александр ШПАКОВСКИЙ

## Носки дарить не запретишь

Елена ОДИНЦОВА

Какие презенты получили российские мужчины на 23 Февраля.

Уж сколько раз твердили миру: дарить носки на 23 Февраля - моветон! Но такова она, тяжкая мужская доля: именно такой подарок стоически принимать на День защитника Отечества. Как нам рассказали в Wildberries, на предпраздничной неделе почти в 3,5 раза взлетел спрос на «подарочные» носки. Это не обычные носки, а что-то более прикольное - например, с надписями или смешными рисунками. Впрочем, если брать «просто» носки - то есть повседневные, не подарочные, - то...

- В битве носков с бритвами победу одержали последние. Рост продаж бритв к предыдущей неделе составил +125%, а носков купили всего на 73% больше, - сообщили «Комсомолке» в пресс-службе WB.

А вот на Ozon перед праздником взлетели продажи товаров для красоты и здоровья. Спрос на мужской парфюм здесь вырос в два раза по сравнению с прошлым годом, на мужские наборы для ухода за телом - в 2,6 раза.

- Я бы порадовался тому, что битву носков с бритвами в качестве подарка на 23 Февраля выиграли именно бритвы и вещи из серии «красота и здоровье». Это значит, что женщины стали видеть нас, мужчин, более деловыми - для чего желательно быть не просто в чистых носках, но и в целом производить благоприятное впечатление, - комментирует новые тренды в «мужских» подарках психолог Максим Свиридов.

## Без мобильного интернета МОЗГ МОЛОДЕЕТ

Анна КУКАРЦЕВА

Интересный эксперимент провели ученые в Оксфорде: взяли и заблокировали мобильный интернет на телефонах добровольцев.

Это превратило смартфон в обычную «звонилку», разорвав постоянную связь с онлайн-миром, но сохранив связь с помощью текстовых сообщений и звонков. Доступ к интернету с других устройств не блокировали.

Три четверти из 467 участников эксперимента сошли

с дистанции из-за «жестких» условий. И только 119 человек выдержали 14 дней без мобильного интернета. Изучив их отчеты, ученые отметили улучшения:

- ✓ Они стали более счастливыми и удовлетворенными своей жизнью.
- ✓ Почувствовали себя спокойнее, как при приеме антидепрессантов.
- ✓ Концентрация внимания повысилась - мозг стал работать словно 10 лет назад, в более молодом возрасте.
- ✓ Улучшился сон.



Понятно, что у многих из нас работа требует быть онлайн постоянно. Но хотя бы не начинайте свой день с просмотра новостей в гаджете. Притрагивайтесь к нему только после завтрака. И как минимум за полчаса до сна откладывайте телефон. Уже это сделает вашу жизнь более здоровой.

# Си поддержал Россию

Олег АДАМОВИЧ

Российский лидер обсудил с главой КНР восстановление отношений с Америкой.

Владимир Путин созвонился с лидером КНР Си Цзиньпином. Как рассказали в Кремле, они имели «продолжительный телефонный разговор». Главы двух государств обсудили отношения России и Китая, а также последние мировые события. Много внимания уделили партнерству между Москвой и Пекином.

О чем говорили Путин и Си.

## КУРС НА СБЛИЖЕНИЕ

Россия и Китай продолжают усиливать сотрудничество. Речь о развитии партнерства в самых разных сферах - от торговли и инвестиций до образования и спорта. Оба лидера отметили, что отношения между странами строятся на взаимном доверии и равноправии.

## ВСТРЕЧИ И СОВМЕСТНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Политики в этом году встретятся минимум три раза: в мае Москва будет отмечать 80-летие

Победы в Великой Отечественной войне, а в сентябре Китай проведет мероприятия в честь 80-летия окончания Второй мировой. Помимо этого, еще одна встреча пройдет на саммите Шанхайской организации сотрудничества - там тоже обсудят ключевые мировые вопросы.

## РОССИЯ, США И КОМПРОМИССЫ

Во время беседы Путин рассказал китайскому лидеру о недавнем разговоре с Дональдом Трампом. В ответ Си Цзиньпин поддержал этот диалог и выразил готовность помочь в поиске мирного решения украинского конфликта.

## ОБЩИЙ ВЗГЛЯД

Оба лидера сошлись во мнении, что партнерство России и Китая играет важную роль в международной стабильности. Они подчеркнули: их сотрудничество не зависит от внешнего давления и не направлено против других стран.

Как отметили в Кремле, разговор прошел в теплой и дружеской атмосфере, что в очередной раз подтверждает близкие отношения между Москвой и Пекином.

## ■ ДОСЛОВНО

## Дмитрий ПЕСКОВ - «Комсомольской правде»: Трамп хочет разобраться, кто начал конфликт на Украине

Александр ГАМОВ

Пресс-секретарь Президента России ответил на вопрос политобозревателя «КП».

- Трамп заявил, что не Россия спровоцировала конфликт на Украине, а скорее Зеленский и Байден, заявлявшие о планах принять независимую в НАТО. Это повлияет на переговоры США с Москвой?

- Один из представителей администрации Трампа на днях как раз заявил, что США сейчас переформируют подходы к России и к диалогу с Россией. Мы это приветствуем и поддерживаем.

Второе. Мы надеемся, что Вашингтон проанализирует первопричины конфликта на Украине. Мы всегда пытались обратить на это внимание Европы. Но они всегда отказывались это делать, ровно как и предыдущая администрация в Вашингтоне.

Дело в том, что, не имея понимания первопричин конфликта вокруг Украины, невозможно качественно заниматься его урегулированием.

Мы видим попытки новой администрации США разобраться. И надеемся, что это им поможет.

Как могут повернуться переговоры России и США: прогноз экспертов > стр. 5.



## ■ ЗАСЛУЖИЛИ!



Михаил МЕЦЕЛЬ/РИА Новости

После официальной церемонии Владимир Путин пообщался с награжденными, что называется, «на ногах» - он поднял бокал с шампанским за победу с теми, кого на днях назвал «мои ребята».

# Люди доблести, верности и чести

Александр БОЙКО

Глава государства вручил в Кремле медали «Золотая Звезда» отличившимся в боях участникам специальной военной операции.

Верховный главнокомандующий Вооруженными силами в День защитника Отечества провел в Кремле торжественное награждение медалями «Золотая Звезда».

В своем обращении к Героям Российской Федерации Владимир Путин сказал:

- Сегодня здесь, в Кремле, мы чествуем людей исключительной доблести, верности и чести. Я рад поздравить вас с заслуженным признанием, с орденами и вручить вам «Золотые Звезды» Героев Российской Федерации. Все вы по праву удостоены этого высокого звания. Ваша служба связана с решением боевых задач, с продвижением наших войск на самых сложных рубежах и стратегических

направлениях. Она сопряжена с огромным риском и высочайшей ответственностью за личный состав вверенных вам подразделений, за ваших боевых товарищей, за мирных жителей наших городов и сел.

После официальной церемонии Владимир Путин подошел к группе награжденных высшим в стране званием. Верховный захотел поднять бокал с шампанским за победу с теми, кого на днях назвал «моими ребятами». Перед тем как его пригубить, президент обратился к Героям России:

- Мы сражаемся за свою Родину. Сделаем все, чтобы передать ее будущим поколениям, нашим детям и внукам. Так сложилась судьба, так Господу было угодно. На наши плечи с вами выпала такая сложная и почетная миссия - защитить Россию!

Для памятного снимка в строю награжденных Героев России оказался и министр обороны России Андрей Белоусов.

Накануне глава оборонного ведомства сам вручал в Национальном центре

управления обороной РФ высшие государственные награды страны - медали «Золотая Звезда» и именное огнестрельное оружие российским военнослужащим, проявившим мужество и героизм при исполнении воинского долга.

Рядом с министром принимал поздравления штурмовик 36-й общевойсковой армии группировки войск «Восток» младший сержант Андрей Григорьев с позывным «Тута». Именно он неделю находился в разведывательном рейде по тылам противника и победил противника в рукопашном бою, а видео о его победе обошло весь мир.

После торжественного мероприятия в Кремле Белоусов поблагодарил командование и личный состав 39-й гвардейской отдельной мотострелковой Краснознаменной бригады и 1472-го гвардейского мотострелкового полка за успешное выполнение боевых задач при освобождении населенного пункта Улаклы Донецкой Народной Республики.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате  
VK.COM/KPRU



Путеводитель  
Едим блины по правилам: что означают дни Маслениной недели

http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

НАУКА  
Спустя сто лет физики узнали судьбу кота Шрёдингера



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



Как изменилась за год стоимость главного масленичного угощения.

КАЛЬКУЛЯТОР «КП»

# Почем блины в конце зимы

Елена ОДИНЦОВА

Вроде бы недавно был Новый год и в холодильнике оттаивался недоеденный оливье, а вот уже и Масленица подоспела! Хозяйкам пора готовить сковородки. Для хорошего дела - блины печь. А нам - считать, во сколько ж они - со всякой вкусной начинкой или просто в масле - в нынешнем сезоне обойдутся.

Не будем томить, по подсчетам «КП», набор продуктов для самого простенького бездрожжевого блина в сравнении с прошлогодней Масленицей вырос в цене на 13% (см. «Индекс блина «КП»).

Что и как мы считали? За основу взяли классический рецепт блинов на скорую руку (на молоке без дрожжей), доступ-

ный даже очень занятой хозяйке, работающей с утра до вечера. Несмотря на отсутствие дрожжей, блины по этому рецепту получаются действительно классические - тоненькие, с воздушными дырочками. Расчет продуктов - на 12 блинов. Выходит четыре порции по три блина - на семью.

Стоимость считали по данным Росстата. Но учли, что в прошлом году Масленица была на две недели позже - с 11 по 17 марта. Поэтому нынешние цены сравнивали с теми, что были в прошлом году в начале марта - именно накануне Масленицы, когда все «блинные» продукты традиционно взлетают в цене сильнее обычного.

Вес возможных блинных начинок для удобства сравнения сделали одинаковым. Хотя, конечно, на практике начинка из ветчины с сыром обычно бывает более увесистой, чем из варенья или меда.

А теперь детали. Из всех нужных ингредиентов с прошлой весны подорожали только яйца. А подорожало больше всего то, в чем блину на нынешний весенний праздник полагается кататься, - сливочное масло.

Это если без начинок. На стоимость блинов с икрой лучше не смотреть, особенно в расчете сразу на четыре порции. Блин с икрой, по нашим расчетам, с прошлой Масленицы подорожал больше всего - почти на 60%. А меньше всего - сладены, радуйтесь - выросли в цене блинчики с вареньем (плюс 8%) и медом (плюс 10%).

Рецепты блинов > стр. 10.



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

## ВОПРОС ДНЯ

А в понедельник Масленица началась. И по этому поводу у нас в номере несколько материалов. Решили спросить:

### Какие у вас планы на Масленицу неделю?

Максим ЧЕРНИГОВСКИЙ, гендиректор «Клуба профессионалов алкогольного рынка»:

- Как сладкоежка, катком пройду за неделю по всем блинным местам, а в Петербурге много таких, особенно на Елагином острове. Блины какие? Традиционные, по бабушкиным рецептам, и начинки все подряд идут в дело - от сметаны до сгущенки. И обязательно рюмочку напитка по заветам великого Менделеева.

Татьяна ПОЗДНЯКОВА, метеоролог:

- Надеюсь вволю отведать блинов и захватить хорошую погоду. Мы попрощаемся с зимой красиво - в начале недели легкий морозец и солнышко. А потом будут снежок и смешанные фазы. Для меня Масленица - это много прогулок на природе и Прощеное воскресенье.

Вася ЛОЖКИН (Алексей Куделин), художник:

- Лучшим подарком самому себе на Масленицу станет дописанная мною пьеса «Тайное общество анонимных алкоголиков». И «Космонавт по объявлению» надо подчистить, чтобы в апреле ее уже ставить. Моя мастерская в Ярославле - рядом с огромным торговым центром, там знатные блины пекут, я туда ныряю периодически. А поеду в Петербург - побегу в «Теремок» и блинов там наберу всяких разных.

Татьяна ВИЗБОР, бард:

- Масленица - единственная неделя, когда можно бросить следить за весом. Позволяю себе блины из любой муки. Продолжу хорошую традицию угощать лучших друзей. Как-то выступали сразу после Масленицы в Нижнем, и мне пришла записка из зала: последний раз я трезвым слушал песни Визбора в пионерлагере, потому спасибо, что приехали спеть нам после разгульной Масленицы на Великий пост, смогу вникнуть на трезвую голову.

Николай КОЛЯДА, режиссер:

- Планы на Масленицу отличные: в понедельник в 9 утра я улетаю на заслуженный отдых в Таиланд. Знаю, там мощная русская община, и они не забывают наших традиций, так что блины на Масленицу с нужными наполнителями я там точно найду, даже среди пальм и на фоне океана.

Михаил ГРУШЕВСКИЙ, сатирик, пародист:

- Я любитель блинов, а значит, и Масленицы, но стараюсь в этот «разврат обжорства» совсем с головой не впадать. Но так вышло, что именно сегодня друзья с Дальнего Востока привезли икру нерки. Крупную такую, глаз не оторвать. А еще мы только что обменивались поздравлениями с великим Владиславом Третьяком, его Масленица пройдет в Благовещенске и Владивостоке - там начался праздник российско-китайского хоккея, где тоже без блинов, думаю, не обойдется.

## ИНДЕКС БЛИНА «КП»

ИНГРЕДИЕНТЫ	2024 год	2025 год	Изменение цен за год
Мука, 200 г	10,14 руб.	10,88 руб.	+7%
Молоко, 0,5 л	38,45 руб.	46,55 руб.	+21%
Яйца, 3 шт.	38,40 руб.	34,80 руб.	-9%
Растительное масло, (24 г)	3,10 руб.	3,61 руб.	+17%
2 ст. ложки			
Сливочное масл, 25 г (смазывать готовые блины)	22,25 руб.	30,71 руб.	+38%

Кроме того, нужны 1,5 - 2 столовые ложки сахара (для блинов с несладкой начинкой количество сахара можно сократить - но так, чтобы получилось взбить яйца) и 1/4 - 1/2 чайной ложки соли (по вкусу). Эти ингредиенты в расчетах мы не учитываем в силу их незначительного влияния на общую стоимость.

В некоторых рецептах для большей пышности предлагается добавить в тесто четверть чайной ложки соды или разрыхлитель (блинчики у нас бездрожжевые), но вполне можно обойтись и без этого - главное, тщательно взбить яйца с сахаром и хорошо разогреть сковородку.

НАЧИНКА	2024 год	2025 год	Изменение цен за год
Икра, 250 г	1481,08 руб.	2380,05 руб.	+61%
Соленая/полукопченая красная рыба, 250 г	550,38 руб.	615,88 руб.	+12%
Ветчина с сыром, 150/100 г	200 руб.	223,31 руб.	+12%
Сметана, 250 г	72,15 руб.	87,40 руб.	+21%
Варенье, 250 г	113,43 руб.	116,15 руб.	+2%
Мед, 250 г	141,03 руб.	151,78 руб.	+8%

ИТОГО	2024 год	2025 год	Изменение цен за год
Просто блины	112,33 руб.	126,56 руб.	+13%
Блины с красной икрой	1593,41 руб.	2506,61 руб.	+57%
Блины с красной рыбой	662,71 руб.	742,43 руб.	+12%
Блины с ветчиной и сыром	312,33 руб.	349,87 руб.	+12%
Блины со сметаной	184,48 руб.	213,96 руб.	+16%
Блины с вареньем	225,76 руб.	242,71 руб.	+8%
Блины с медом	53,36 руб.	278,33 руб.	+10%

Расчеты «КП» на основе данных Росстата.

## НАГЛЯДНО

КАК ПОМЕНЯЛСЯ КУРС ВАЛЮТ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДОЛЛАРУ С НАЧАЛА 2025 ГОДА



По данным Twelvedata.

С понедельника по пятницу в 8 утра (мск) слушайте программу «Что будет»

## КОШЕЛЕК

### Рубль стал главной звездой среди мировых валют

Евгений БЕЛЯКОВ

Конец прошлой недели для рубля снова выдался позитивным. За американскую валюту на межбанковском рынке давали даже меньше 88 рублей. Банки и их клиенты, видимо, продолжают отыгрывать позитив, связанный с началом переговоров между Россией и США.

Дошло до того, что хвалебную оду

нашей валюте опубликовало даже издание Bloomberg. Журналисты назвали рубль главной звездой с начала года. За неполные два месяца российская валюта подорожала по отношению к доллару на 13% (подробнее - см. «Наглядно»).

Строить прогнозы в нынешних условиях сложно. Ведь в конечном итоге все будет зависеть от политической ситуации. Пока игроки

рынка отыгрывают лишь ожидания. На этом фоне в ближайшую неделю рубль может еще укрепиться. Как считают аналитики SberCIB, даже до 85 рублей за доллар.

Это будет справедливым уровнем для нашей валюты в случае отмены санкций.

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru



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





**Григорий КУБАТЬЯН,**  
военкор «КП»

**Эта бригада бьет врага беспилотниками и средствами радиоэлектронной борьбы.**

# «Александр Невский» рубит дронами

ботки видео. 25-кратный оптический зум камеры, передающей картинку на планшеты артиллерии или РСЗО «Хаймарс». Несколько каналов связи и система антиджамминга - такую поправку посадки. И все же парни справились.

## ДРОНЫ-ТАРАНЫ

Инженер «Суба» родом из Туапсе. За день успевает отремонтировать до 5 сломанных «Мавиков».

- «Мавик» - дрон универсальный, - рассказывает «Суба». - Он может быть разведчиком, тогда на него ставят запасной аккумулятор. Бывает бомбардировщиком или минером, сбрасывает гранату или мину. Может быть почтальоном. А может - перехватчиком.

- Это как? - удивляюсь я.

- Каждую неделю к нам поступает несколько дронов, пострадавших во время тарана. Обычно приходят с оплавленными ногами. Наши дроны таранят противника, а противник - нас. Примерно 50 на 50.

Для борьбы с вражескими дронами используют сети или прочные нити. Часто на «Мавики» делают что-то вроде мангала из никелированной сетки.

Чтобы попасть дроном-камикадзе в движущийся танк или джип, нужно долго учиться. А в бригаде «Александр Невский» есть пилоты, способные попасть дроном в летящий дрон - высшая степень мастерства.

Но не каждый сбитый вражеский дрон становится трофеем. Иногда они взрываются при падении. Часто на них стоят ловушки, трогать их опасно.

## РЭБ В БАГАЖНИКЕ

В этой же лаборатории модернизируют РЭБ.

У замкомандира группы радиоэлектронной борьбы позывной «Кирпич». Айтишники так называют неработающий телефон или ноутбук. У «Кирпича» начинает работать даже то, что не работало никогда.

- Корпус у РЭБ может быть любой, если внутри достойные комплектующие, - показывает «Кирпич». - По сути, РЭБ просто создает шум на разных частотах. Бывает шум направленный - бьет на дистанции, а бывает купол - он бьет широко.

- У кого РЭБ сильнее, у нас или у противника?

- Одинаковые. Главное - правильно применять.

Чтобы РЭБ не сгорел, добавив работы ремонтникам, его отключают через 45 - 60 минут. На морозе РЭБ работает дольше.

Вспоминаю случай, как в одном подразделении целый месяц включали и выключали РЭБ и, глядя на загорающую лампочку, думали, что надежно защищены.

отмахивался ею как мечом джедая. Вражеская FPV гневно пострекотала и улетела прочь.

Самые крутые РЭБ способны работать на большой дистанции - до 2,5, а то и 3,5 км. Тут есть риск полужить не только технику противника, но и свою. И вызвать яростный огонь вражеской артиллерии и «Градов». А еще таким системам нужно постоянное питание, на батарее не запустишь. Но для противодействия вражеской малой авиации эта штука работает отлично.

Недавно бойцы «Александра Невского» вернулись из Курской области и очень хвалили выданный им



**Инженер «Суба» мог бы в Туапсе нежиться у моря, а он на фронте творит чудеса с дронами.**

## ИЗ БОЛЬШОЙ АВИАЦИИ В МАЛУЮ

Пилотов БПЛА готовит бывший военный летчик, позывной «Самолет». После начала СВО он пошел на курсы пилотов БПЛА.

- Вы говорите - «игрушечная авиация», - усмехается он. - Но результат ее работы -

**Командир службы инженерно-технического обеспечения с позывным «Версус» объясняет разницу между стандартными китайскими дронами и нашими «доработанными».**



## СХВАТИ ЗА «ЛЕЛЕКУ»

Спускаюсь по ступенькам, поворачиваю в коридор с граффити - воином в шлеме и чебурашкой на квадроцикле. В коридоре встречает строгий кот. Лежат гостевые тапки. В помещении очень чисто. Я - в расположении разведывательно-штурмовой бригады имени Святого князя Александра Невского.

Бойцы носят серебряные шевроны с изображением князя. У кого второй контракт - надевают красные. А кто здесь с момента основания - имеют право на золотые.

Добровольческий отряд создан осенью 2022 года. Разросся до бригады. Здесь ищут новые способы ведения боя. Бойцы проходят подготовку в снайперской школе Лобаева. Работают с БПЛА и РЭБ. Но главное - ведут свои техразработки.

Экскурсию проводит командир службы инженерно-технического обеспечения с позывным «Версус».

- Эти дроны снимайте, а эти нет, - показывает он. Одни - стандартные, китайские. Другие - хитро переделаны.

На полу - трофейный украинский дрон типа «Лелека».

- Захвачен в плен нашими бойцами. Находится на реверс-инжиниринге, - поясняет «Версус». - Чтобы понимать, как работает противник.

- Чего тут изучать то? - удивляюсь я.

Но «Версус» и инженер с позывным «Суба» показывают: не все так просто.

Это чешская Leleka LR, доработанная кустарно. У нее два компьютера - один для автоматического пилотирования, другой - для шифрования и обра-

А потом выяснилось, что все это время РЭБ вообще не работал.

- У нас такого не бывает, - смеется «Кирпич». - Если машина выезжает на боевые, то сначала проходит нас.

Актуальные частоты, на которых летает противник, регулярно сообщают с передовой. И парни подстраивают РЭБ под то или иное направление.

## УЧИМСЯ ДРУГ У ДРУГА

Однажды дрон-камикадзе пытался атаковать нашу машину. Бойцы выскочили и побежали в укрытие, а один схватил антенну РЭБ, болтавшуюся на кабеле, и

новый РЭБ, даже привезли с собой несколько трофейных вражеских «птиц».

Даже антидроновые пушки, вроде бы уже считающиеся устаревшими, в лаборатории бригады могут правильно настроить и считают, что их рано списывать. В лаборатории разрабатывают и собственные дроны. Один из них, самолетного типа, стоит на шкафу - вроде сувенирной модели. Его придумали сами, распечатали на 3D-принтере.

Самолетик вроде небольшой, но летает на дистанцию до 30 км.

- Мы с противником постоянно учимся друг у друга, - говорят бой-

цы. - Мы у них, они у нас. Но также учимся мыслить и действовать самостоятельно.

Сначала летают на полигоне с имитаторами боеприпасов, а потом - на передовую. Уничтожают вражескую бронетехнику, снайперские и диверсионные группы, средства связи, опорные пункты. Только в Курской области пилоты бригады подбили около 100 единиц техники противника.

- Когда я пришел сюда, если нам присылали 5 квадрокоптеров, мы радовались: как здорово! С каждым «Мавиком» носились, как с хрустальным яйцом, - вспоминает «Самолет». - Теперь БПЛА сотнями приходят.

Рядом с оператором беспилотника сидит представитель артиллерии и наблюдает за полетом. Как только цель захвачена, идет команда артиллеристам. Однажды «Самолет» засек время: от момента обнаружения цели до удара по ней прошло всего 2 минуты.

Одному из его учеников 23 года. В течение суток он выполнял корректировку огня и обнаружил вражеский дрон. Боеприпасов не было, поэтому взял и протаранил его, сверху опустившись на лопасти. Свой дрон остался целым и продолжил работу. Когда противник поднял второй дрон, удалось сбить и его. А третий дрон удалось проследить до места взлета и навести туда артиллерию. Вражеский расчет был уничтожен.

За счет чего такая эффективность? «Самолет» считает, что за эти годы серьезный боевой опыт приобрели и бойцы, и командиры. В отряде чувствуют себя одной семьей, а из отпуска торопятся обратно в часть, к своим.

Пока я морщу лоб, «Самолет» за секунды считает в уме: «Летим вот сюда, со скоростью 61 км/ч». Его курсанты тоже так умеют.

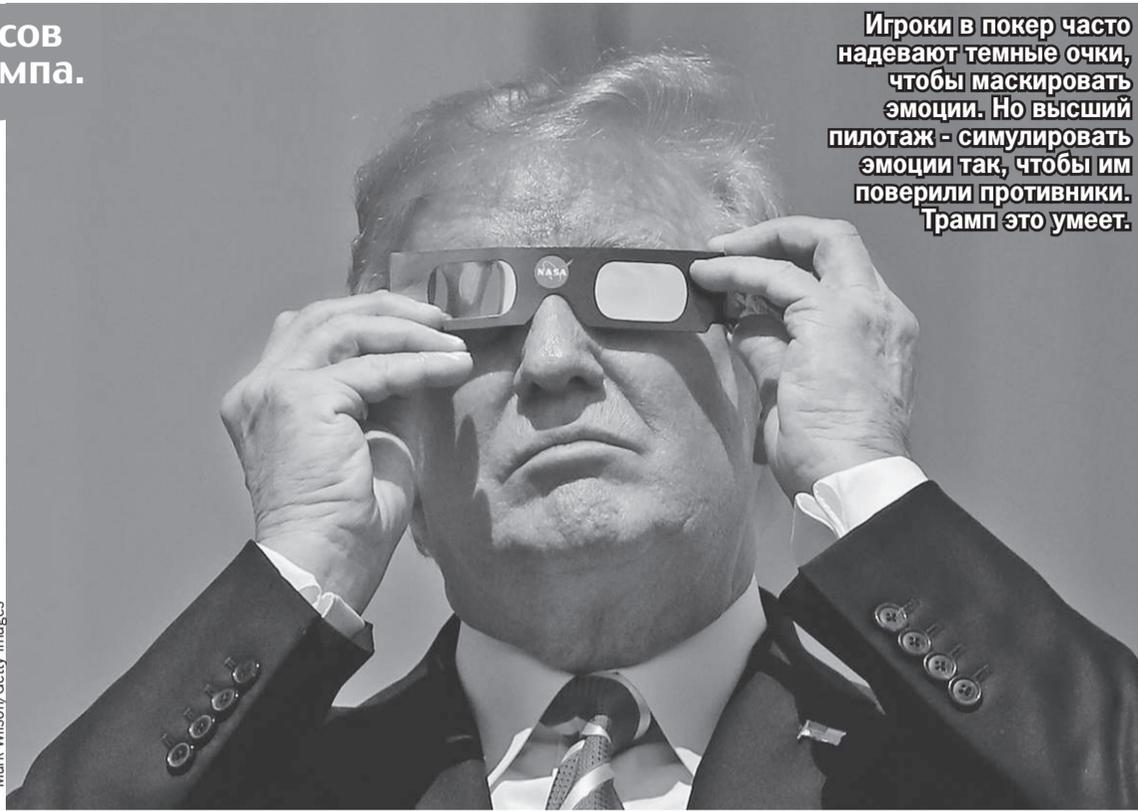
**6** главных вопросов о политике Трампа.

Дмитрий БАБИЧ,  
Мария БЕРК

В главной интриге двадцать первого века - что будет дальше с украинским конфликтом и к чему приведет политика Дональда Трампа - еще слишком много нераскрытых карт. Сомнений нет в одном: Россия побеждает на фронтах.

Но пока непонятно, в какую игру играет на самом деле президент Соединенных Штатов. И как повернутся переговоры Москвы и Вашингтона.

Мы попросили четырех аналитиков - американиста Дмитрия Дробницкого, профессора факультета мировой политики МГУ Алексея Фененко, научных сотрудников Института США и Канады Владимира Батюка и Владимира Васильева - дать свои прогнозы. Они получились очень разными. Но тем и интересны.



Игроки в покер часто надевают темные очки, чтобы маскировать эмоции. Но высший пилотаж - симулировать эмоции так, чтобы им поверили противники. Трамп это умеет.

# Покер с Дональдом

## ? ПОЧЕМУ ОН КОСТЕРИТ ЗЕЛЕНСКОГО?

**Дробницкий:** Нужно было только время, чтобы началась эта перепалка. Трамп демонстрировал удивительное терпение до недавнего времени в отношении своих врагов. Это европейцы, которые его поносили перед выборами, и Зеленский, из-за чьего стукачества республиканцу объявили первый импичмент.

И вице-президент США Вэнс, и Маск, и многие в администрации Трампа не любят Зеленского - он для них вражеская креатура.

Но тут есть парадокс: президента Соединенных Штатов сейчас устраивает, что киевский режим возглавляет Зеленский. Ведь это повод постоянно тыкать европейцам: «Это ваш парень. Парень Байдена. Зеленский - не человек США, потому что США - это я, а не байденская банда, которую мы сейчас увольняем. Так что, ребята, вы разбирайтесь тут сами, а я с Путиным пойду договариваться».

А вот европейским лидерам, американской демпартии и британцам было бы сейчас выгодно заменить Зеленского - путем выборов или переворота. Чтобы потом сказать: «Украина исправилась, этот человек будет с вами вежливо разговаривать. Он почти на все согласен, он теперь легитимный».

**Васильев:** Трамп испытывает к Зеленскому чувство брезгливости. Президента Соединенных Штатов раздражает образ, который при Байдене демократы создали Зеленскому, - борца с российским империализмом, демократа - ну, вы знаете всю эту пошлую чушь.

Наконец у Трампа появилась возможность поставить пошляка на место.

**Батюк:** Дональду Трампу и его администрации ясно, что Украина проигрывает России на поле боя. А в Америке не любят лузеров.

## ? США ПРАВДА ХОТЯТ УКРАИНСКИЕ РЕСУРСЫ?

**Батюк:** Тут, похоже, у Трампа с Зеленским полный раздрай. Украина может быть интересна президенту США лишь как объект экономической эксплуатации. Если Зеленскому нечем будет заплатить за прошлые американские вложения (а ему нечем), президент США не даст ему оружия.

**Васильев:** Есть версия, что под «гарантиями» понимается не защита Украины, а гарантия личной безопасности Зеленского и его семьи. Трамп их не дал, вот Зеленский и расстроился.

Вообще у американского президента подход к подчиненным странам простой: занимайтесь хозяйственной деятельностью и платите нам оброк. Если же будете втягиваться в ненужные нам, американцам, конфликты, то рассчитывайте только на себя. По большому счету Трамп и его команда могут пропустить Украину через банкротство. Активы страны-банкрота скупят.

**Дробницкий:** Возможно, Америка просто перестанет заниматься безопасностью Европы. Но как это сделать? Надо выходить с прибытком. Один прибыток: «Я - Великий Трамп, я спас вас от третьей мировой». Президент США повторяет это постоянно.

Второй прибыток: Трамп обозначил ценник - потра-

ченные на Украину 500 миллиардов долларов, которые надо вернуть США. А кто будет выплачивать эту сумму, ему не важно. У Трампа, так сказать, открытая торговая позиция.

## ? ЧЕМ ВАШИНГТОН НАДАВИТ НА ЕВРОПУ?

**Дробницкий:** 25% пошлины - это ерунда. Америка может прекратить поставлять газ.

Евросоюз сейчас в исключительно уязвимом положении. Но надо понимать, что ЕС - не просто собрание европейских стран, Макрон, Шольц... Это еще и вся мощь демократической партии США. Они сейчас перенесут центр тяжести борьбы с трампизмом именно на Европейский континент.

**Фененко:** Постепенно страны Европы будут перевооружаться все сильнее - что для нас может быть даже куда опаснее, чем США. У европейской промышленности серьезный потенциал, не следует его недооценивать.

**Батюк:** У Трампа логика такая: раз европейцы горой стоят за поддержку Украины, то пусть они и платят. Трамп так защищает оставшуюся в Америке индустрию. Хотите торговать в Соединенных Штатах - стройте свои предприятия там.

## ? ВВЕДЕТ ЛИ ЕВРОПА МИРОТВОРЦЕВ?

**Фененко:** Весь прошлый год и Британия, и Франция обсуждали, будут ли они наносить удары по России или не будут. И в итоге нанесли. Поэтому здесь может быть аналогичная ситуация.

Они могут действовать по такой схеме: сначала подпи-

шут перемирие, потом появится небольшая бесполетная зона на западе Украины, затем появится ограниченное военное присутствие на Черном море, и так далее.

**Батюк:** Без американской поддержки Великобритания и Франция свои войска на Украину отправлять не будут. Вспомните вторжение в Югославию в 1999 году. Инициаторами выступили именно Лондон и Париж, но не решались действовать, пока не получили военную поддержку Штатов. Без американской авиации войска НАТО даже не сунулись бы в Косово. Теперь же англичане и французы имеют дело не с Югославией, а с ядерной державой под названием Россия.

**Васильев:** Все эти разговоры о западных миротворцах - попытка политиков Евросоюза втянуть Америку в вооруженный конфликт на Украине напрямую. По сути - жуткая подлость. Они хотят создать ситуацию, когда США вынуждены будут прийти на помощь окруженным там союзникам.

Но, думаю, Трамп разглядел эту хитрость европейцев. Так что, скорее

всего, если европейцы и сунутся, то они получат по рогам и на этом все кончится. Именно так действовал покойный президент США Эйзенхауэр в 1950-е годы, когда французы и англичане без спроса втянулись в борьбу за Суэцкий канал. Американцы просто дали им сунуться - и унизились.

## ? КАКОЙ ВЫГОДЫ АМЕРИКА ХОЧЕТ ОТ РОССИИ?

**Дробницкий:** Трамп, конечно, не бессребреник. Но он не только про деньги. В его представлении, его Бог в ухо поцеловал и сказал: «Дональд, спаси Америку». У него действительно есть желание остановить конфликт. И его главная задача сейчас - победить своих врагов. В условиях, когда против него весь остальной Запад, зачем ему воевать с Россией?

**Батюк:** Вполне возможно, речь пойдет о контроле над вооружениями. В свой первый срок президент США этот контроль разрушал с подачи своего советника по вопросам национальной безопасности Джона Болтона.

Но с тех пор многое изменилось. Болтон предал Трампа, а Россия и даже Китай стали обгонять Америку в гонке вооружений. В итоге Соединенные Штаты опять, как в начале 1970-х, могут вернуться к теме контроля над ракетно-ядерным потенциалом, они не заинтересованы в неконтролируемой гонке.

**Фененко:** А я считаю, что Трамп подталкивает Европу - в первую очередь франко-британский тандем - к военному конфликту с Россией. Он хочет нам показать: «Русские, не бойтесь. Я не буду защищать ни Британию, ни Францию. Сталкивайтесь с ними спокойно и воюйте на базе обычных вооружений на Украине».

Трампу выгодна большая война в Европе, когда Соединенные Штаты будут в стороне. Я напомним, что пятая статья Вашингтонского договора действует только при нападении на страны НАТО. А если европейцы сами начнут войну за пределами альянса, то это как бы их право.

**Дробницкий:** Да. Вся федеральная госмашина, демпартия, финансовые воротилы настроены против Трампа из-за его массовых увольнений и чисток. Противники не справляются с его темпом, поэтому пытаются всячески его замедлить. Их главная задача - добиться, чтобы никакого мира, тем более приемлемого для России, на Украине не получилось.

**КОНКРЕТНО**

**ТРАМПУ НАДО ЗА СЕБЯ БОЯТЬСЯ?**

**Батюк:** Главная угроза будет исходить от ультралибералов в США. Они всегда персонализируют зло: у них всегда проблема якобы лично в Саддаме Хусейне, Ким Чен Ыне или каком-то еще не нравящемся им лидере. Так же они демонизируют и Трампа, так что искушение решить проблему одним выстрелом у них очень сильно.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

**Топ-7 главных экономических показателей последних лет, которыми мы можем гордиться.**

# Взяли числами

**Владимир МАЗЕНКО**

Три года минуло с того момента, как западные страны начали заваливать Россию «адскими» экономическими санкциями после начала СВО. Но при этом экономика страны не то чтобы «разорвана в клочья», как некоторые предсказывали, а совсем наоборот!

Не будем заниматься шапкозакидательством и говорить, что все санкции, мол, идут нам на пользу, давайте еще, да побольше. Но по многим важным направлениям за минувшие три года экономические показатели в стране не просто выросли, а побили все рекорды!

**4,1%**

**Рост  
ЭКОНОМИКИ  
за ГОД**



Начнем с главного экономического индикатора - валового внутреннего продукта (ВВП). Этот показатель отражает стоимость всех товаров и услуг, произведенных в стране. Именно на него ориентируются, определяя экономическую мощь государства.

Так вот, ВВП России вырос в 2024 году на 4,1% - до 200 трлн рублей! И это исторический максимум, если измерять валовой внутренний продукт в рублях. По словам премьер-министра Михаила Мишустина, рекордный показатель ВВП удалось получить в первую очередь за счет интенсивного роста обрабатывающей промышленности. К ней относятся металлургия, машиностроение, производство

стройматериалов, химическая, лесная, деревообрабатывающая, пищевая промышленность, оборонка и т. д.

Кстати, рекордно рос ВВП и в 2023 году - на те же 4,1%. И это после тяжелейшего для нашей экономики 2022 года!

- Такие высокие темпы роста на протяжении двух последних лет объясняются в первую очередь процессами импортозамещения в условиях быстрорастущего спроса, - объясняет главный научный сотрудник Института экономической политики им. Е. Гайдара Сергей Дробышевский.

Иными словами, из страны ушли многие производители оборудования, техники, автомобилей и т. д. Все это

Три года назад нашему автопрому пророчили коллапс. На время отрасль и правда притормозила... Но потом рванула вперед на всех парах: в стране сильно выросли и производство, и продажи машин.



Иван МАКЕЕВ/КП - Москва

**1,57  
МЛН**



**НОВЫХ  
автомобилей  
продано в России  
за 12 месяцев**

Еще недавно казалось, что российский авторынок придет в себя нескоро. В 2022 году ушли западные производители автомобилей, их заводы встали, и продажи машин рухнули почти на 60%. Но прошло всего три года, и ситуация полностью изменилась.

По данным агентства «Автостат», в прошлом году в России было продано 1,57 млн новых легковушек. Это рекорд за пять лет!

Так что уход автоконцернов для России серьезной проблемой не стал. На их место пришли китайцы, которые заняли более 60% рынка. Да и АвтоВАЗ прибавил. Если в 2021 году, до санкций, он продал 350 тысяч новых машин, то в 2024 году - 436 тысяч!

Кстати, выросли в России не только продажи, но, что не менее важно, производство машин. За год на автосборочных предприятиях, расположенных в стране, было собрано, по данным «Автостата», 1,07 млн единиц автотехники. Это на треть больше, чем в 2023 году. Самый серьезный рост - в производстве легковых авто, которое выросло на 41% (до 807 тысяч штук).

нужно было ускоренными темпами импортозамещать. Чем и занялись российские заводы при поддержке властей. Плюс резко выросло производство товаров для нужд Вооруженных сил. Отсюда и рост ВВП.

Рабочих рук при этом стало не хватать, и компании, стараясь удержать сотрудников, поднимают им зарплаты. Доходы населения таким образом растут (подробнее об этом рассказано в других главах), а потому люди начинают активнее покупать товары. Это и есть быстрорастущий спрос.

По прогнозам, экономика России и дальше будет прибавлять. Но рост ВВП не может быть таким высоким несколько лет подряд. Эко-

номике нужно чуть остыть.

- Думаю, по итогам 2025 года рост ВВП составит около 2%, - поделился своим прогнозом с «Комсомольской правдой» директор Центра конъюнктурных исследований Высшей школы экономики Георгий Остапкович.

Но это та пауза, которая нам нужна, чтобы экономика немного охладилась. Производство товаров и услуг не поспевает за ростом реальных доходов людей. Сейчас нам нужно развивать импортозамещение, вкладываться в человеческий капитал, структурно менять экономику, отказываясь от неэффективных производств и создавая перспективные предприятия. И темпы роста снова пойдут вверх.

По прогнозам, экономика России и дальше будет прибавлять. Но рост ВВП не может быть таким высоким несколько лет подряд. Эко-

номике нужно чуть остыть.

- Думаю, по итогам 2025 года рост ВВП составит около 2%, - поделился своим прогнозом с «Комсомольской правдой» директор Центра конъюнктурных исследований Высшей школы экономики Георгий Остапкович.

Но это та пауза, которая нам нужна, чтобы экономика немного охладилась. Производство товаров и услуг не поспевает за ростом реальных доходов людей. Сейчас нам нужно развивать импортозамещение, вкладываться в человеческий капитал, структурно менять экономику, отказываясь от неэффективных производств и создавая перспективные предприятия. И темпы роста снова пойдут вверх.

**72 МЛН**

**тонн зерна продала Россия  
за границу в 2024-м**

После введения санкций злые языки пророчили России изоляцию и крах международной торговли. Но объемы импорта и экспорта в разных отраслях, наоборот, выросли.

Ярким примером стала аграрная отрасль. Так, в 2023 году экспорт сельхозпродукции был рекордным - \$43,5 млрд!

Сумма за 2024 год пока не готова. Но в «Агроэкспорте» (Федеральный центр развития экспорта продукции АПК Минсельхоза России) считают: итоговая цифра по поставкам сельхозпродукции за границу в 2024 году тоже может стать рекордной. И достичь \$44 - 45 млрд. Для сравнения: в 2021 году Россия продавала аграрной продукции на \$36,8 млрд.

Зато готовы данные по зерну - нашей главной экспортной агрокультуре. Так вот, в прошлом году экспорт российского зерна соста-

вил 72 млн тонн. И это тоже рекорд! В 2023 году было 68,6 млн тонн. Главные наши покупатели - страны Евразийского экономического союза (Белоруссия, Казахстан, Киргизия, Армения), а также Турция, Египет, Иран, Бразилия, Китай, Индия. Эксперты прогнозируют рост зернового экспорта к 2030 году до 75 млн тонн.

Но российский агроэкспорт - это не только зерно. Хорошие показатели по поставкам за границу демонстрирует мясо. В 2024 году зафиксирован исторический максимум экспорта подсолнечного масла (более 5,7 млн тонн, что на 31% больше показателя 2023 года).

- Сейчас мы действительно наблюдаем рост экспорта по многим аграрным продуктам, включая зер-



новые, а также по свинине и птице, - подтвердил «Комсомольской правде» директор Центра аграрных исследований Российской академии народного хозяйства и государственной службы Александр Никулин.

По словам эксперта, рост продаж сельхозпродукции за рубеж, который мы наблюдаем в последние годы, говорит о том, что на внешних рынках нам удалось подвинуть конкурентов.

- Я недавно ездил в Индию, рынок которой был почти закрыт для нашей агропродукции. Но в последние три года российского продовольствия становится там все больше, - продолжает Александр Никулин. - Да и в другие страны Глобального Юга мы все активнее идем с нашими товарами, на это направлены усилия и государства, и сельхозпредприятий.

Кто-то из читателей, возможно, скажет: ну зачем мы так много продаем за рубеж? Вот если бы оставляли больше себе, может, и еда не дорожала бы... Но это не так. Экспорт - это и налоги в бюджет, и, что очень важно, доходы наших аграриев. Благодаря которым они могут сдерживать рост цен на еду на внутреннем рынке.

- Если говорить о цифрах, заложенных в доктрину продовольственной безопасности, мы их не только достигли, но уже превзошли. У России есть избыток по зерну и мясу. Причем, даже если год будет неурожайным, у нас все равно есть необходимый запас и сохраняются возможности для экспорта, - говорит Александр Никулин. - И в целом сельскохозяйственный сектор России, в котором главную роль сейчас играют крупные агрохолдинги, стал экспортноориентированным.

# И УМЕНИЕМ



Антон ПОДПАЙКО/РИА Новости

Мы стали активнее путешествовать по стране. А Россия встречает туристов новыми курортами, отелями, дорогами.

**55%** **рост зарплат с 2021 года**



Если в ноябре 2024 года (последние официальные данные Росстата) средняя зарплата в стране составила 86,4 тысячи рублей, то в ноябре 2021 года было 55,6 тысячи. Рост - в полтора с лишним раза за три года!

- Главным основанием для повышения зарплат для работодателей стал дефицит кадров, - объяснил «Комсомолке» профессор Финансового университета при правительстве РФ Александр Сафонов.

В первую очередь зарплаты растут у представителей самых востребованных специальностей. Сегодня это айтишники, инженеры, военные, сотрудники силовых ведомств, заводские рабочие, курьеры, водители и т. д.

Откуда у нас дефицит кадров, спросите вы? Причин сразу несколько. Это и развитие производства, которое привело к созданию множества дополнительных рабочих мест. И бурное импортозамещение. И отток трудовых мигрантов.

**92 млн** **турпоездок по стране мы совершили в 2024-м**



Внутренний турпоток в России в 2024 году достиг исторического максимума. Россияне все охотнее осваивают просторы родной страны. А там, где есть спрос, рождается и предложение - появляются новые направления, строятся дороги, отели, туристические объекты.

Кто бы еще лет 10 назад поехал в отпуск на север Кольского полуострова? А сейчас в Мурманскую область ежегодно приезжает уже более 700 тысяч туристов (в том числе иностранных). И таких примеров много.

- Если говорить про рост внутреннего турпотока, то в ближайшие годы этот тренд будет устойчивым, - уверена партнер Центра доказательной экспертизы Института Гайдара и аналитического агентства АТРЭ Лора Накорякова. -

В первую очередь благодаря тому, что существенно модернизировалась транспортная инфраструктура (авиа-, авто-, ж/д транспорт). Это упростило доступ ко многим туристическим объектам. Кроме того, улучшилась инфраструктура в целом - были построены новые объекты для размещения и развлечения туристов. Из интересных тенденций можно

отметить склонность россиян к более частым, но менее продолжительным поездкам.

По мнению специалиста, до 2030 года число поездок по стране будет расти на 7% ежегодно.

Но мы активно путешествуем не только по своей стране (кто там говорил об изоляции?). Общее число отдохнувших за границей россиян в прошлом году

выросло на 15,4% и составило 17,4 млн человек. По данным Ассоциации туроператоров России, в 2024 году список самых популярных зарубежных стран возглавила Турция, где отдохнули 6,7 млн наших туристов. На втором месте с большим отрывом - Объединенные Арабские Эмираты (1,99 млн). Далее следуют Китай, Таиланд и Египет.

**2,3%** **уровень безработицы**



Все последние годы безработица у нас снижалась. И в итоге сейчас она рекордно низкая - всего 2,3%. Это ниже, чем в любой другой стране «Большой двадцатки». Рабочие руки в стране отрываю с руками.

К кадровому голоду, о котором говорят многие работодатели, привел в числе прочего экономический бум

в самых разных сферах. Причем работает это, как эффект домино: рост в одной отрасли вызывает подъем в других.

Вот простой пример. Если заводские рабочие стали зарабатывать больше, они начали чаще ходить в кафе. В результате стране нужно больше официантов, поваров, производителей мяса, картофеля, минеральной воды.

- Спрос на рабочую силу превышает предложение. Дефицит

работников на рынке труда стимулирует повышение зарплат, - констатирует научный сотрудник лаборатории математического моделирования экономических процессов Института Гайдара Дени Сугаинов.

При этом, по мнению эксперта, дефицит рабочих рук будет стимулировать бизнес внедрять автоматизацию и использовать в рабочих процессах новые технологии, что важно для дальнейшего экономического роста.

**90%** **рост машиностроения с 2021 года**



Судите сами - объем производства в российском машиностроении за три года вырос до 560,1 млрд рублей, то есть на 90% в денежном выражении! Об этом говорится в докладе Института статистических исследований и экономики знаний Высшей школы экономики, который вышел летом 2024 года.

Машиностроение - это производство станков, поездов, самолетов, автомобилей, оборудования для сельхозработ и добычи полезных ископаемых и т. д.

Авторы исследования подчеркивают, что импульс к развитию отрасли

получила как раз «благодаря» нынешней геополитической обстановке. Например, не секрет, что многие российские производители за последние два-три десятка лет крепко подсели на импортные станки, которые закупили в основном в Европе. И вдруг «лавочку прикрыли». Поэтому и взлетело производство станков.



Обратно примем только лучших: нужно ли России возвращение западных брендов и что их здесь ждет - на KP.RU



Выгодное предложение - только в феврале лучшие цены!



## МЕГАРАСПРОДАЖА НАСТЕННЫХ КАЛЕНДАРЕЙ НА 2025 ГОД

«Календарь здорового человека»



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

194 руб.

«Все мы связаны»



135 руб.

«Прошу к столу»



142 руб.



**Алексей ОВЧИННИКОВ,**  
спецкор «КП»

На фоне бодрых отчетов об успехах в сельском хозяйстве на полях страны установлен печальный рекорд: в прошлом году посевные площади и урожаи ржи снова сократились, достигнув исторического минимума. И если в 1990-м под эту культуру было занято более 8 млн гектаров, с которых убрали 16,4 млн тонн, то в прошлом году рожью была засеяна всего 631 тысяча гектаров (урожаи - 1,16 млн тонн).

Отчего же эта исконно русская культура так стремительно исчезает с полей? И не постигнет ли рожь судьба полбы, пареной репы и брюквы, сохранившихся лишь в посто-вицах и поговорках?

### МАЛО ПРИБЫЛИ

Беглая переписка со знакомыми сельхозниками лишь подтверждает выводы статистики: земледelec из Владимирской области, еще недавно угощавший черным хлебом из собственного зерна, теперь покупает «Бородинский» в торговых сетях. Ржаные поля тверского фермера, на которых городские красавицы некогда любили устраивать фотосессии в старинных платьях, последние несколько лет заняты то рапсом, то пшеницей. То же самое - у ярославского, калужского, рязанского и нижегородского фермеров... О том, чтобы вновь вернуться к этой культуре, никто из них сегодня всерьез не помышляет, а на очевидный вопрос дружно отвечают: невыгодно.

Ситуация с рожью действительно упирается в экономику и общую нерадостную картину в зерноводстве, когда расходы на топливо, удобрения, технику растут сильно быстрее, чем цены на зерно. И все больше хозяйств жалуются на то, что «золотая рожь» - она только в песнях, а на деле рентабельность от ее производства очень низкая.

- В последние годы производство ржаного хлеба не растет, а закупочные цены низкие, - объясняет независимый аграрный эксперт Александр Корбут. - Соответственно, сельхозпроизводители сокращают производство ржи.

И дело не только в цене. Рожь в отличие от той же пшеницы - культура более специфичная...

### ЗЕРНОВАЯ РУЛЕТКА

- Практически вся рожь используется исключительно в питании людей, - говорит зампреда ассоциации «Народный фермер» Бабкен Исприян. - Если пшеница не пошла на муку, ее можно продать на фураж - на корм скоту и птице. С рожью это невозможно в силу того, что кислотность

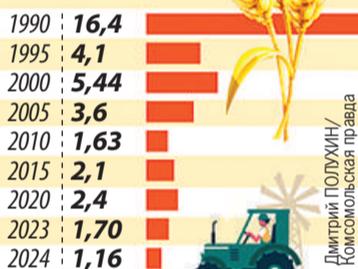
# Детектор ржи



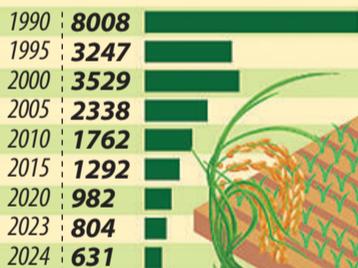
- Ржаной хлеб полезнее пшеничного, да и роднее он нам. Эх, был бы он еще и подешевле...

### ТОЛЬКО ЦИФРЫ

#### СКОЛЬКО РЖИ ВЫРАЩИВАЛА РОССИЯ



#### ...И КАК СОКРАЩАЛИСЬ ПОСЕВНЫЕ ПЛОЩАДИ



По данным Росстата. Информация за 1990 год - по РСФСР.

у нее больше, чем у пшеницы, поэтому животные едят ее менее охотно. Кроме того, в качестве корма для животных рожь по еще нескольким показателям сильно уступает пшенице и кукурузе, отчего привес и продуктивность животных сильно меньше. Ну и какой

животновод заинтересован в том, чтобы получить меньше мяса, а значит, меньше денег? Тем более что пшеницы в стране много, она дешевая, рационы утверждены на многие годы вперед - зачем что-то менять, когда и так хорошо работает?

- Но на хлеб-то кто-то все же выращивает рожь?

- Если рожь хорошего качества, то можно продать ее за приличные деньги, дороже пшеницы, и получить неплохую прибыль. Но гарантировать результат не может никто: рожь при всех затратах на ее возделывание может оказаться не того качества. Например, если во время уборки пошли дожди, у зерна резко снижается так называемое число падения (показатель, определяющий, как будет подниматься тесто), такое зерно на муку уже не купят. Поэтому все меньше тех производителей, кто хочет играть в эту ржаную рулетку.

### ПИЦЦА ПРОТИВ ЧЕРНОГО ХЛЕБА

И это далеко не все минусы ржи, говорят эксперты, перечисляя их: она не является экспортным товаром (там, куда

уходит российское зерно, ржаная выпечка не входит в культуру потребления); урожайность ржи примерно в 1,5 раза меньше, чем у пшеницы (при сопоставимых расходах на выращивание)...

Еще один жирный минус лежит в плоскости нашего питания: россияне постепенно отказываются от хлебобулочных изделий. По данным Росстата, с 2000 по 2023 год потребление хлебных продуктов снизилось на 9%. Но и здесь рожь в большем, чем пшеница, проигрыше.

- Изменяется структура и парадигма питания, - говорит Александр Корбут. - Нам пришли пицца, бургеры, буррито, лепешки, лаваш - все они производятся из пшеницы, и одновременно с этим идет снижение применения ржи. Это естественный ход событий и общий тренд по всей Европе, поэтому ожидать радикальных изменений рационов в сторону ржи не стоит. Все снова упирается в спрос.

### ПОВОД ДЛЯ ОПТИМИЗМА?

Антирекорд со сборами ржи уже привел к росту цен на эту культуру. По данным



В России начали выращивать бананы и киви



Shutterstock

Экспертно-аналитического центра агробизнеса, за год рожь подорожала почти на 70%, а стоимость муки из нее - почти на 36%. Цена на черный хлеб за это же время в среднем подросла на 15,6%. Впрочем, как уверяют пекари, львиная доля в расходах на производство хлеба - вовсе не мука, а дорожающие электроэнергия, коммунальные услуги, транспортировка и прибыль торговых сетей, которые забирают до 40% от стоимости буханки на прилавке.

- Кроме того, изготовление ремесленного черного хлеба на натуральных заквасках всегда более трудозатратно, чем при стандартных хлебозаводских технологиях, - добавляет учредитель компании «Рижский хлеб» Сергей Сиренко. - Мы, например, готовим его на заварке с добавлением солода, без пекарских дрожжей, вручную. И прежде чем отправить рожденную заготовку в печь, тесто выдерживаем до 50 часов, тогда как обычная дрожжевая технология на хлебозаводе занимает всего 1,5 часа. Именно поэтому такой хлеб всегда дороже.

По мнению аналитиков, рост цен на рожь, скорее всего, будет продолжаться, что, в свою очередь, дает повод для осторожного оптимизма и может сподвигнуть крестьян на увеличение урожая.

- В конце концов, если мы постоянно говорим о традиционных ценностях, то для значительной части России ржаной хлеб и есть традиционная ценность, - говорит Александр Корбут. - Поэтому очень важно повышать культуру потребления ржи.

Как? Есть один мощный способ. На фоне перечисленных минусов возделывания ржи у продуктов из нее есть огромный плюс, который при грамотной его популяризации может существенно нарастить спрос: черный хлеб в отличие от пшеничного куда более полезен для здоровья.

Елена СОЛОМАТИНА, врач-диетолог, кандидат медицинских наук:

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

## Много витаминов, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний

- В ржаном хлебе очень много ценных элементов. В нем есть магний, цинк, железо, медь, марганец, группы витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР. И, конечно, клетчатка, которая служит «кормом» для полезных бактерий, живущих в нашем организме.

Черный хлеб активизирует работу кишечника, повышает усвоение полезных веществ. Плюс это определенный «пинг» для нашего желудочно-кишечного тракта. Грубая клетчатка, которая содержится во ржи, забирает на себя всевозможные токсины.

Если вспомнить традиции, то ржаной и по-настоящему полезный хлеб делали не на термофильных дрожжах, как сейчас, а на закваске, которая состоит из ферментов. А ферментированные продукты, которые мы сегодня потребляем мало (в старину в постоянном рацио-

не у наших предков, помимо такого хлеба, были квашеная капуста, моченые яблоки, соленые огурцы, квасы), улучшают пищеварение, поддерживают микрофлору.

Кроме того, регулярное потребление ржаного хлеба снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

При этом необходимо помнить, что есть и противопоказания. Его клетчатка, как мы уже говорили, достаточно груба, и он кисловатый. Поэтому ржаной хлеб не рекомендуется людям, у которых есть гастриты, язвенные болезни, колики, повышенная кислотность. Но если бы человек изначально питался правильно, включая регулярное потребление ржаного хлеба, то с большой вероятностью этого набора заболеваний попросту не было бы.

# Кто писателем в отдельце - Сонька Золотая ручка?

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

1928

«Комсомолка» борется с бульварной прессой, которую - то бы мог подумать! - олицетворяет «Рабочая Газета». Вот о чем пишут эти безобразники\*:

## № 1. СТАРУШКА СО СТАЖЕМ

Арестована старейшая из воровок. Она начала красть с 1881 г. Сорокина-Шевякова, несмотря на глубокую старость, продолжала заниматься кражами.

«Рабочая Газета», 23 февраля. «Комсомолка» бичует вредные статейки:

«...глуп и смехотворен этот нестерпимо-приторный сиропец в происшествиях «Рабочей Газеты». Мы боремся против имущественных преступлений потому, что они дезорганизуют наш советский строй. И печать должна освещать преступность, вскрывая ее социально-бытовые корни, без уродливой сенсации, но и без слащавых прикрас».

## № 2. ГЕРОИЧЕСКИЙ ВОР

Трогательная заметка об уголовной старушке (божий цветочек!) притулилась скромно в отделе «Происшествий». Незаслуженное пренебрежение! Но на другой день упущение было исправлено. 24 февраля в «Рабочей Газете» появилась уже целая статья, посвященная доблестям и приключениям нового персонажа из мира уголовщины:



## «ВОР С 18-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ».

В Москве арестовали вора. Этот вор не просто вор, а выдающийся вор. В газетах надо помещать интервью (беседы) с знаменитыми личностями. И, вот, при любезном посредстве «Рабочей Газеты», столица может из уст великого вора услышать захватывающий рассказ о его похождениях:

«Вот, что рассказал Киселев о своих побегах:

- Я начал красть 18 лет назад, когда мне было около 20 лет. С тех пор я совершил бесчисленное количество краж и судился 8 раз. В 1921 году, после очередного суда за кражи, меня, как вора, не поддающегося исправлению, выслали в Архангельский лагерь особого назначения. Там я пробыл недолго. Сговорившись с пятью заключенными, я решил бежать. Однажды, когда нас направили на работу, я и мои сообщники бежали.

В трескучие морозы мы пробирались среди сугробов. Человеческое жильё мы тщательно обходили для того, чтобы избежать ареста. Мы шли около восьми дней. Пришли мы к железнодорожной станции и, примкнув к артели рабочих-сезонников, мы добрались до Москвы».

В общем, редакция добросовестно пересказывает заметку конкурентов, повествуя далее о побеге Киселева из Соловецкого лагеря - на лодке по Белому морю, и последнем аресте его в Москве на Собачьей площадке (сегодня район Нового Арбата). Но пересказывает, чтобы этот пасквиль разнести в щепки: «Три дня шторм носил по морю... Может-быть, еще и «Интернационал» пели? Что это, боевые воспоминания революционера? Пример рабочему юношеству? Просто позор!»

Однако пресловутая «Рабочая Газета» отличилась не только историями из уголовного мира:

«Как известно читателям «Комсомольской Правды» (из письма, напечатанного 29 января), - в «Раб. Газете» печатались скверные уголовные романы. В них систематически, изо-дня в день, смачно описывались приключения честных сыщиков и ловких воров. Но вору были иностранные».

А для тех из читателей, кто не до конца убедился во вредоносном влиянии бульварщины на советского человека, - как всегда хлесткая поэтическая корреспонденция Владимира Маяковского.

Я в «Рабочей», я в газете, меж культурнейших даров прочитал с восторгом

биографии воров. Расковав лиризма воды, ударяясь в пафос краж, здесь мусолятся приводы и судимости

и стаж... Ну и романтика! Хитры

и ловки, деньгу прикарманьте-ка и марш

А потом: побег... тайга...

Соблазнен. Ворую! Точка.

«Славное мо-о-о-ре, Священ-н-ный Байкал, Славный кор-р-р-рабль, Омудевая бочка...»

Делá, Чем

## Хочу воровать («РАБОЧЕЙ ГАЗЕТЕ»)

Хочу воровать («РАБОЧЕЙ ГАЗЕТЕ») Я в «Рабочей», я в газете, меж культурнейших даров, прочитал с восторгом биографии воров. Расковав лиризма воды, ударяясь в пафос краж, здесь мусолятся приводы и судимости и стаж... Ну и романтика! Хитры и ловки, деньгу прикарманьте-ка и марш в Соловки. А потом: побег... тайга... Соблазнен. Ворую! Точка.

пойду вором, отстреливаясь от муров и милиций.

Изучу я это дельце.

Озари, газета, лучиком!!!

Кто писателем в отдельце - Сонька Золотая ручка?

Впрочем, в глупом стиле оном не могу держаться более... Товарищи, эта рокамболия?

Владимир МАЯКОВСКИЙ.

\* Орфография и пунктуация сохранены.

Делá, Чем

Ведущие рубрики Татьяна АДАБАШ, Елена ПОПОВА.

# Любимая газета страны КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА! ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Дочь Анастасии Волочковой: Никита уже на третий день знакомства решил на мне жениться

## Астропрогноз на март для всех знаков зодиака



Что крадет нашу память. Ученые открыли новые причины болезни Альцгеймера

## Рассекречены архивы ЦРУ

Правительство США готовилось к нападению инопланетян



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



В ПРОДАЖЕ С 26 ФЕВРАЛЯ

Всё  
о главном  
масленичном  
блюде.

# Пышные пшеничные или диетические овсяные?

Анна КУКАРЦЕВА

Блины - одно из самых популярных блюд в русской кухне, а особенно - на Масленной неделе, которая началась с понедельника, 24 февраля. Однако в последние годы все чаще слышим, что они вредны: слишком много в них углеводов, жиров, да и вообще они, о ужас, жареные!

Можно ли сделать блины более полезными? Разбираемся вместе с врачом-диетологом Екатериной ШИРШОВОЙ.

Врач-диетолог  
Екатерина  
Ширшова.

Архив «КР»

## Жарить или печь?

Жарка на масле приводит к образованию вредных соединений. Тут и акриламиды - канцерогены, способствующие повреждению ДНК клеток. И окисленные жирные кислоты, которые ускоряют процессы старения и негативно влияют на сосуды. И, конечно, избыточная нагрузка на печень - для переработки окисленных жиров требуется больше антиоксидантов.

**Что сделать, чтобы минимизировать вред:**

✓ печь блины в духовке - минимизируется окисление жиров;

✓ использовать антипригарную сковороду и печь без масла;

✓ добавлять масло в тесто, а не на сковороду - это снижает количество канцерогенов;

✓ выбирать масло с высокой точкой дымления - гхи, кокосовое, авокадо (см. «Кстати»);

✓ жарить на среднем огне - уменьшает образование вредных соединений.

**Что выбираем?**

Лучший способ приготовления - выпекание или готовка на сухой сковороде.

## Какую муку выбрать

Классические блины готовятся из пшеничной муки высшего сорта, но современные альтернативы позволяют улучшить их пищевую ценность:

✓ пшеничная мука (высший сорт) быстро усваивается, давая быстрый всплеск энергии, но вызывает скачки сахара в крови и быстрое чувство голода;

✓ пшеничная цельнозерновая мука богата клетчаткой, снижает гликемический индекс, обеспечивает длительное насыщение;

✓ овсяная - содержит бета-глюканы, замедляющие всасывание углеводов и снижающие уровень холестерина;

✓ гречневая - богата белком, магнием и антиоксидантами, не содержит глютена;

✓ кукурузная - имеет высокий гликемический индекс, быстро поднимает уровень сахара в крови;

✓ кокосовая - практически не влияет на уровень сахара в крови, содержит полезные жиры, улучшает обмен веществ.

**Что выбираем?**

- Чтобы минимизировать скачки сахара в крови и улучшить пищеварение, лучше взять смеси муки. Оптимальный вариант - овсяная + цельнозерновая пшеничная (50/50) или гречневая + овсяная, - объясняет Екатерина Ширшова.

## Полезные и вредные начинки

Не только тесто, но и начинка влияет на пользу блинов. Особенно важно учитывать, что при повторной обжарке происходит окисление жиров и потеря термолабильных (разрушающихся при высоких температурах) витаминов.

**Лучшие начинки:**

• рыба и морепродукты - содержат омега-3, поддерживают здоровье сосудов и мозга;

• творог, яйца, курица - богаты белком, обеспечивают сытость;

• авокадо, зелень, шпинат - источник антиоксидантов и полезных жиров;

• красная икра - содержит витамины А, D, E, полезные жирные кислоты.

**Не полезные:**

• жирное мясо и колбасы (ветчины) - высокий уровень насыщенных жиров, повышающий нагрузку на сердце.

**Что выбираем?**

Лучший вариант - использовать свежие начинки без дополнительной жарки.

## Сколько можно съесть без вреда

- Сами по себе, даже без начинки, блины сытные, но все же размер порции зависит от состава и уровня физической активности, - объясняет диетолог Ширшова.

✓ 2 - 3 блина (100 - 150 г) с белковой или овощной начинкой - оптимальный вариант для всех.

Или 1 - 2 сладких блина (если не можете отказаться от варенья или сгущенки).

✓ Тем, кто активно занимается спортом, можно

увеличить количество, но важно соблюдать баланс белков и жиров.

Помимо выбора правильных ингредиентов и способов приготовления, важно учитывать скорость, с какой вы едите. Быстрое поедание блинов может привести к:

✓ перееданию, так как сигнал о насыщении поступает в мозг с задержкой;

✓ избыточной нагрузке на пищеварительную систему, что может вызвать вздутие и дискомфорт.



Нейтральные по вкусу блины можно есть и со сладкими соусами, и с другими начинками.

- У хорошей хозяйки и блины румяные!

## Как уменьшить калорийность

Блины могут быть менее калорийными, если:

✓ использовать обезжиренное молоко или делать их на воде;

✓ добавлять масло в тесто, а не на сковороду;

✓ не использовать сладкие начинки типа сгущенки или меда;

✓ в качестве начинки использовать белок (творог, яичный белок) - увеличивает чувство насыщения.

## КСТАТИ

## А что такое точка дымления?

- Точка дымления - это температура, при которой масло начинает разлагаться, выделяя дым и образуя вредные вещества, - объясняет диетолог Екатерина Ширшова. - Когда масло нагревается выше этой точки, в нем начинают разрушаться жирные кислоты и антиоксиданты, а также образуются токсичные соединения, в том числе канцерогенные альдегиды и свободные радикалы.

Приготовление пищи на масле с низкой точкой дымления приводит к окислению жиров, что ухудшает качество блюд и может оказывать негативное влияние на здоровье. Это особенно критично при жарке, так как при высокой температуре масла сгорают быстрее и начинают выделять вредные вещества.

Масла с высокой точ-

кой дымления, которые устойчивы к высоким температурам, не разрушаются при жарке и сохраняют свою питательную ценность:

• **масло авокадо** - 270 °C;

• **гхи (топленое масло)** - 250 °C;

• **оливковое масло (рафинированное)** - 240 °C;

• **кокосовое масло (рафинированное)** - 230 °C;

• **подсолнечное масло (рафинированное)** - 227 °C (как видите, рекордсмен, но зато бюджетнее других).

А эти масла быстро портятся при нагревании:

• **кукурузное масло** - 160 °C;

• **льняное масло** - 107 °C;

• **подсолнечное нерафинированное масло** - 107 - 120 °C.

Их лучше использовать в холодных блюдах - салатах и заправках, чтобы сохранить полезные свойства.



На пельменях  
можно похудеть -  
читайте  
на нашем сайте



Половина его предсказаний уже сбылась.

Владимир ЛАГОВСКИЙ

Профессор истории науки и техники в Университете Королевского колледжа в Галифаксе Стивен Снобелен, поднял волну паники. Он утверждает, что гений физики якобы напророчил страшное испытание, которое обрушится на человечество в 2060 году. Именно эту дату Ньютон указывал в расчетах и заметках. Профессор приводит в пример письмо, которое ученый написал в 1704 году.

Валерия ЕГОРОВА/Нейросеть

Катастрофа мирового масштаба начнется с глобальной войны.

КОД БИБЛИИ

Гениальный физик вычислял дату конца света? Да, он верил в апокалипсис и в битву добра со злом при Армагеддоне, которая ознаменует конец света и положит начало новой эры - мира. Вычислял, когда это случится. И вычислил, как ему казалось.

Если верить Снобелену, рукописи Ньютона свидетельствуют: у того на первом плане были алхимия, теология и оккультизм. «Серьезные» же открытия стали следствием «мракобесия».

Например, закон всемирного тяготения появился отнюдь не из-за яблока, а благодаря исповедуемой алхимиками концепции притяжения одного элемента к другому.

А знаменитая физическая теория абсолютного пространства и времени Ньютона основана на теологических представлениях самого известного физика. Тот верил, что абсолютное пространство - это местопребывание Бога, форма существования его вселенского духа. А абсолютное время - это бесконечная длительность божественного присутствия. Более того, Ньютон полагал, что благодаря божественному устройству Вселенной любое воздействие мгновенно передается в любую ее точку без участия материи. Чего, кстати, не исключают некоторые современные физики, изучающие вакуум и квантовые механизмы.

- Ньютона нельзя считать ученым в современном смысле этого слова - он был «натурфилософом», - уверяет профессор. - Практикуемая со Средних веков до XVIII века натурфилософия включала в себя не только изучение природы, но и изучение действия Божьей руки в природе. Для Ньютона не существовало непреодолимого барьера между религией и тем, что мы сейчас называем наукой.

К Библии физик относился с особым мистическим трепетом - изучал



# Исаак Ньютон назначил апокалипсис на 2060 год



ее всю жизнь. Считал, что в Священном Писании зашифровано послание высших сил о будущем мира.

Ньютон хотел разгадать «код Библии» и создать методику, которая бы позволяла использовать ее для предсказания грядущего. Потратил почти 50 лет, вычерчивал астрологические схемы, анализировал, складывал и умножал.

ОТ ВОЙНЫ И МОРА К МИРУ И ПРОЦВЕТАНИЮ

Дату апокалипсиса Ньютон вычислил с помощью Книги пророка Даниила (Ветхий Завет). Потому что был уверен, что тот прозревал грядущее. Ведь Даниил точно предсказал дату прихода на Землю Христа, смерть Сына Божьего и его воскресение: «...предан будет смерти Христос, и не будет».

Вникнув в суть рукописей, Снобелен обнаружил, что Ньютон анализировал указания и намеки на определенные периоды времени из име-

ющихся в библейских текстах. Один из таких он определил в 1260 лет, назвав греховным и нечистым. И решил, что этот период начался в 800 году после Рождества Христова - сразу после того, как была основана Священная Римская империя.

Прибавив 1260 лет, Ньютон получил 2060 год. И написал, что начнется мировая война, а после нее - мор. В результате значительная часть человечества будет уничтожена. Но по окончании страшных испытаний наступит царство Мессии - то есть мир, дружба и процветание.

Полного конца света - так, чтобы на Земле совсем никого не осталось, «пророк» в виду не имел.

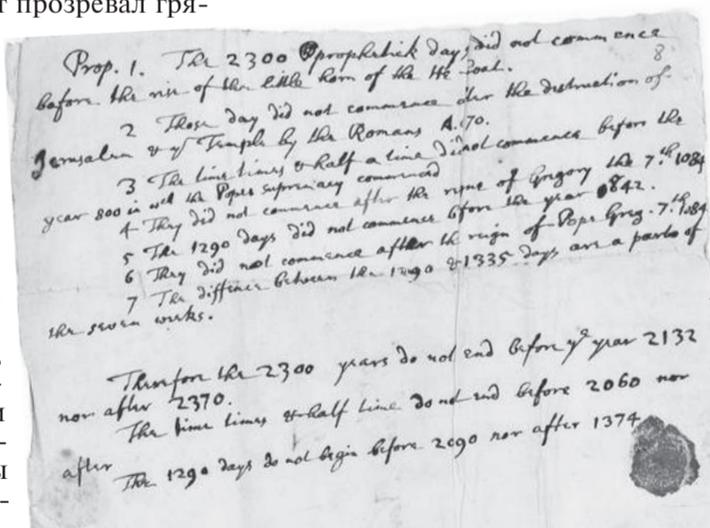
Кстати, половина «пророчества» уже сбылась. Ньютон вместе с Даниилом предсказали появление Израиля - событие, которое, по разумению физика, должно было предшествовать апокалипсису.

Даниил указал: «...и возвратится народ, и обстроятся улицы и стены, но в трудные времена...» Сроки упомянул туманные: «семь седмин и шестьдесят две седмины».

Ньютон точно указал год события - 1948-й. Именно тогда - 14 мая - было провозглашено еврейское государство.

КСТАТИ  
Леонардо да Винчи предвидел конец света в 4006 году

Итальянская исследовательница Сабрина Сфорца из Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе уверяет, что расшифровала пророчество, которое мастер «вписал» в свою знаменитую «Тайную вечерю». И оно гласит, что 21 марта 4006 года на Земле начнется грандиозный потоп. Продлится до 1 ноября этого же года. Тогда, собственно, и наступит конец для человечества.



Национальная библиотека Израиля

То самое письмо, в котором Ньютон сделал свое предсказание.

СПРАВКА «КП»

## Законы и пророчества

О том, что сэр Исаак Ньютон указал дату апокалипсиса, специалисты узнали в конце 2002 года, когда был обнаружен манускрипт с его соответствующими записями. Он, в свою очередь, долгие годы хранился в Еврейской национальной библиотеке в Иерусалиме среди листов неразобранного архива автора первого, второго, третьего зако-

нов и, конечно же, закона всемирного тяготения.

Собственно, то, что, помимо механики, физики и математики, гений занимался еще и алхимией, оккультизмом, астрологией, теологией, выяснилось из его ранее неизвестных рукописей.

После смерти Ньютона в 1727 году многие тысячи страниц, как раз посвящен-

ных «мракобесию», 200 с лишним лет хранились в сундуках в доме графа Портсмутского.

В 1936 году большую часть рукописей купил на аукционе «Сотбис» еврейский ученый Абрахам Яхуд, проживавший в Египте. В итоге они попали в Еврейскую национальную библиотеку Иерусалима. Но «пророчество о конце све-

та» обнаружили отнюдь не местные специалисты, а канадский исследователь-профессор Галифакского университета Стивен Снобелен, просматривая микрофильмы, на которые были переведены документы. Ныне он продолжает чтение и находит подтверждения того, что Ньютон действительно имел в виду 2060 год. Осталось 35 лет.

Настольный календарь на весь год подскажет энергетику каждого дня и поможет планировать важные дела



Покупайте на shop.kp.ru!

# Пора, красавица, проснись, до уха пяткой дотянись

Виктория КУДАЕВА

- Эй, с тобой все в порядке? - спрашивает меня коллега, наблюдая, как я иду по всему офису телефон, разговаривая по нему же с героем своей будущей статьи.

Рабочий день только начался, а я ощущаю себя рассеянной, заторможенной, словно пьяная: веки тяжелые, голова не варит, клонит в сон. А впереди еще столько дел! И ладно бы это был единичный случай, уставшей чувствую себя все чаще. Кофе не спасает, кажется, после него спать хочется еще сильнее. Так как же пробудить организм? Нашла в интернете несколько необычных способов и проверила их.

## ✓ МАССИРУЕМ УШИ

Восточные целители уверены: нужно уделять особое внимание тем местам тела, где расположено много биологически активных точек. Это должно улучшить циркуляцию крови и в короткие сроки вернуть организму тонус.

Наткнулась на несколько техник и выбрала одну. Сначала массировала ушную раковину сверху вниз, а затем - внутреннюю часть и перешла к мочкам. Важно! Делать это надо исключительно по часовой стрелке. По времени примерно 5 - 10 минут.

Уже через несколько секунд ощутила, что уши начали «гореть». Удивительно, но эффект не заставил себя долго ждать - сонливость как рукой сняло. Накрыла волна энергии! Удобно, что можно пользоваться этим способом прямо за рабочим столом. Одно но - действовало недолго, полчаса. Придется повторять весь день.

## ✓ ЗАНИМАЕМСЯ НЕЙРОГИМНАСТИКОЙ

Однажды, когда я села в аэропорту в ожидании задержанного рейса и мечтала только о кровати с мягкой подушкой, я вспомнила еще об одном способе, который помогает взбодриться, - нейрогимнастике. Это упражнения для стимуляции мозговой деятельности.

«Скрестите руки, затем правой ладонью коснитесь кончика носа. А левой - мочки правого уха! Затем смените позицию: левая рука к носу, а правая - к левому уху. Если получается легко - при смене рук делайте хлопок ладонями», - так звучит описание одного из заданий.

С первой частью справилась, но, когда ладони нужно поменять и при этом еще и хлопнуть, запуталась. Чтобы освоить это упражнение, понадобится точно не одна попытка. Получилась отличная зарядка для ума, да и друзей

от души повеселила своей неловкостью.

## ✓ ПРИНИМАЕМ НЕУДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Мягкие стулья и кресла расслабляют и моментально настраивают на сон. Так и хочется откинуться на спинку и закрыть глаза.

- Замените удобную мебель на обычный деревянный табурет. Это позволит ощущать себя бодрее во время выполнения монотонной работы, - звучит следующий совет.

Сидеть на табурете некомфортно - это факт. Но найти подходящий в офисе не удалось. Поэтому просто села на край стула и выпрямила спину. Поначало было даже приятно напрячь спину, но уже через несколько минут почувствовала, что начинает ломить поясницу, и захотелось сесть в любимую по-

- Вот бы сон-час на работе сделали, как в детском саду.

Корреспондент «КР» проверила на себе необычные способы взбодриться.



Анастасия КУРЕНОВА

## КОМПЕТЕНТНО

### «Необходимо спать не меньше семи часов в сутки»

**Михаил ПОЛУЭКТОВ, врач-сомнолог, кандидат медицинских наук, заведующий отделением медицины сна Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова:**

- Чтобы быстро взбодриться, действительно нужны физическая активность и эмоциональный тонус. Небольшая разминка, прогулка на свежем воздухе, смех - все это придаст энергии. Кроме того, не зазорно и подремать посреди дня. Техника Power Nap (в переводе с английского - «быстрый сон»)

подразумевает короткий отдых, буквально 20 - 40 минут, после которого прибавляются силы и повышается работоспособность.

Однако если вы постоянно чувствуете сонливость в течение дня, вероятно, сбит режим сна. Норма для взрослого человека - не меньше семи часов в сутки. При этом важно ложиться в одно и то же время (желательно до полуночи), за час до того, как лечь в постель, убрать из рук телефон, а еще создать уют в спальне: окна закрыть темными плотными шторами, комнату перед сном проветрить. Если даже после 7 - 8-часового сна вы ощущаете разбитость и усталость, стоит обратиться к врачу и проверить состояние здоровья.



Успнуть за 60 секунд: тестируем лайфхаки по борьбе с бессонницей на каждый день - на сайте KP.RU



## Читатели рекомендуют

Книга Романа Бузунова и Софии Черкасовой «Преднамеренное спокойствие»

★★★★★ Екатерина:

Книга помогла понять: во-первых - я не одна такая с тревогой, во-вторых - разобралась, почему перестала справляться со стрессом, в-третьих - стрессоустойчивость можно натренировать.

★★★★★ Полина:

Полновесный учебник, который было бы здорово иметь в каждом доме для успешной работы над стрессами, тревогой, и, как следствие, плохим сном.

Книгу можно заказать на shop.kp.ru и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781 Реклама, 16-

Елена ЦАРЕВА, кандидат медицинских наук, невролог-сомнолог, руководитель сомнологической службы «Унисон»:



«КОФЕ И ЗЕЛЕНый ЧАЙ - ТОЛЬКО ДО ПОЛУДНЯ»



- Привыкли пить кофе, зеленый чай и энергетики? Да, кофеин бодрит, но имеет большое значение то, в какое время и в каком количестве они употребляются. До 12.00 - тогда это поможет проснуться. А если выпить во второй половине дня, то режим сна может сбиться - уснете примерно на 1,5 часа позже обычного, а сам сон будет прерывистым. Многие зависят и от особенностей организма: если метаболизм у вас быстрый, то можно позволить себе кофе даже в 14.00 - 15.00, а если медленный, то бодрящие напитки разрешены только утром. А вот на вопрос, сколько чашек кофе или чая в день допустимы, мнения ученых разнятся. Принято считать, что не больше трех - пяти в зависимости от вашего самочувствия.

## НА ЗАМЕТКУ!



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Кошки живут рядом с людьми 10 тысяч лет, но так и гуляют сами по себе.



Лилия СОКОЛЬНИКОВА

*Египетские фараоны? Рыбаки каменного века с острова Кипр? А может, древние китайцы? Ученые выясняют, кто и когда первым взял кошку в дом, начал гладить полосатую шкурку и слушать мурчание.*

Вопрос даже не на миллион - на два миллиона евро! Именно таков бюджет европейского исследовательского проекта FELIX («Феликс»). Генетики, археозоологи (ученые, изучающие животных минувших эпох) и молекулярные биологи решили изучить 1300 древних кошек из Европы, Азии, Ближнего Востока и Африки за последние 11 тысяч лет.

Кошки - существа особенные, это пример очень успешной эволюции. И процесс их одомашнивания отличается от того, что происходило с другими животными. Кошки научились жить рядом с человеком, но практически не изменили свою природу, - говорит палеогенетик Клаудио Оттони из Университета Тор Вергата в Риме, руководитель проекта FELIX. - Внешне даже сейчас дикие и домашние кошки не очень-то отличаются.

#### ДНК И СУПЕРКОМПЬЮТЕРЫ

Соратники по «Феликсу» расшифровывают ДНК хвостатых (извлекают из сохранившихся зубов и косточек). Анализируют мутации, ищут генетические связи между древними и современными кошками. Исследуют состав костей, чтобы понять, чем питались животные, и даже привлекают к расчетам самые мощные суперкомпьютеры Европы. В общем, похоже, кошки приручили человека вместе со всеми его научными достижениями!



Котики и люди были близки уже во времена фараонов. Искусственный интеллект так увидел это содружество.

Но в провинции Шэньси обнаружен котик, которого 5300 лет назад явно подкармливали люди - он ел много пшеницы. Видимо, охранял запасы зерна от крыс, и самому перепадало.

#### ГДЕ ОБЩИЙ ДОМ

А может, было сразу несколько мест, где коты и люди нашли друг друга и стали жить вместе? Рабочая гипотеза такая: первый шаг навстречу друг другу произошел на Ближнем Востоке (а Кипр там рядом) 10 - 11 тысяч лет назад. Кошки пришли в дома первых земледельцев, как только понадобилась помощь в борьбе с грызунами.

Вторым центром одомашнивания кошек стал Древний Египет примерно 6 тысяч лет назад. Но, может, было и по-другому - кошек приручили на Ближнем Востоке, и уже вместе с людьми они перебрались в Северную Африку. Все варианты возможны.

Но исследования продолжаются. И ученые задумались, а стала ли кошка домашней вообще? Или просто прижилась.

# Богатая котословная

По коллагену в костях, например, рассчитывают определить, когда мурлыки начали питаться рыбой. Скорее всего, это был один из первых этапов взаимной любви - в древности котики стали приходить к рыбакам и получать свою порцию.

#### МУМИИ С УШКАМИ

Считалось, что первыми под чары кошек попали жители Древнего Египта. Хвостатые мумии из музеев Египта как раз и исследуют Оттони с коллегами. Котиков мумифицировали теми же изысканными методами, что и фараонов. В одной гробнице нашли 80 тысяч кошачьих мумий! Кошки сопровождали хозяев в загробный мир - их изображали на саркофагах. А у богини Баст была голова с ушками. Из более практичного: коты охотились на крыс и змей и помогали сохранять запасы пшеницы. Питомцы Древнего Египта, скорее всего, произошли от диких ливийских, или степных кошек.

Все перевернулось двадцать лет назад. На средиземноморском острове Кипр, в шести

километрах от курортного города Лимассол, во время раскопок стоянки каменного века нашли мальчика с кошкой. Первое общее захоронение человека и кота! Сенсация в том, что юный киприот и котик жили 10 - 11 тысяч лет назад. На 5 тысяч лет назад раньше, чем египетские фараоны! А значит, история сосуществования человека с муркой намного дольше, чем считалось до сих пор.

#### ДИКИЕ ИЛИ ДОМАШНИЕ

Из того, что удалось выяснить благодаря анализу ДНК: современные европейские домашние кошки - точнее, их предки - впервые начали контактировать с человеком в Северной Африке. А в Старый Свет их завезли уже во времена Римской империи.

Но если все началось 10 тысяч лет назад, мы можем предположить, что кошки появились в Европе именно тогда - как и свиньи, например, и другие домашние животные. Однако анализ ДНК говорит, что в те времена кошки в Евро-

пе еще были дикими. А первые гены домашних появляются лишь 2500 лет назад, - говорит Оттони.

Вообще же у современных домашних кошек есть генетическое наследие диких предков как минимум пяти разных видов: европейской, южноафриканской, центральноазиатской, ближневосточной диких ко-

шек, а также китайской пустынной.

Китай в списке появился не случайно. В провинции Хубэй палеонтологи Китайской академии наук нашли останки котенка, которым 300 тысяч лет. Дальний предок леопардовой кошки, совсем маленький, с ладошку. Непонятно, жил он в пещере вместе с людьми или был частью их ужина.

## Лапы, хвост и корона

Московские археологи тоже недавно сделали «кошачье» открытие. Нашли два изразца из красной глины с изображением царственного животного! Один на Тверской, другой на Никольской. И на каждом кошка в короне. Изразцы относят к XVII веку, то есть 400 лет назад в Москве мурок уже почитали.

Изразцы были найдены на двух улицах в центре Москвы: на территории Чижевского подворья и на Тверской. Эти находки дали возможность лучше узнать особенности повседневной жизни москвичей XVII века. Например, стало очевидно, что любовь и почтение к этим домашним питомцам в изобразительном искусстве охотно выражали и четыре века назад. Изразцы с кошкой в короне имели популярность у горожан, - рассказал руководитель столичного Департамента культурного наследия Алексей Емельянов.

Находят останки кошек и при раскопках в Великом Новгороде. Новгородские животные были миниатюрными, весили в среднем 3,5 кг и жили недолго, два-три года.

#### А КАК У НАС?

100 ЛЕТ КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

## ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ С ТЯЖЕЛЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ - КАК ЭТО ВОЗМОЖНО?

★★★★★ Марина  
«Книга трогает душу. Поднимает очень много чувств. Рекомендую ее каждому, кто задается вопросом принятия и любви к себе».

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

Психолог Галина Ткаченко

Психология онкозаболеваний как помочь себе и близким

Психотерапевт Галина Ткаченко, столкнувшись с онкологией, открыто делится своей историей. Книга «Окно в жизнь» будет полезна всем, кто имеет серьезный диагноз или переживает жизненный кризис.

Будь дала бы смысл обещаний, что любой, кто прочитает книгу, ко исцелится. Но наверняка переосмыслит свою жизнь, свяжет нити и следствия происходящих в ней событий. Вы в любом случае станете другим человеком. А значит, шанс на изменение личного состояния есть.

Книга - дружеское лечебное слово, поддерживающее обильно. Я задумала ее такой и верю, что она поможет многим.

galina\_tkachenko

ВЗГЛЯД ПСИХОЛОГА НА ЗАБОЛЕВАНИЕ

Трансляция КАК ПОМОЧЬ

для тех, кто болен, их родственникам и ближнему кругу

КУПИТЬ ЗДЕСЬ

shop.kp.ru

# Пупенина, Амоева, Сирискина, Токмань...

Окончание.  
Начало < стр. 1.



Личная страница Кристины Асмус в социальной сети

## Кристина Асмус (Кристина Мясникова)

36-летняя актриса решила строить карьеру с маминной фамилией. Так 20 лет назад Кристина Мясникова и стала Асмус.

У ее мамы в роду были немецкие предки (после замужества оставила девичью фамилию).

## Екатерина Стриженова (Екатерина Токмань)

56-летняя Екатерина стала знаменитой с фамилией мужа, которую взяла при регистрации брака в 18 лет. А в титрах фильма «Лидер» в 1985 году она указана еще как Екатерина Токмань. На съемках этого фильма в 1984 году Екатерина и познакомилась с Александром Стриженовым, ныне известным актером, режиссером и продюсером.

Софья САНДУРСКАЯ / Агентство городских новостей «Москва»



## Настасья Самбурская (Анастасия Терехова)

37-летняя актриса придумала новую фамилию не только ради благозвучности - просто хотела расстаться с воспоминаниями о неблагополучном детстве. До начала актерской карьеры ее звали Анастасия Терехова. Она сменила документы и публично призналась, что в детстве ее бил отец, а мать не защищала. Поэтому Настя с помощью психолога вычеркнула из своей жизни воспоминания из детства, а заодно поменяла паспорт.

Владимир ВЕЛЕНГУРИН / «КП» - Москва



Даниил ОПАРИН

## Юлия Снигирь (Юлия Сирискина)

41-летняя актриса фамилией обязана бывшему мужу. После окончания факультета иностранных языков в университете Юлия Сирискина работала переводчиком. Вышла замуж за однокурсника - Алексея Снигиря. Но семейная жизнь не заладилась. Много ссорились, а окончательный разлад случился, когда Юлия захотела перевезти своих родителей из Тульской области - родители жениха были резко против.

В 2008-м пара развелась. Карьеру артистки Юлия стала строить с фамилией Снигирь, которая ей очень понравилась. В результате грамотность ее поклонников пошатнулась: сложно теперь не забыть, что красногрудая птичка называется чуть иначе - снегирь.

## Валя Карнавал (Валентина Карнаухова)

23-летняя Валя - и блогер, и певица, и артистка, и соведущая телешоу «Голос. Дети». Валентина смогла стать популярным блогером, получив первые несколько сотен тысяч подписчиков, взяла псевдоним.

Личная страница Валя Карнавал в социальной сети



## Ксения Бородина (Ксения Амоева)

41-летняя телеведущая и блогер собирается замуж в третий раз и планирует взять фамилию мужа - блогера Николая Сердюкова. Сейчас она по паспорту Омарова - не стала менять кипу документов после развода. А ее девичья фамилия была Амоева. Бородина - творческий псевдоним, который придумали продюсеры «Дома-2» перед стартом реалити-шоу.

Личная страница Ксении Бородиной в социальной сети



Читайте о кумирах в разделе «Звезды» на сайте KP.RU



## Миа Бойка (Мария Бойко)

27-летняя Мария Бойко песни писала с детства. После школы она прошла на бюджет факультета бизнеса Экономического университета им. Плеханова, а потом подписала контракт с продюсером. Тогда и появился псевдоним, с которым артистка начала работать на детскую аудиторию.

Личная страница Миа Бойка в социальной сети

Михаил ФРОЛОВ / «КП» - Москва



Михаил ФРОЛОВ / «КП» - Москва

## Наташа Королева (Наталья Порывай)

51-летняя Наталья Королева впервые спела «Желтые тюльпаны» 35 лет назад. Тогда же Наталья Порывай стала Королевой. Фамилию своей музе и подруге придумал композитор и продюсер Игорь Николаев.



Ирина ВИКТОРОВА.

# Книга рекордов Овечкина

Дмитрий ТЕМНИКОВ

**Александр Овечкин забросил три шайбы «Эдмонтону» и установил несколько достижений.**

## ВСЁ В ПОРЯДКЕ, ЕСЛИ САША НА ПЛОЩАДКЕ

Не прошло и суток после разгромной победы над «Питтсбургом», как капитан «Вашингтона» снова вышел пахать. На «Эдмонтон» у него явно был особый настрой. И потому, что в предыдущей игре дядя Саша не разжился ни одной шайбой. И потому, что королевская вывеска – Александр Овечкин против Коннора Макдэвида (знаменитый форвард и капитан «Эдмонта») – не нуждается в дополнительной стимуляции.

Коннор отметился предголевой передачей уже на 2-й минуте. Но ближе к перерыву «Вашингтон» все перевернул, забросив две шайбы.

А дальше началось шоу одного героя. Эпизод первый – «возвращение легенды». 29-я минута, контратака «3 в 2», Строум идет на штурм и резко отдает шайбу себе за спину. Подлетающий Овечкин бросает точно под щиток голкиперу и мчится к заградительному стеклу, чтобы через стекло отбить кулачок своему сыну Сереже. Есть 880-й гол!

Эпизод второй – «в раздевалочку». Конец второго периода, «Эдмонтон» в меньшинстве. Александра буквально выводят на расстрельную позицию, но

тот палит мимо пустого угла. Облом дублю? Не сегодня: спустя несколько секунд Овечкин исправляется фирменным броском. 881-й, добрый вечер!

«Эдмонтон» ужас как хотел спастись, и нефтяники даже забили две шайбы. Но фееричное добивание от Великой Восьмерки в пустые ворота поставило жирную точку в избиении – 7:3. Есть 882-й гол в карьере!

## ПРИВЕТ, ЯГР! ДО ВСТРЕЧИ, ГРЕТЦКИ!

После этого хет-трика российский форвард установил новые достижения:

◆ Ови обновил свой же рекорд НХЛ по количеству вратарей, которым забивал. «Нефтяник» Кэлвин Пикар стал жертвой № 181.

◆ Забросил 135-ю победную шайбу в лиге, разделил первое место по числу решающих голов с Яромиром Ягром.

◆ Вышел на чистое седьмое место в споре лучших снайперов сезона (29 шайб). В 39 лет!

◆ Записал на свой счет 32-й хет-трик в рамках регулярных сезонов, сравнявшись с легендарным Филом Эспозито. Абсолютным лидером по этому показателю остается Уэйн Гретцки, у которого 50 хет-триков. За ним в списке идут Марио Лемье (40), Майк Босси (39) и Бретт Халл (33).

Ну и главное: Ови существенно сократил отставание от «вечного рекорда» Уэйна Гретцки. До матча оно составляло 15 шайб, после – 12.



Patrick Smith/Getty Images

**Забросив первую шайбу, Александр Овечкин поехал к трибуне и поприветствовал сидящего в первом ряду сына Сергея.**

## ■ СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ

# Великолепная гимнастка и вратарь

Евгений НЕСЫН

**Экс-голкипер Вячеслав Малафеев в третий раз женился.**

## ЛЕГЕНДА «ЗЕНИТА» И СБОРНОЙ

Вячеслав Малафеев, известный в прошлом вратарь «Зенита» и сборной России, поделился в социальных сетях свадебными снимками. Его избранницей стала 24-летняя Ангелина Шкатова, завоевавшая серебро на Олимпиаде-2020 в Токио в командных упражнениях по художественной гимнастике. Самому Малафееву сейчас 45 лет. О том, что между Вячеславом и Ангелиной завязались отношения, говорили в конце прошлого года. Тогда экс-футболист выложил в Сеть несколько романтических фото с молодой девушкой. Подробности их знакомства пара держит в тайне. Ангелина как-то призналась, что не следила за футбольной карьерой Малафеева в «Зените», зато его участие в шоу про приключения в Африке ее впечатлило.

Личная страница Вячеслава Малафеева в социальной сети



**Ангелина Шкатова моложе Вячеслава Малафеева на 21 год.**

выступить в Париже-2024, но МОК не допустил россиян в командных видах даже в нейтральном статусе.

## СПОРТИВНЫЕ КАРЬЕРЫ

Вячеслав Малафеев оставил заметный след в российском футболе. Он выиграл Кубок и Суперкубок УЕФА, четыре раза становился чемпионом России и трижды брал Кубок страны. На Евро-2008 он помог сборной завоевать бронзу. Вся карьера он провел в «Зените». Завершил карьеру в мае 2016 года, записав на свой счет 163 «сухих» матча за «Зенит» и 15 за сборную.

Ангелина Шкатова родилась во Владимире. С детства занималась художественной гимнастикой, училась в питерском университете физкультуры, спорта и здоровья имени Лесгафта. В 2021 году вошла в олимпийскую сборную. На чемпионате Европы в Болгарии российские гимнастки взяли золото, но на Олимпиаде в Токио 2020 года нашу команду скандально засудили, и она получила лишь серебро. Ангелина мечтала

## ТРИ СУПРУГИ

Первой женой Малафеева была Марина Безбородова, сестра известного арбитра Владислава Безбородова и дочь футбольного судьи советских времен. Марина была старше Вячеслава на пять лет. У них родились мальчик и девочка. В марте 2011 года Марина погибла в автокатастрофе.

Через год в его жизни появилась Екатерина Комякова. Они поженились в декабре 2012 года, а в мае 2013-го родился сын. Но их брак распался, и скандальный развод долго обсуждался в соцсетях.

С Ангелиной Шкатовой Вячеслав не стал устраивать пышной свадьбы. Они тихо расписались и выложили несколько снимков в Сеть. Дочь от первого брака, Ксения, тепло приняла новую избранницу отца и сказала ему трогательные слова.

## ■ ЗНАЙ НАШИХ

# С НОВЫМ ГОЛОМ!

Евгений НЕСЫН

**Россиянин Арсен Захарян забил свой второй мяч в чемпионате Испании. В прошлый раз он отличился почти год назад.**

В 25-м туре чемпионата Испании «Реал Сосьедад» уверенно обыграл «Леганес» со счетом 3:0. Счет в матче на 12-й минуте открыл российский полузащитник Арсен Захарян. Для Захаряна этот матч стал первым в сезоне, когда он вышел в стартовом составе «Реал Сосьедад». Но в перерыве Арсен сам попросил замену. До этого игрок пропустил несколько месяцев из-за травм, и тренер решил не рисковать.

Ну а забитый гол стал для Арсена первым в текущем чемпионате и вторым с момента перехода в испанский клуб из московского «Динамо» в августе 2023 года. До этого Захарян отличился в марте прошлого года.

«Реал Сосьедад» набрал в этом сезоне 34 очка и идет на 9-м месте в чемпионате Испании. Следующий матч команда Захаряна проведет в столице Каталонии против «Барсело-



Ion Alcobia Beitta/Getty Images

**Арсен Захарян впервые после травмы вышел в стартовом составе и сразу забил.**

ны», которая делит первое место с мадридским «Реалом» (по 54 очка).



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS



**БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»**



Александр БАРДЕНЦЕВ

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



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

**Инга ЧЕЦКАЯ, Магнитогорск:**

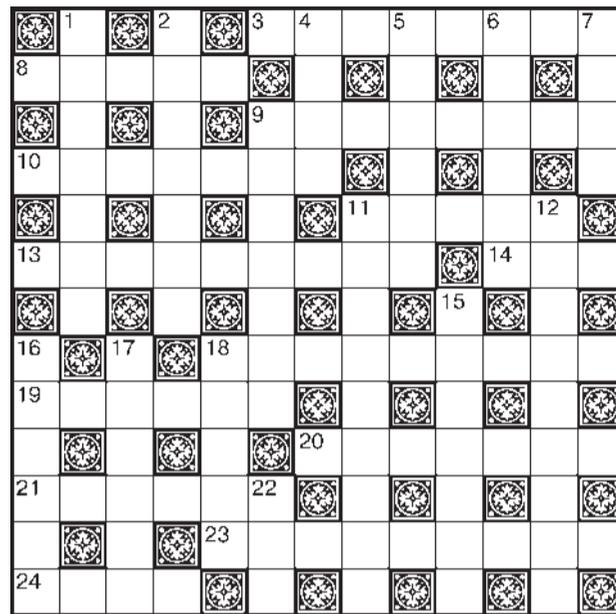
- Профессионально реализуюсь как ведущий медицинский специалист. Танцую аргентинское танго, участвую в конкурсах и не раз занимала призовые места. Регулярно посещаю тренажерный зал и бассейн. Люблю путешествовать. Моя жизнь - это баланс между семьей, работой, увлечениями и постоянным движением вперед!

**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Это не просто платье, это пылающий фейерверк, это момент, когда героиня спускается по лестнице на бал, и все оборачиваются, роняя бокалы с шампанским. Красный атлас разлетается в воздухе, а перчатки добавляют этому образу немного таинственности.



**КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**  
3. Край у буханки. 8. Доска с бушингами. 9. Кто обслуживал во время романтического ужина героев мелодрамы «Вокзал для двоих»? 10. Волшебное копьё Кашея Бессмертного из мюзикла «Новогодние приключения Маши и Вити». 11. Освобождение вне закона. 13. В какой город Малах заманил профессора Лэнгдона из романа «Утраченный символ» Дэна Брауна? 14. Что снеговик заменяет морковка? 18. Совершенно нелепые прихоти. 19. Киножурнал школьных приколов. 20. Труженик сельского хозяйства. 21. Кто сыграл свою самую звездную роль из-за отказа сниматься Брижит Бардо? 23. Ездок с круч. 24. Лю-

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**  
1. Старейшина на Кавказе. 2. Какой ветеринар с Барма-леем воевал? 4. Любимый композитор Жана Кокто. 5. Этаж над амфитеатром. 6. Часовая цепочка. 7. Кого изгнали из Эдема? 9. Что обогащает в казино? 11. Диванная накидка. 12. Чья пьеса стала основой «Нечестной игры» Альфреда Хичкока? 15. Минимальный размер крестьянского надела в Византии. 16. «Божественный курьер» Зевса. 17. Компонент пищевой соли. 18. Какая музыка сопровождает переход слона по мосту в мультфильме «Хортон»? 22. Колкое дерево.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Бермез. 17. Натрий. 18. Вальс. 22. Ель. 11. Покрывало. 12. Голубцы. 15. Стремма. 16. 4. Орк. 5. Балкон. 6. Шатен. 7. Адам. 9. Выгрешт. 10. Овечьи. 21. Мерсье. 23. Слатомист. 19. Пюгер. 13. Вашингтон. 14. Нос. 18. Выкрутасы. 11. Горбушка. 8. Скит. 9. Виолетта. 10. Самотык. 11. «Ераша». 20. Овечьи. 21. Мерсье. 23. Слатомист.

**АНЕКДОТЫ**

Вовочка понял, что у него не все в порядке со здоровьем, когда медсестры стали фотографироваться с его манту.

**Совет для милых дам: «Семь раз примерь - и муж согласится на всё!»**

Наш новый главбух - привлекательная шатенка средних лет. Привлекалась по трем статьям Налогового и двум статьям Уголовного кодекса.

**Чтобы в семье все шло гладко, кто-то один должен быть шелковым...**

Америка, как и в 1944 году, решила, что уже пора помогать победителю.

**- Милый, намери мне ванну!**  
**- Алё! Ванна?!**

- В Дубай ездят грустные богатые люди, веселые богатые люди ездят на Гавайи.

- А куда ездят грустные бедные люди?  
- На работу.

**Лучший момент для начала любого дела - вчера. Второй лучший - завтра.**

Справедливость легче всего найти в словаре, на букву «С».

**Поняла я сразу: Ты мой идеал! Потому что тоже Пикассо читал.**

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

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



**Прогноз погоды на завтра, 26 февраля**

	ночью	днем
Киров	-11...-9	-4...-2
Вятские Поляны	-16...-14	-6...-4
Луза	-11...-9	-3...-1
Воркута	-11...-9	-3...-1
Сыктывкар	-9...-7	-3...-1

ясно дождь ☀️ ☁️ ☔️    облачно гроза ☁️ ⚡️ ☁️    пасмурно снег ☁️ ❄️

**Давление - 748 мм рт. ст.**  
**Относительная влажность воздуха - 62%**  
**Ветер северо-западный 1-2 м/с**  
**Восход - 06:47**  
**Закат - 17:01**  
**Луна - убывающая**

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**

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

Звоните нам!  
**(495) 777-02-82**

Ваше мнение для нас важно!

**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»**

Главный редактор, генеральный директор  
Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Ведущий редактор номера  
Е. ПРОСКУРЯКОВ.

Шеф-редактор  
Е. САЗОНОВ.

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

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Индексы П1101, ПМ976  
Тип. № 276/281  
Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30  
ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-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: 171 192 экз.  
Цена договорная



**РЕГИОНАЛЬНАЯ РЕДАКЦИЯ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА КИРОВ»**

Директор «КП» - Киров» - В.В. НИКОЛАЕНКО  
И.О. редактора «КП» - Киров» - А.В. НИКОЛАЕНКО  
E-mail: kp@kp-kirov.ru  
WWW.KIROV.KP.RU

Адрес: 610035, г. Киров, ул. Воровского, 107, оф. 419  
Тел.: Редакция, отдел распространения, отдел рекламы: +7-922-901-66-35.  
E-mail: kp@kp-kirov.ru, kpreklama@kp-kirov.ru

Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Феникс», 109428, г. Москва, ул. Коновалова, д. 18, помещение 3, комн. 1, офис №24.  
Тел. +7-922-995-39-85, Сайт fenixnews.ru. Заказ № 276/281  
Тираж, распространяемый на территории Кировской области: 1900.  
Тираж для Республики Коми - 2000 экз.  
Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты. Индексы: ПНО51, ПЗ700, П1101.