

## Новосибирские школьники чаще стали сдавать ЕГЭ по физике и химии

Читайте на стр. 4 ▶



### РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА Говорит Новосибирск!

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



12+



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда - четверг,  
27 - 28 мая  
№ 38-с (27784-с)/2026 год

Газета нашего города

**KP.RU** 1 710 473  
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

## Как жильцов обманывают в общедомовых чатах

Объясняем,  
как не стать  
жертвой  
аферистов



Читайте на стр. 5 ▶



Дом-2/ГНТ

## Солнце снимает видео, Меньщиков поет

Ирина ВИКТОРОВА

Как распорядились популярностью яркие выпускники самого долгого реалити-шоу страны.

Шоу «Дом-2» (16+) до сих пор в эфире, участники все так же «строят любовь» и собираются на лобном месте. Первый выпуск реалити вышел 11 мая 2004 года. 20 лет назад этот проект был на пике популярности. Из того «золотого состава» почти каждый день обсуждают двух выпускниц - Ольгу Бузову и Викторию Боню. А мы решили узнать, чем занимаются самые яркие звезды «Дома-2».

Продолжение на стр. 13 ▶

## А также в области селедки мы впереди планеты всей

Наталья ВАРСЕГОВА

Россияне стали потреблять этой рыбы в три раза больше, чем в СССР.

Лет 30 - 40 назад популярной рыбой в стране был минтай, охотно покупали мы и мойву с хеком. Но сегодня в России соревноваться по популярности с селедкой может разве что скумбрия, которая, по опросу ВЦИОМа, занимает второе место в рыбных предпочтениях россиян.

Во Всероссийской ассоциации рыбохозяйственных предприятий, предпринимателей и экспортеров (ВАРПЭ) сообщили, что в 2025 году среднестатистическое потребление сельди в России достигло рекордных значений и составило 2,6 кг против 0,8 кг в конце 1970-х - начале 1980-х. То бишь мы едим сельди в три раза больше, чем в СССР.

- Сельдь по-прежнему народная рыба, - подчерки-



вает президент ВАРПЭ Герман Зверев.

Рекордными темпами растет не только потребление, но и добыча. В 2025 году российские рыбаки добыли 650 тысяч тонн сельди - тихоокеанской и атлантической. В СССР о таких объемах вылова только мечтали.

Алина МАКЕЕВА

Оценки за выкрутасы на уроках и переменах пошли школьникам на пользу.

Эксперимент с введением оценок за поведение в школах можно считать успешным. Сократилось число опозданий на уроки и хулиганских выходок, улучшилась общая атмосфера в классах, - рассказала ТАСС эксперт Минпросвещения, главный специалист Института изучения детства, семьи и воспитания Марина Конева.

## Хулиганы примерного поведения

В порядке эксперимента в школах опробовали две разные системы оценивания. По одной ученикам ставили зачет/незачет. В другой шкале были оценки: образцовое, допустимое, недопустимое поведение. И вот там, где были более тонкие градации поведения, улучшение климата оказалось более заметным. По словам эксперта, дети теперь не только меньше опаздывают.

Они стали реже материться (вот это да! - Ред.), зависать в телефонах, пересматривать привычку выкрикивать с места. Стали внимательнее выполнять домашние задания. И даже одевались на уроки с оглядкой на школьные правила.

Получается, практически перековались из хулиганов в паиньки! Тут родители тяжело вздохнули: жаль, что дома такие оценки не введешь...



# И «Мста» моя страшна!



**Григорий КУБАТЯН,**  
военкор «КП»

В номере за 20 мая с. г. и на сайте KP.RU мы рассказывали, как штурмовики 80-го гвардейского танкового полка штурмовали мощный укрепленный по натовским технологиям в Днепровской области. Теперь хочу рассказать об артиллеристах того же полка. Они участвовали в этой

**Современные артиллеристы раскапывают вражеские укрепления и разбирают бетонные доты.**

операции, и без их работы штурмовикам пришлось бы тяжело.

В нынешних условиях (дроны, дроны!) труд артиллеристов стал опаснее. Беспилотники летают дальше, бьют точнее. И если штурмовики умеют незаметно идти вперед малыми группами, то попробуй пройди серую зону с гаубицей! Труд артиллеристов в буквальном смысле тяжелее, если считать в тоннах перевозимого металла.



Григорий КУБАТЯН/«КП» - Москва

## Три снаряда «в колышек»

В ожидании подходящей погоды бойцы наводят красоту, чистят и ремонтируют машины и орудия.

Мы используем неблагоприятные погодные условия, чтобы продвигаться вперед, - объясняет врио командира батареи 27-летний старлей Олег Кадухин из Саратова (на фото сверху).

Туман, ветер, дождь - неблагоприятны для полетов. А для сухопутных войск это самое то. Даже грязь не помеха. Во время последней задачи артиллеристы стояли в 4 км от переднего края. Кто бывал в серой зоне, понимает - это близко. Особенно когда тащишь прицепленное к «Уралу» 7-тонное орудие «Мста-Б».

**- Как вы такое тяжелое орудие прячете?**

Готовим заранее подъезды, огневые позиции, укрытия для личного состава, погребки для боеприпасов. И только когда всё готово, закатываем орудие, - говорит Олег.

В тумане колонну с пушкой не видно и беспилотников мало - из-за влажности они намокают, у них запотевают камеры. Но все равно

за выезд, бывает, несколько «птиц» приходится сбить. Даже подвоз боеприпасов - целая операция.

Во время последней большой задачи артиллеристы разбирали укрепленный район возле Новопавловки в Днепровской области. И тут работа была ювелирная: тяжелый 152-мм снаряд не пробивал бетонные укрепления с первого раза. Приходилось тратить по три штуки. Да так, чтобы новый снаряд положить точно в лунку от предыдущего выстрела. Это как лучнику со ста метров расщепить уже воткнутую в мишень стрелу.

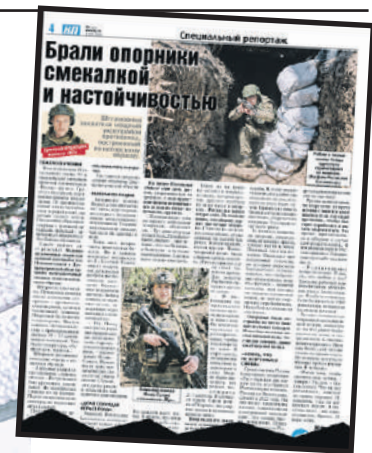
Забетонированных бункеров было много, и артиллеристам помогала авиация. Ничто так не прочищает забитые нацистской идеологией мозги, как добрый полутоннотонный ФАБ. Зато артиллерийские снаряды точнее. В дивизионе используют высокоточные типа «Краснополя», летящие к цели, которую с воздуха подсвечивает беспилотник. С их помощью снайперы-артиллеристы разбили неуязвимые бетонные капсулы, в которых прятался враг.



Григорий КУБАТЯН/«КП» - Москва

Младший сержант Денис Жарулин с позывным «Коптер» (на фото) занимается аэроуразведкой и корректировкой огня. Он мобилизован в 2022 году.

Операторы БПЛА находятся еще глубже в зоне поражения противника, чем артиллеристы. И маскироваться нужно особенно тщательно



**Об СВО и не только - читайте в телеграм-канале военкора «КП» Григория Кубатяна**

## Не разбегаться, а стрелять

Я в расположении артиллерийского дивизиона 80-го танкового полка 90-й армии группировки «Центр». Это почти передовая, но, несмотря на это, здесь царит идеальный армейский порядок: дорожки выложены камнями, вдоль них высажены туи, возле каждого блиндажа аккуратный пожарный щит с лопатами и баграми на случай прилетов. Картинка с армейского плаката, а не располага.

Командует артиллерийским дивизионом подполковник Руслан Кулиев, позывной «Урал» (на фото). Свой позывной он получил еще до СВО. По традиции позывные у артиллеристов идут от названий рек. Вот и у Руслана - в честь реки, а не гор.

В блиндаже «Урала» идеальный порядок. Чтобы зайти, снимаю обувь.

«Урал» - кадровый офицер. Воюет с 2022 года с небольшим перерывом: два года назад получил ранение, лишился стопы и 4 месяца провел в госпитале. Но домой не возвращался. Как только сделали протез, тут же вернулся в часть. Даже родные узнали, что случилось, лишь спустя полгода или год.

Когда-то «Урал» участвовал в армейских соревнованиях по минометному огню и трижды их выигрывал. А за время боевых действий освоил всю географию Восточной Украины: бился в Красном Лимане, Черниговской и Харьковской областях, воевал в Бахмуте (Артемовске) и Клещевке, под Кременной и в Очеретинно. В последнем как раз он и подбил из миномета «Брэдли». Но когда пошел на разведку, наступил на противопехотную мину.

А сейчас и не скажешь - «Урал» спокойно ходит на протезе, ловко снимает и надевает обувь. Даже его друзья по училищу (теперь большие офицеры), встретив его, не замечают, что у него нет ноги. А подчиненные идут за ним в самые опасные районы: если «Урал» может идти, значит, и они могут.

Однажды во время эвакуации орудия прилетела «Баба Яга» и скидывала осколочные снаряды. «Урал» убедил солдат не разбегаться, а стрелять из всех стволов. Хоть «Яга» и была с бронированными плитами, бойцам удалось ее сбить.

Боевые выходы артиллеристов требуют определенной бесшабашности и лихости. Но Кулиев ценит дисциплину и порядок.

**- Все эти идеальные дорожки, выложенные камни, деревца действительно нужны солдатам?** - спрашиваю я.

- По тому как выглядит расположение части, можно понять, военный здесь служат или не военные, - отвечает он. - Когда я был лейтенантом, этого не понимал. Со временем понял. Устав, дисциплина, порядок - и ничего лишнего.



Григорий КУБАТЯН/«КП» - Москва

## Закатываемся поближе

Старший лейтенант Алексей Вараксин (на фото сверху) командует батареей пушек поменьше. Хотя Д-30 - тоже орудие не маленькое, его калибр 122 мм.

- Это самое актуальное орудие, - говорит Алексей. - Оно маневренное, точное, его легко маскировать. И бьет на 15 км. Можешь хоть по тылам работать. Но это уже в 2 - 3 км от ЛБС. Иногда и меньше. Пушка Д-30 весит чуть больше 3 тонн. Ее можно прицепить к пикапу или «буханке» с усиленным двигателем и дотянуть до позиции.

Орудие закапывается в землю, его не видно. Сложнее - прятать будущие позиции. Просто яму заметят с воздуха. Так что всю лесополосу придется маскировать сетями, ветками, чтобы ни один дрон не подлетел. Меняется сезон - надо перемаскироваться.

Как раз парни Алексея недавно разобрали железобетонный укрепленный район с земляными насыпями и габионами. Здесь уже не хватало трех снарядов в одну точку, нужно было минимум четыре - чтобы добраться до бетона, пришлось копать снарядами землю. Легкие дроны сделать это не могли!

## Война с марсианами

- закрываются теплоизоляционными материалами и масксетями нового уровня под ландшафт. А еще используют листья, кору деревьев, строительный мусор. Лишь бы маскировка не мешала радиосигналу.

- Нужно все время что-то придумывать, - говорит «Коптер». - У врага много новинок. Например, «марсиане».

Это американские дроны самолетного типа Hornet. Их нельзя заглушить и сложно сбить. Во время атаки они захватывают цель с помощью искусственного интеллекта и разгоняются быстрее 200 км/ч. «Марсиане» летают далеко в тыл и сами решают, что считать подходящей целью - военный топливозаправщик или, например, гражданскую легковушку с семьей. Этических

ограничений в программе не зашито.

- Запад использует Украину как испытательный полигон, - объясняет «Коптер». - Одни его новинки успешны, другие себя не оправдывают.

**- Можем ли мы вытеснить противника из малого неба?**

- Нужна большая спутниковая группировка. Все, что у противника летает далеко, использует космическую связь, ее трудно подавить. И нам такая нужна.

Несмотря на сложности, с помощью дронов удалось отогнать технику противника от ЛБС. Сейчас задача артиллеристов - расчистка вражеских инженерных сооружений, чтобы пехота могла двигаться вперед. И с этой задачей они справляются на отлично.



Мария БУТИНА:

# За прошлый год в Россию переехали 2500 семей из недружественных стран

Депутат Госдумы, член Комитета по международным делам рассказала «Комсомолке» о новшествах для переселенцев.

Дмитрий БАБИЧ

## СТАВКА НА БЛОГЕРОВ

- Полтора года назад было создано ваше общественное движение Welcome to Russia - «Добро пожаловать в Россию». Его цель - привлечь в нашу страну иностранцев, которые разделяют традиционные ценности. Каковы главные критерии отбора?

- Люди должны любить Россию. Решение жить у нас должно быть продуманным. И еще они должны обладать образованием и умениями, для того чтобы приносить здесь пользу.

Но мы не агентство по оформлению документов. Наша задача в том, чтобы работать с общественностью. Например, мы вместе с регионами помогаем блогерам, которые делают репортажи о жизни в России на своих языках для подписчиков в Германии, Франции, США...

- Блогерам платите?

- Нет, конечно. Иначе мы сделаем из них подотчетных лиц. А мы хотим, чтобы они просто описывали и снимали то, что видят. Они часто делают видеорассказы о нашем быте, помогаю-

щие иностранцам понять, подойдет ли им это. Например, у немки Лизы Граф, живущей в Москве, сотни тысяч подписчиков в иностранных соцсетях. Ее пытаются дискредитировать крупнейшие немецкие газеты и телеканалы, а люди все равно хотят смотреть ее репортажи.

Другой немецкий блогер, Артур Хард, поселился в Ярославской области и показывает жизнь простых людей на берегах Волги. Недавно его приглашали в соседнюю Ивановскую область - Артур снимает фильм о маршале Василевском, и ему предложили посмотреть бывший лагерь для военнопленных, где сидел пленный командир сталинградской группировки немцев генерал-фельдмаршал Паулюс. Так далеко и по такой теме обычные немецкие журналисты не добираются.

- В германской прессе уверяют, что случаи переезда немцев в Россию единичные: сюда, мол, едут неудачники-одиночки. А что говорит статистика?



Мария Бутина на акции у посольства США в Москве. Надпись на английском гласит: «Жизни русских имеют значение».

- Только за прошлый год из западных стран переехали 2500 семей. Основной поток идет из Германии. Кстати, движение Welcome to Russia возглавила переселенка из ФРГ Нина Попова (см. «Прямая речь»).

## КТО СТРАНЕ ИНТЕРЕСЕН?

- В декабре прошлого года вышел указ президента № 883 о поддержке переселения в Россию иностранных граждан - о так называемой визе талантов. Как ее получить?

- Иностранцы с особыми профессиональными достижениями могут регистрироваться на специальном портале, подавать документы и получать многократные деловые визы, а потом и разрешение на временное проживание (РВП). Владеть русским языком им необязательно.

Мы этого документа давно ждали. Указ облегчает судьбу, например, студентам, которые окончили тут вузы, даже ученую степень получили, а дальше что? Раньше, когда у них истекло РВП для получения образования, они должны были выехать из России, потом по новой обращаться за визой, подавать заявку на разрешение работать... А теперь талантливые студенты могут найти работу уже во время учебы. А главное - решает-

ся прежде неразрешимый вопрос: как человеку, находящемуся за рубежом, получить гарантию того, что в России его точно ждет рабочее место.

## СИМ-КАРТЫ ПО УПРОЩЕНКЕ

- Иностранцам, помню, было непросто обзавестись нашей сим-картой, а без нее банковский счет не откроешь. Многие на это жаловались...

- Да, надо было сделать нотариально заверенный перевод паспорта, в МФЦ оформить СНИЛС, сдать биометрию в банке и завести аккаунт на «Госуслугах». Но с мая прошлого года стало возможным просто пойти в банк и там оформить все сразу. Сейчас прорабатывается вопрос о туристической сим-карте, которую будут выдавать на 14 дней по упрощенной схеме.

- Мои знакомые, которые думают о переезде в Россию, задают вопросы про ноябрьский указ президента № 821 «О временном порядке приема в гражданство РФ и выдаче вида на жительство...». Условием для отдельных категорий мужчин, которым от 18 до 65 лет, стал контракт с Минобороны или МЧС минимум на год. Или освобождение от службы по здоровью. Какие тут есть нюансы?

- Иностранцев из недружественных стран никто в армию в обязательном порядке не призывает. Ведь речь в указе идет о гражданстве и о ВНЖ, а мои подо-

печные в большинстве своем находятся в России по разрешению на временное проживание. С этим статусом была одна проблема - раз в несколько лет его надо продлевать, а для этого хоть ненадолго выехать за границу. Сейчас решается вопрос о том, чтобы РВП продлевали и без такого выезда.

## НЕБАНАЛЬНЫЙ СОВЕТ

- Какой регион порекомендуете переселенцам?

- Чаще всего выбирают Москву, Петербург или Краснодар - из-за мягкого климата. При этом самые лучшие системы приема иностранцев созданы в Псковской, Нижегородской, Омской и Калининградской областях.

А в плане красоты я бы рекомендовала Коми - по-моему, наши зарубежные друзья недооценивают Русский Север. Вы знаете, что именно природа Коми вдохновляла великого русского художника Василия Кандинского? Есть его потрясающие дневники о путешествии в город Усть-Сысольск, ныне Сыктывкар. Потом Кандинский нашел признание в Германии, где создал художественное объединение «Синий всадник». Там сейчас, возможно, и не знают, что его вдохновляли орнаменты народа коми.

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Глава движения «Добро пожаловать в Россию» Нина ПОПОВА:

- В перестройку ребенком я переехала с матерью в Германию. Стала активисткой партии ХДС, но в 2014 году вышла из нее и стала помогать жителям Донбасса. А сейчас живу в Тамани, недалеко от места, где начинается Керченский мост.

Нам с дочкой удалось вернуться в Россию в 2019 году - перед самым ковидом. Тогда многие еще считали, что так не может быть - чтобы человек взял и уехал из «чуждой Германии» по доброй воле. Теперь удивленных вопросов к нам на эту тему здесь больше не возникает.



Немецкий блогер Артур Хард, путешествующий по России, изучает историю Второй мировой.

## ■ ИЗ ДОСЬЕ «КП»

## У кого есть шанс на переезд

Оператором программы, связанной с «визой талантов», стало Агентство по привлечению иностранных талантов в Россию. Обращаться на портал «Время жить в России» стало возможным с 15 апреля. И уже поданы 2500 заявок от зарубежных специалистов.

Шансы получить статус импатрианта - интересного для нашей страны иностранца - есть у предпринимателей, инвесторов, спортсменов, представителей творческих профессий, ученых, талантливых выпускников, студентов, высококлассных специалистов с опытом от 5 лет в приоритетных от-

раслях (обрабатывающая и добывающая промышленность, IT, микроэлектроника, энергетика...). А также у тех, кто получил государственные и высшие ведомственные награды РФ.

Для заявки надо составить резюме и подготовить документы - дипломы, сертификаты, награды, публикации.

Следующий шаг - онлайн-собеседование с оператором. Решение займет до 125 дней. Если оно положительное, соискателю назначают персонального менеджера, который поможет с поиском жилья и другими бытовыми вопросами.



Немка Лиза Граф переехала в Москву и показывает подписчикам нашу природу. Северное сияние, например.



# Школьники стали чаще выбирать химию и физику

Надежда РЫЖКИНА

Минобр назвал самые популярные предметы на ЕГЭ у выпускников.

В Новосибирской области меняются предпочтения выпускников при выборе предметов для ЕГЭ. Если еще несколько лет назад лидером было обществознание, то сегодня школьники все чаще делают ставку на математику, информатику, физику и химию. Об этом «КП» - Новосибирск» рассказала заместитель министра образования Новосибирской области Ольга Недосып.

**«СТАЛО БОЛЬШЕ СТОБАЛЛЬНИКОВ»**

Тренд связан с государственным курсом на развитие в сфере инженерии и естественных наук.

- Сейчас более половины выпускников региона выбирают профильную математику, около четверти - информатику. Также растет интерес к физике, биологии и химии. Инженерные и естественно-научные специальности в приоритете. И это подтверждается выбором предметов и качеством подготовки выпускников, - отметила Ольга Недосып.

Средний балл по русскому языку в регионе приближается к 60, а по профильной математике в 2025 году составил около 63 баллов. При этом в министерстве считают, что важнее не средний показатель, а количество выпускников, набравших высокие результаты - 80 баллов и выше.

- Особенно заметен рост результатов по химии. В прошлом году в Новосибирской области было около 70 стобалльников по всем предметам, из них 21 человек получил 100 баллов именно по химии. Это говорит о высокой мотивации и качественной подготовке школьников, выбирающих естественно-научные дисциплины, - считает Ольга Недосып.



Экзамены начнутся с 1 июня.

**«СИЛЬНЫЕ РЕБЯТА ТОЖЕ ИДУТ НА ПЕРЕСДАЧУ»**

Одним из заметных нововведений последних лет стали так называемые президентские дни - дополнительные даты пересдачи экзаменов 8 и 9 июля. Выпускники могут повторно сдать один предмет, независимо от первоначального результата. Как показывает практика, правом на пересдачу пользуются не только слабые ученики.

- Очень много сильных ребят идут на пересдачу, чтобы улучшить уже высокий результат. Например, выпускник получил 80 баллов по физике и хочет поднять результат еще выше. По статистике, около 76% участников пересдачи действительно улучшают свои баллы, - говорит замминистра образования.

Экзамены постепенно становятся более ориентированными на практику. Например, информатику теперь полностью сдают на компьютерах, а по физике и химии появились задания с лабораторными экспериментами. Такие задания помогают проверить не только

теоретические знания, но и умение применять их в реальной жизни, и выпускники с этим справляются.

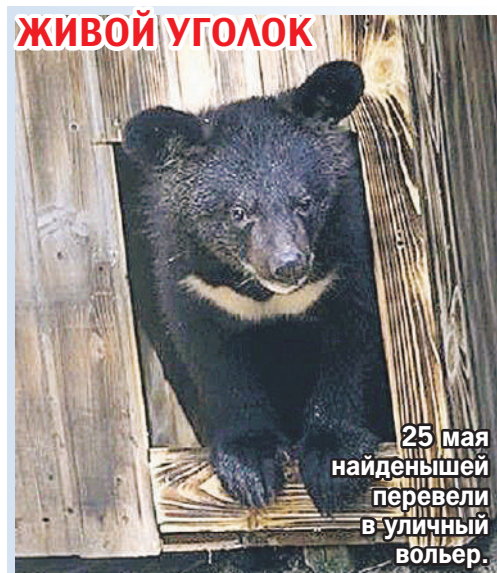
В минобре обращают внимание на еще одну закономерность: чем раньше ученик определится с будущими предметами ЕГЭ, тем выше его итоговые результаты.

- Если школьник начинает углубленно заниматься предметом еще в 8 - 9-м классе, вероятность успешной сдачи значительно возрастает. Это называется преемственностью выбора, - уточнила Ольга Недосып.

Экзаменационная кампания 2026 года в Новосибирской области проходит в штатном режиме. Перед основным периодом школьники смогли пройти несколько тренировочных экзаменов, чтобы заранее познакомиться с процедурой сдачи ЕГЭ и снизить стресс.

Основной период ЕГЭ в 2026 году начнется 1 июня. Сначала выпускники сдадут историю, литературу и географию. 4 июня будет ЕГЭ по русскому языку, 8 июня - ЕГЭ по базовой и профильной математике.

Подробнее читайте на > стр. 9



**ЖИВОЙ УГОЛОК**

25 мая  
найденшей  
перевели  
в уличный  
вольер.

Новосибирский зоопарк

## Они остались без мамы

Екатерина ХАЛИМОВА

Спасенных медвежат-сирот из Приморья привезли в Сибирь.

Двух гималайских медвежат сотрудники охотнадзора нашли в лесу в Приморском крае: детеныши были совсем одни, без мамы. Их спасли инспекторы охотнадзора, выходили в центре реабилитации «Тигр» в селе Алексеевка Надеждинского района, а затем отправили за тысячи километров - в Новосибирский зоопарк. С 29 апреля малыши уже в Сибири, а 25 мая их наконец-то перевели в уличный вольер. Об этом рассказали в пресс-службе Новосибирского зоопарка имени Р. А. Шило.

Как объяснили в зоопарке, шансов выжить без помощи человека у медвежат практически не было. Но судьба оказалась к ним благосклонна: с февраля косолапых откармливали, лечили и готовили к самостоятельной жизни в центре реабилитации.

Перед дальней дорогой в Сибирь медвежата прошли полный медосмотр. Им сделали все необходимые прививки. Вердикт ветеринаров: здоровы и к путешествию готовы.

29 апреля детеныши отправились в долгий путь - сначала во Владивосток, затем самолетом в Москву, а оттуда уже в Новосибирск.

В Новосибирском зоопарке медвежат сначала отправили на обязательный карантин, чтобы убедиться, что у них все в порядке. Затем начался период адаптации: зоологи и ветеринары делали все, чтобы малыши чувствовали себя в безопасности и привыкали к новому дому.

25 мая медвежата перевели в уличный вольер. Теперь они могут гулять на свежем воздухе, играть и познавать мир вокруг. А посмотреть на них теперь могут все посетители зоопарка.

**ПОДПИШИСЬ  
НА «КОМСОМОЛКУ»!**

НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ - ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ 2026 ГОДА

**КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**

издание

индекс

стоимость

ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА

П1101-0

2693,28

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

П3700-0

1332,66

КОМПЛЕКТ

ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

ПН051-0

3886,50

для жителей Новосибирска и области

индекс

стоимость

П1101-0

2693,28

П3700-0

1332,66

КОМПЛЕКТ

ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

ПН051-0

3886,50

для жителей Томска и области

индекс

стоимость

П1101

3138,54

П3700

1402,98

ПН051

4358,52

для жителей Кемерово и области

индекс

стоимость

П1101-0

1879,50

П3700-0

1264,26

ПН051-0

2838,18

для жителей Омска и области

индекс

стоимость

П1101

2543,10

П3700

1806,48

ПН252

4299,36

РЕКЛАМА

Оформить подписку можно во всех почтовых отделениях России.

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-383-289-91-10



**Самые ходовые  
способы обмана  
в домовых  
чатах.**

# Мошенник - не жилец

Юлия ХОЖАТЕЛЕВА

Помните те благословенные времена, когда главной проблемой в домовом чате был спор, чей пес оставил «визитку» в лифте? Или жалобы, что сосед сверху каждую ночь слушает на полную громкость «Коррозию металла» (или даже хиты Сергея Зверева)?

Сегодня эти будничные драмы вызывают ностальгию. Теперь враг не сосед-рокер, а липовые жильцы, коммунальщики или председатели ТСЖ, которые пытаются выудить у вас коды из СМС и прочие данные, а потом и деньги.

**Как не стать жертвой домового и прочей нечисти? Разбираем самые ходовые схемы развода жителей многоэтажек.**



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

## 1 СБОР ГОЛОСОВ

Вас добавляют в группу, где якобы идет голосование жильцов по какому-то актуальному вопросу. Атмосфера накалена: боты и мошенники с подставных аккаунтов имитируют жаркий спор об утеплении фасада, установке шлагбаума или новых мусорных баков.

В один момент вам приходит СМС. Тут же в чате появляется «администратор» или «председатель», который просит прислать код из сообщения, чтобы ваш голос был учтен.

## 2 СВЕРКА ДАННЫХ

Тут два варианта. Либо вам пишут с аккаунта с логотипом вашей управляющей компании или с фото реального главы ТСЖ. Либо вас добав-

ляют в группу, где сидят другие жильцы дома - конечно же, подставные, но фото и имена могут быть реальными. И сообщают, что нужно актуализировать список жильцов. Обращаются по имени и даже знают номер квартиры (спасибо утечкам данных). И под разными предлогами просят код из СМС.

## 3 ПОДАРКИ ИЛИ ПРОДАЖА ВЕЩЕЙ ЗА БЕСЦЕНКУ

«Сосед» сообщает, что срочно переезжает и бесплатно отдает почти новую технику или мебель. Публикует фото вещей, но извиняется, что может отправить их только курьером. И присылает ссылку для оформления доставки. Которая ведет на мошеннический сайт - он ворует данные или напрямую заражает

устройство вредоносной программой для кражи паролей банковских приложений.

Второй вариант - «сосед» продает за бесценок очень привлекательные вещи, просит внести залог и исчезает.

## 4 QR-КОД НА ПОДЪЕЗДЕ

На двери подъезда красуется объявление с текстом вроде «Уважаемые соседи! Вступайте в наш новый домовый чат! Здесь обсуждают коммунальные проблемы, сообщают об аварийных ситуациях в доме!»

Человек сканирует QR-код и попадает на мошеннический сайт, замаскированный, например, под опрос жильцов. И если ввести там свои паспортные данные или реквизиты банковских карт, они попадут в лапы преступников.

## 5 ПЕРЕРАСЧЕТ ПЛАТЕЖЕЙ

Человека приглашают в закрытую группу, стилизованную под чат жильцов или официальный канал какой-нибудь коммунальной организации. И обещают перерасчет платежей

или льготы по оплате ЖКУ. Конечная задача - заполучить пароль из СМС.

## 6 ЗАМЕНА ДОМОФОНА

О, это уже классика жанра! Мошенники заходят в домовый чат под видом председателя ТСЖ или сервисной службы и сообщают о плановой замене ключей от домофона. Для убедительности предлагают на выбор несколько вариантов дизайна будущих ключей, указывают даты выдачи и направляют «номер брони». А чтобы подтвердить запись... Все верно, нужно сообщить жуликам код из СМС.

## 7 ПЛАНОВАЯ ПОВЕРКА СЧЕТЧИКОВ

Под предлогом проверки приборов учета жильцов включают в групповые чаты, где имитируется активное обсуждение цен и дат выполнения работы. Реальному пользователю угрожают санкциями - переводом на платежи по нормативу, лишением льгот или повышенным коэффициентом, - если он немедленно не пришлет код из СМС.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

### ДомоЧатцы-то липовые!

**Правила, которые помогут не попасться на крючок.**

✓ Ключевая проблема в том, что мошенники научились имитировать официальные процедуры. Они отвечают в чатах быстрее, чем настоящая УК, создают полную иллюзию заботы, - объясняет **киберэксперт, член Ассоциации руководителей служб информационной безопасности Александр Токаренко**.

Эксперт перечислил главные правила цифровой гигиены, которые помогут не попасться на уловки мошенников.

✓ Запомните как аксиому: ни один официальный чат, ни один председатель ТСЖ, ни один сотрудник госоргана не имеет права просить вас продиктовать код из СМС. Это касается вообще всего - «Госуслуг», банков, Госжилинспекции, управляющей компании, Социального фонда, начальника с вашей работы и так далее. Если код запрашивают - игнорируйте такое сообщение и блокируйте контакт. Исключений нет.

✓ Как только в переписке появляется слово «срочно» («срочный сбор», «немедленно подтвердите», «завтра отключение») - это красный флаг, повод не доверять тем, кто вам пишет. Аферисты специально создают искусственный цейтнот, чтобы отключить критическое мышление и не дать вам опомниться. Знайте: ваше право взять паузу, чтобы без всякой спешки подумать и посоветоваться с родными и близкими.

✓ Игнорируйте QR-коды в объявлениях. Такой QR-код - это та же самая ссылка на мошеннический сайт, только распечатанная на бумаге. Особенно опасны наклейки «Новый чат жильцов». Даже если настоящие соседи создали чат и расклеили объявления, мошенники легко могут наклеить свой стикер поверх настоящего.

Ищите домовый чат только через официальные источники: «Госуслуги», личный визит в вашу управляющую компанию. Как вариант - старший по

дому, которого вы лично знаете, может отправить приглашение на ваш телефон прямо при вас.

✓ Если вам пишет «сосед» или «родственник» с просьбой одолжить денег или проголосовать, не отвечайте в этом же чате. Позвоните ему по обычному телефону и поговорите с ним. Потому что для обмана сейчас необязательно взламывать чужой аккаунт. Существуют уязвимости, позволяющие отправлять письма и сообщения от чужого имени вообще без взлома.

Это касается не только соседей, но и вообще всех - жены, мужа, коллеги.

✓ В настройках конфиденциальности мессенджеров выставьте фильтр: добавлять вас в группы могут только те, кто есть в вашей телефонной книге. Это отсекает 90% попыток принудительно втянуть вас в фальшивый чат для «сверки данных» или «голосования».

✓ Если вам пришло сообщение от управляющей компании, горгаза или любой другой коммунальной организации, сами найдите их номер телефона (он есть на официальном сайте и в платежках), дозвонитесь туда и проверьте информацию, полученную в мессенджере.

В отличие от мошенников, которые на все реагируют моментально, настоящая коммунальная компания заставит вас долго слушать музыку - увы, сейчас в колл-центрах трудятся голосовые помощники, и соединиться с живым оператором не так-то просто. Будьте к этому морально готовы.

✓ Обратите внимание на огромную проблему: иногда даже настоящие структуры под шумок собирают избыточные данные (например, СНИЛС, фамилии не только собственников, но и всех проживающих), которые им совершенно не нужны для расчетов «коммуналки». Любой необязательный запрос персональных данных должен вызывать вопрос: «Зачем?» Если считаете, что сбор излишний, можно потратить время и написать жалобу в Роскомнадзор. Это не паранойя, а защита ваших данных от утечек.

**ЗНАЙ!**

**Почему нельзя сообщать код из СМС**

Код из СМС может дать мошенникам доступ к вашим «Госуслугам» или даже банковскому счету.

Но чаще всего этот код... вообще ничего не дает аферистам! Это лишь повод запугать жертву и перейти к следующей серии.

Если вы назовете собеседнику этот код, то вскоре с вами свяжется еще один мошенник. Представится следователем или сотрудником службы безопасности и будет страшить. Дескать, вы сообщили код преступникам, теперь они взломают ваши приложения и украдут деньги или переведут их на Украину, а потому их надо «спасти» - то есть перевести на «безопасный счет» или отдать курьеру. Именно таким способом мошенники сегодня чаще всего похищают деньги своих жертв.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



**Сын мошенникам  
отдал  
материнский  
капитал: как  
воспитать в детях устойчивость  
к обману - на сайте KP.RU**





# СЛИТКИ общества

Евгений БЕЛЯКОВ

Крупнейшие страны мира возвращают свои золотые резервы домой из-за океана. А где и как хранятся наши государственные запасы драгметалла?

Заначка должна быть. Всегда. С подушкой безопасности чувствуешь себя спокойнее.

Это аксиома и для меня, и для государства. Причем не только нашего. Центробанки многих стран мира держат свои резервы в золоте. Вот только хранят его по-разному. Где держат золотой запас России? Как хранят наше государственное добро? И на какой черный день его берегут? Об этом - в нашем материале.

## БЕГСТВО ИЗ США

Важное свойство кубышки - она должна быть легкодоступной. Иначе странно получится: вам срочно потребовались деньги, но их под рукой нет. А те, у кого ваша заначка хранится, могут изменить к вам отношение и не дать вам пользоваться вашими же собственными запасами.

Это в последние годы поняли во многих странах мира. И стали вывозить золото домой. Франция в прошлом году «репатрировала» 129 тонн золота. Индия за последние три года - почти 400 тонн.

Раньше слитки хранились в Америке и Великобритании. Все считали, что так надежнее и удобнее всего.

- Так исторически сложилось после Второй мировой войны. Америка выдавала кредиты на восстановление экономик под залог их золота. Плюс страны Европы опасались, что их золото захватит Советский Союз. Поэтому его эвакуировали за океан. А теперь они с трудом его оттуда вытаскивают, - говорит **эксперт рынка драгметаллов, вице-президент компании «Золотая плата» Алексей Вязовский.**

Кроме того, золото выступало гарантом для международных сделок. А раз почти все финансовые операции проходили либо через Нью-Йорк, либо через Лондон, то было удобно держать обеспечение по ним в одном



Юлия ПЫХАЛОВА

- А коса у тебя, девица, тоже золотая?

## СПРАВКА «КП»

### Зачем стране заначка

Золотой запас - это подушка безопасности страны. В случае кризисной ситуации или нехватки валютных резервов золото всегда можно продать или оставить в залог. Оно всегда пользуется спросом на внутреннем и мировом рынках.

Это как с заначкой. Она должна быть у каждой семьи. На случай неприятного форс-мажора. Вдруг уволят или зарплату сильно сократят. Тогда можно залезть в семейную кубышку и накормить себя и семью. А еще не допустить просрочки по ипотеке. Исправно платить, и тогда не высылать из кредитной квартиры. Еще заначка дает время, чтобы найти нормальную новую работу.

Со странами все то же самое, что и с семьями. Государству важно иметь заначку. У него тоже есть доходы и расходы. Если первые вдруг проседают, то надо иметь резервы, чтобы выплачивать пенсии, зарплаты бюджетникам, поддерживать инфраструктуру и т. д. Или, если у страны есть внешний госдолг, вовремя платить кредиторам.

- Золотовалютные резервы - это инструмент, за счет которого центральный банк может защищать экономику от внешних кризисов. В тяжелых ситуациях они обеспечивают выплату валютного долга, критический импорт, стабилизируют валютный рынок. Центральный банк стремится накапливать резервы в хорошие времена и формировать структуру резервов таким образом, чтобы она позволила отреагировать на разные типы кризисов, - поясняют в пресс-службе Центробанка.

из этих финансовых центров. Или сразу в двух.

Но времена поменялись. Санкции против России, заморозка наших валютных резервов в Европе и США - все это показало, как легко Запад может забрать деньги у других стран.

## ГДЕ ЛЕЖАТ НАШИ РЕЗЕРВЫ

Мы свое золото всегда хранили и храним только у себя. Сами добываем, сами отливаем слитки, и сами держим в закромах. У Центробанка для этого есть специальные хранилища, находящиеся в разных городах. Сейчас в них суммарно хранится 2305 тонн золота на \$338 млрд (это 25 трлн рублей по нынешнему курсу).

- Это большое счастье, что мы всегда хранили наше золото только внутри страны. Потому что это спасло наши международные резервы в 2022 году, - говорит Алексей Вязовский.

Корреспонденты «КП» в 2017 году первыми из печатных изданий страны были допущены в одно из российских золотохранилищ. И смогли

сами убедиться, что «золото партии» действительно существует.

Честно говоря, с точки зрения картинки ничего интересного. Это вам не мультяшный бункер Скруджа Макдака. Все скромно и безлико. Золотые слитки примерно одного веса - плюс-минус 12 кг каждый. Их держат в решетчатых контейнерах, по 20 слитков в каждом. Ящики опломбированы, сложены один на другой и формируют целый ряд из таких же стопок. А потом еще один ряд. И еще.

- За прошедшие годы в правилах и технологии хранения золота изменений не произошло. Все ценности под строгим контролем, - прокомментировали «Комсомолке» в пресс-службе Центробанка.

## ПРОВОДЯТ ЛИ РЕВИЗИЮ

Самый большой запас золота в мире принадлежит США. Слитки лежат

в подземелье Форт-Нокса (Кентукки) и на Манхэттене.

- Около 8 тысяч тонн - это резервы Штатов. И еще около 14 - 15 тысяч тонн чужого золота там хранится, - рассказывает Алексей Вязовский. - Я не сторонник конспирологических версий, но с этими тоннами может быть проблема. Последняя ревизия Форт-Нокса проводилась в 1974 году. Илон Маск хотел провести ее заново. Но ему не дали. Да и немцы хотели приехать и проверить, все ли с ним в порядке, но их не пустили (Германия отдала золото на хранение Америке после Второй мировой, опасаясь, что его украдут. - Ред.).

В наших хранилищах ревизия происходит постоянно. Бригады из трех человек берут по одному ящику. Открывают, взвешивают все слитки и пломбируют ящики заново. То есть с определенной периодичностью проверяется все находящееся в хранилище золото.

Кстати, работники хранилища называют золото просто металлом. А все вместе (с банкнотами и монетами) - ценностями. И правда, побыв в кладовой один час, перестанешь воспринимать золото как нечто дорогое, вызывающее дрожь в ногах и желание завладеть им. Металл как металл. Сверкает, но не привлекает. Наверное, в похожем месте родилась поговорка «Не в деньгах счастье».

## ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

✓ Золотой запас Российской империи в начале 1914 года составлял 1312 тонн. Тогда Россия входила в тройку самых запасливых - наряду с США и Францией.

✓ Через 10 лет после революции золотой запас СССР истощился до 150 тонн. Виной тому Первая мировая война и траты новой советской власти.

✓ После прихода к власти Иосифа Сталина золотой запас СССР стал быстро расти. К 1941 году он достиг 2800 тонн (это исторический максимум).

✓ В 1991 году в наследство от Союза новой России досталось всего 290 тонн золота. Потому что во время перестройки в конце 80-х его активно продавали: под обеспечение западных кредитов, чтобы покрыть дефицит бюджета, купить валюту. Так что накопление пришлось начинать почти с нуля.



- Везите, Шура, везите!

**ШОК-ЦИФРА**

**\$590 млрд -** примерно столько денег, принадлежащих России, Кубе, Венесуэле, Ираку, Ирану, Северной Корее, Ливии и Афганистану, заморозили западные страны. Об этом заявил на днях секретарь Совета безопасности России **Сергей Шойгу.**

Вот почему золото для государства лучше и надежнее валюты!

Дмитрий ПОЛИНИН/«КП» - Москва



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва



Размер и вес золотых слитков регулируются специальными ГОСТами.

## ВОПРОС - РЕБРОМ

# Почему ЦБ больше не покупает драгметалл?

Страны хранят свои резервы в золоте и в основных мировых валютах. Причем большую часть валюты не в наличке, а в гособлигациях тех стран, которые ее выпускают. До 2020 года российский Центробанк активно наращивал долю золота в резервах (см. «Только цифры»). В основном за счет продажи американских гособлигаций. За вырученные доллары ЦБ покупал слитки. У наших же аффинажных заводов. А после этого перестал. Одно из объяснений - для диверсификации («не хранить все яйца в одной корзине»). Чтобы поддерживать баланс золота и валюты в резервах.

- В ЦБ считали, что золото не так выгодно. Ведь оно не приносит процентного дохода, как облигации. Но если бы мы больше денег вкладывали в золото тогда, то больше заработали бы на его росте и меньше на-

ших резервов было бы заморожено европейцами, - сетует Алексей Вязовский. Если из американских гособлигаций мы успели вовремя выскочить и почти полностью перевести эти деньги в золото и другие активы, то европейские ценные бумаги весной 2022 года оказались замороженными. По оценкам, речь идет о \$280 млрд. То есть при общей сумме международных резервов



## КСТАТИ

### Сбережение по-итальянски

Страны, которые хранят все свое золото у себя...

- США
- Китай
- Россия
- Турция
- Испания
- Франция
- Великобритания
- Саудовская Аравия

...и которые полностью или частично держат запасы за границей

- Индия
- Италия
- Польша
- Австрия
- Германия
- Швейцария
- Португалия
- Нидерланды

Хранят золото в США и Англии либо бывшие колонии, либо те страны, что были в должниках у Запада, либо беглые правительства.

С одной стороны, это для безопасности. Нельзя же держать все слитки в одной корзине. Особенно если у тебя маленькая страна с недружественными соседями. С другой стороны, государственное золото в зарубежных хранилищах - элемент контроля и давления. Поэтому даже многолетние союзники если не полностью, то частично «репатрируют» свои слитки.

в \$750 млрд физически мы владеем \$470 млрд. Из них золото составляет уже 70%.

В последнее время пополнять резервы валютой мы не могли - наоборот, приходилось продавать ее, чтобы погашать дефицит бюджета. А вот золото практически не продавали. В итоге его доля все равно росла за счет подорожания. За последние три года, если считать в долларах, цена золота выросла в два с лишним раза.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

# Надо ли иметь золото в семейной кубышке?

- Золото воспринимается как защитная гавань, поэтому спрос на него в последние годы и растет. Но вкладывать все деньги в золото все равно не стоит. На него может приходиться от 10 до 20% свободных денег, - говорит директор Национальной ассоциации специалистов финансового планирования Андрей Паранич.

При этом золото бывает разных видов. Вот пять способов инвестировать в драгоценный металл.

### Купить слиток

Крупные банки продают мерные слитки в своих отделениях. Они бывают весом от 1 грамма до 1 килограмма.

Но есть нюансы. Во-первых, банки делают разницу между ценой покупки и продажи. Она может доходить до 5-10%. Во-вторых, хранить золото нужно аккуратно. Любая царапина на слитке сразу делает его дешевле. Даже в банке такой металл примут только со скидкой. В-третьих, его могут украсть.

### Приобрести монету

Есть два вида монет - инвестиционные и памятные. И те и другие есть в продаже в крупных банках, на Гознаке или в специализированных компаниях.

Самая распространенная инвестиционная монета - «Георгий Победоносец». Она есть и золотая, и серебряная. Ее стоимость привязана к цене металла. Но минусы такие же, как и при покупке слитков: разница между ценой покупки и продажи (хотя и меньше, чем у слитков - «всего» 3-5%), за качеством монеты надо следить, хранить нужно в надежном месте (Гознак, кстати, предлагает такую услугу).

### Открыть металлический счет

Это банковский счет с привязкой к цене золота. Вы кладете деньги в банк, тот пересчитывает их в граммы (или килограммы) золота по курсу покупки. Золото дорожает - сумма на счете растет. И наоборот.

Из минусов. Во-первых, все та же большая разница между покупкой и продажей золота. Во-вторых, металлические счета не подпадают под защиту Агентства по страхованию вкладов.

## Биржевое золото

Подойдет для тех, у кого есть брокерский счет. Это самый выгодный способ с точки зрения затрат.

Можно купить на бирже обезличенное золото (то есть физический металл вы на руки не получите). Начиная от 1 грамма. И ваш «капитал» будет меняться вслед за ценой золота. Комиссия - до 1% от суммы сделки.

## Акции добывающих компаний

Котировки ценных бумаг золото-добывающих предприятий зависят от того, как меняется цена на золото. Если металл дорожает, то цена акций тоже вырастает. Чтобы стать владельцем ценных бумаг, нужно открыть брокерский счет. Внести туда деньги и купить акции - например, «Полюса» или «Полиметалла» (крупнейшие российские золотодобывающие компании). Комиссия брокера обычно составляет 0,1%.

Из минусов - рыночный риск. Если у компании плохо будут идти дела, то ее акции могут сильно подешеветь.

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

# Сколько вешать в тоннах

Как рос наш золотой запас в последние годы



За 12 лет вес золота в наших резервах вырос примерно вдвое. А его общая стоимость - почти в восемь раз (с \$43 млрд до \$338 млрд).

По данным ЦБ на 1 апреля каждого года.

## СКАЗАНО!

Елена КРИВЯКИНА

Министр экономического развития РФ Максим Решетников поделился своим видением будущего экономики России в интервью РБК. «Комсомолка» публикует самые важные заявления чиновника.

- Инфляция действительно устойчиво замедляется - год к году 5,5% на 12 мая. Сейчас все больше и больше аргументов в пользу дальнейшего смягчения денежно-кредитной политики. Пространство для маневра есть. Как его использовать - снизить ключевую ставку побольше

Максим РЕШЕТНИКОВ:

# Инфляция замедлится до 5,2%

сразу и потом взять паузу или снижать постепенно - это исключительная привилегия Банка России. По итогам года ожидаем, что инфляция замедлится до 5,2% год к году (в 2025-м инфляция в России составила 5,6%, годом ранее она была 9,5%. - Ред.).

## О РОСТЕ ЭКОНОМИКИ

После ускоренного роста ВВП в 2023 - 2024 годах экономика России замедлилась, особенно в январе - феврале 2026 года. Остались ли еще резервы для роста? Вот что думает

об этом глава Минэкономразвития.

- Мы понимаем, что нам делать, чтобы рост был устойчивым и сбалансированным, - говорит Решетников. - Правительство продолжает реализовывать меры, направленные на увеличение потенциала экономического роста. Они следующие.

Первое - реализация плана структурных изменений, которую ведем по поручению президента. Это создание условий для роста инвестиций, роста занятости и повышения производительности труда

в экономике, улучшение институциональных условий для ведения и развития бизнеса, в том числе гарантии прав собственности. Здесь сделан очень важный шаг - Госдума приняла законопроект правительства по срокам исковой давности по приватизации.

Второе - бюджетная консолидация, приоритизация расходов и отбор тех инструментов, которые в наибольшей степени влияют на потенциал роста.

Третье - сохранение гибкости экономики, включая рыночное ценообразование, свободу предприни-



Максим Решетников считает, что замедление роста - явление временное.

## ДОХОДЫ И СПРОС

По мнению Максима Решетникова, поддержку экономике окажет рост потребительского спроса. Но можно ли на него рассчитывать?

- Во-первых, мы ожидаем, что рост реальных доходов населения продолжится (в 2026 году - на 1,6%. - Ред.).

Во-вторых, по мере снижения ставок ожидаем и постепенное снижение нормы сбережений, то есть больше средств пойдет на потребительский рынок.

В-третьих, смягчение денежно-кредитной политики приведет и к оживлению потребительского кредитования. Это также поддержит спрос.

мательской деятельности, открытость внешнему миру, налаживание новых логистических цепочек.



Ярослав  
КОРОБАТОВ

Кого возьмут на Марс? Этот вопрос обсуждали на Российском космическом форуме, который состоялся недавно в Москве. Казалось бы, участники дискуссии забежали сильно вперед космического паровоза. Но это только на первый взгляд.

- Действительно, пилотируемые полеты в дальний космос не упоминаются в национальном проекте «Космос», который расписан до 2036 года, но это не значит, что к ним не надо готовиться, - говорит заместитель директора Института медико-биологических проблем, космонавт Олег Котов (он трижды летал на орбиту). - Начинать подготовку, условно говоря, в 2035 году бессмысленно, мы будем безнадежно опаздывать. А нам нужно, чтобы к моменту формирования программы полета уже были ответы на ключевые вопросы.

У нашей страны есть огромный опыт полетов на околоземной орбите. Космонавт Валерий Поляков, который за один полет провел в космосе 437 суток (это абсолютный рекорд разовых миссий, он занесен в Книгу рекордов Гиннесса), шутил, что практически слетал к Марсу. И действительно, по времени это сопоставимо с перелетом к Красной планете и обратно.

## ПЛАНЫ

## А может, для начала на Луну?

Российские энтузиасты космоса немного приуныли, наблюдая, как США и Китай готовятся к высадке экипажа на Луне в 2028 и 2030 годах соответственно. А как же мы? Ответ Дениса Кутного, заместителя директора департамента космических систем государственной корпорации «Роскосмос», достаточно оптимистичен:

- Одна из главных задач космонавтики в целом и российской космической отрасли в частности - это экспансия человека в космос. Эту экспансию нужно осуществлять поэтапно. Сейчас мы перешли от исследования околоземной орбиты к ее освоению. Какой следующий шаг? Конечно же, Луна, ближайшее к нашей планете небесное тело. Ее иногда еще называют седьмым континентом Земли. Но для понимания масштаба задачи приведу несколько цифр. Орбита МКС, где сейчас работают наши космонавты, находится на расстоянии 400 км от поверхности Земли. А расстояние до Луны - 400 000 километров, то есть в тысячу раз дальше. Это требует совершенно других подходов.



## В каких условиях придется жить колонистам на Красной планете



## Сила тяжести

В 2,6 раза меньше земной: 100-килограммовый человек там будет весить 38 кг



## Атмосферное давление

В 170 раз меньше, чем на Земле



## Уровень радиации

В 30 - 40 раз выше



## Состав атмосферы

На Марсе: углекислый газ 95%, азот 2,7%, аргон (1,6%)

На Земле: азот 78%, кислород 21%, аргон 1%



## Средняя годовая температура

На Марсе: -63 градуса

На Земле: +15 градусов



## Диаметр

Марс: 6792 км

Земля: 12 742 км

- На Марс полетят только супермены, умеющие подчиняться. Вроде меня.

## Солнечный свет

На 56% меньше

## Таких БЕРУТ в марсонавты

Загвоздка только в том, что длительный полет не равен дальнему. На орбите космонавтов защищает магнитное поле Земли, в межпланетном пространстве радиационные риски значительно выше.

Кроме того, неясно, как организм человека будет себя ощущать при пониженном уровне магнитного поля (за пределами магнитного поля Земли его напряженность падает в 500 - 1000 раз).

Эксперимен-

ты с животными дают тревожные данные.

- С дальними полетами возникает целый пласт проблем, - продолжает Олег Котов. - Есть исследования, которые показывают, что даже такой фактор, как задержка связи более 4 минут (что и будет происходить при полете на Марс) приводит к тому, что общение экипажа с Землей превращается из диалога в обмен пакетными сообщениями.

Это значит, что помощь

Земли в случае нештатных ситуаций и даже рутинных процедур станет менее эффективна. И у марсианского экипажа будет совершенно иной уровень автономии в принятии решений, чем у тех, кто работает на орбитальной станции. Ученые предлагают использовать возможности искусственного интеллекта. Его советы и рекомендации в режиме онлайн могут быть полезнее общения с Землей в режиме испорченного телефона.

## МНЕНИЕ

## Все ждут человеческих эмоций - как оно там?

Александр МИЛКУС

Летчик-космонавт, Герой России Юрий Усачев, четырежды побывавший в космосе, поделился своим мнением на Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM):

- Я осторожный скептик, когда говорят: «Скоро полетим на Марс».

Просто поставить флажок или оставить отпечаток - нет проблем. Затратить миллиарды и рисковать людьми - можно. Люди ждут пилотируемого полета. Они хотят услышать не от робота, а от человека: как там, что ты заметил? От первого полета на Марс будут ждать человеческой реакции, в том числе и эмоций.

## ЗНАЙ НАШИХ!

Юлия СМЕРНОВА

Марс уже 15 лет исследует российский прибор, сделанный в подмосковной Дубне. Он установлен на американском марсоходе Curiosity, запущенном

## Воду на Марсе нашел нейтронный генератор, сделанный в Дубне

в 2011 году, это проект «Роскосмоса» по соглашению с NASA.

- Все, что человечество узнало о Марсе - о наличии воды, рельефе, - стало возможным в том чис-

ле благодаря ключевому элементу марсохода. Это нейтронный генератор, созданный в Дубне, - напомнил академик РАН Григорий Трубников, директор Объединенного

института ядерных исследований. - Именно с его помощью подтвердили наличие воды на Марсе и до сих пор продолжается съемка поверхности планеты.

## Критерии для отбора в полет

1

## ПОЛЕТЯТ СУПЕРМЕНЫ

Поскольку цена медицинской ошибки крайне высока и может поставить под угрозу срыва невероятно дорогую во всех отношениях миссию, то требования к здоровью космонавтов будут завышены. Аналогичная ситуация наблюдалась, когда первые шаги в космосе делало поколение Гагарина - тогда по здоровью тоже отбирали с запасом.

2

## ВРАЧ НА БОРТУ - ЖЕЛЕЗНОЕ УСЛОВИЕ

- В составе экипажа обязательно должен присутствовать профессиональный врач, - уверен Олег Котов. - Врача гораздо проще научить работать с инженерными системами, чем технического специалиста обучить медицинским манипуляциям. Я сам трижды летал в космос, правда, формально не как врач, а в качестве инженера или пилота-командира. Но, поверьте, экипаж чувствовал себя более спокойно и уверенно, понимая, что в полете рядом с ними медик, который может оказать помощь. Несколько раз моя врачебная квалификация реально помогала решить проблему.

3

## БЕЗ ОПЫТА НЕ ВОЗЬМУТ

Кандидат в обязательном порядке должен иметь опыт полетов в космос (в недавней лунной миссии «Артемиды» было двое новичков, но Марс - другое). Он должен понимать, как его организм реагирует на экстремальную среду. Ни один наземный тренажер или исследование не дает стопроцентной гарантии, как организм справится с космическим полетом.

4

## БЫТЬ ЛИДЕРОМ И УМЕТЬ ПОДЧИНЯТЬСЯ

Учитывая полную изоляцию, невозможность эвакуации и высочайший уровень стресса, огромную роль будет играть психологическая устойчивость. Кандидат должен обладать уникальным набором качеств: иметь лидерские качества и в то же время уметь подчиняться, слаженно работать в группе. Быть неконфликтным, сохранять работоспособность и адекватность в ситуации угрозы жизни.

На сегодняшний день главным ограничителем дальних полетов являются не возможности техники, а именно человеческий фактор. По словам Юлии Дьяковой, директора Национального исследовательского центра «Курчатовский институт», длительность миссии подводной лодки связана исключительно с запасом психологической прочности экипажа. Со всем остальным техника (и в частности атомная энергетика) уже справились. Так же и в космосе.



Чтобы жить на других планетах, человек должен генетически измениться: ученые о внеземной колонизации - на KP.RU





Анна ЛУКЬЯНОВА

В Рособрнадзоре дали рекомендации, как действовать при форс-мажоре на ЕГЭ.

**Руководитель ведомства Анзор Музаев** во время горячей линии много отвечал на вопросы о непредвиденных ситуациях. Ну как непредвиденных - за 25 лет существования ЕГЭ все эти форс-мажоры уже случались с кем-то, и в правилах и методичках подробно расписано, как быть, если техсбой или какая другая неприятность (документы есть в открытом доступе на сайте Рособрнадзора [obrнадzor.gov.ru](http://obrнадzor.gov.ru)). Тем не менее лучше лишний раз переспросить, чем потом доказывать комиссии, что ребенок полез в карман за таблеткой, а не за шпаргалкой, а рукой возле уха махал, а не потому что осу отгонял, а не потому что микронаушник фонил. Лучше не доводить до такого, ведь нарушителей наказывают строго - аннулируют работу с правом пересдачи только через год.

## Потерявши линзу, не плачут

Собрали памятку по мотивам вопросов-ответов.

● Лекарства, которые ребенок принимает планово, а также таблетки от головной боли брать на экзамен разрешено. Их можно оставить в специальном месте - как правило, перед входом в аудиторию, куда ребенок может выйти во время экзамена в нужное время.

● Детям с диабетом можно брать в аудиторию телефон для оперативной фиксации уровня сахара.

● С собой можно взять шоколад в несшуршащей упаковке (чтоб не отвлекать других), банан, питьевой йогурт, воду. Воду - негазированную, потому что газированная при открытии шипит и может залить бланк. И лучше без этикетки, чтобы не заподозрили в списывании.

● О месте сдачи ЕГЭ должны уведомить не

позже чем за две недели до экзамена. Если не сообщили, звоните в школу или обращайтесь на горячую линию в Рособрнадзор (+7 (495) 198-92-38).

● Если во время сдачи информатики или устной части иностранного языка вырубился свет, интернет или какой другой технический сбой случился, участникам экзамена предоставят возможность пересдать в тот же день или в резервный.

● Если ЕГЭ по русскому сдал успешно, а математику завалил, при пересдаче можно изменить формат с профильного на более простой базовый. Это обязательные предметы для получения аттестата.

● Если написал заявление на пересдачу и не явился, результат ЕГЭ не аннулируют и никаких санкций не будет.



Роман ИГНАТЬЕВ

**Все, что нужно для плодотворной работы мозга, пронести с собой на экзамен можно.**

● Если опоздал, на экзамен допустят, но время добавлять не будут.

● Детей обычно собирают в школе и потом организованно отводят на ППЭ. Родителям не запрещено отвести ребенка самостоятельно, но об этом нужно предупредить учителя или классного руководителя.

● Если выпала линза, не следует ее искать под партой. Нужно поднять руку, привлечь внимание организатора и объяснить, что случилось.

● Жара в аудитории, стало плохо - то же самое: поднять руку, организатор может разрешить выйти в коридор

и постоять у открытого окна. Или проводит в медпункт. В аудитории за 15 - 30 минут проветривают, но на экзамене окна настежь не открывают, чтобы сквозняк не разнес бланки. Уже такое бывало: дети бросались собирать листочки, хватали чужие, и работы приходилось аннулировать.

● Случайно перепутал строчку и не туда вписал ответ - ищи внизу бланка специальное поле замены ошибочных ответов. Там все интуитивно понятно. Или обратись к организаторам.

## ВОПРОС - РЕБРОМ Введут ли обязательный ЕГЭ по истории?

Вопрос не на ровном месте возник. Недавно объявили, что все девятиклассники с 2028 года будут обязательно сдавать устный экзамен по истории - в качестве допуска к ОГЭ. Ориентировочно в феврале.

Анзор Музаев заверил, что 11-классникам обязательный ЕГЭ по истории в данный момент вводить не планируют и даже не обсуждают. А если вдруг надумают, то сообщат заранее - за два года, чтобы дети успели подготовиться. Так делают со всеми новшествами.

Зачем в ЕГЭ по русскому вычурные слова?

Это вопрос от мамы 11-классницы: мол, в открытых заданиях нередко встречаются слова типа «чесучовый», «фатовство», «сызмала» и «фельдгегерь». Зачем составители используют столь вычурную лексику? Что хотят таким образом измерить? **Замруководителя ФИПИ** (составители заданий) **Ольга Котова** отметила, что все эти слова школьники знают, так как они встречались на уроках литературы и истории. Но смысл использования этих слов на ЕГЭ не объяснила.

## Здоровье

Анна КУКАРЦЕВА

Подбираем адекватную нагрузку с помощью врача-физиолога.

После 50 лет многие начинают замечать: тело уже не то. С утра скованность, быстрее появляется усталость, движения даются тяжелее. Почему так происходит и можно ли это остановить? **Врач-физиолог Нина Дуванова** объяснила, какие нагрузки действительно помогают сохранить здоровье и продлить активную жизнь.

- До 30 лет организм во многом работает «на ресурсе»: гормоны в норме, обмен веществ активный, тело многое прощает, - говорит Нина Дуванова. - С 30 до 50 - это уже результат привычек. А после 50 организм начинает подводить итоги. В этом возрасте происходят естественные изменения: снижается уровень гормонов, уменьшается мышечная масса, ухудшается плот-

### Движение после 50:

## Какие тренировки действительно продлевают жизнь

ность костей, ткани теряют эластичность.

**Ключевая проблема - не возраст, а недостаток движения.**



Нина Дуванова

- Если человек перестает двигаться, суставы начинают терять подвижность, мышцы слабеют, появляются скованность и усталость. Даже простые движения становятся сложнее, - объясняет физиолог. - При этом грамотно подобранные нагрузки способны не только замедлить эти процессы, но и частично их компенсировать.

- После 50 не работают редкие интенсивные тренировки. Нужны небольшие, но регулярные нагрузки каждый день, - подчеркивает специалист. - Основой должна стать утренняя разминка - 10-15 минут мягких движений во

всех суставах. Суставы получают питание только в движении. Без него они буквально «застаиваются», - говорит Дуванова.

### ТРИ СЛОНА, НА КОТОРЫХ ДЕРЖИТСЯ ЗДОРОВЬЕ

По словам эксперта, после 50 важно сочетать сразу три типа активности:

- 1. Гибкость** - но без жесткой статической растяжки, чтобы не получить травму. Лучше выбирать мягкую динамику: йогу, пилатес.

- 2. Силовые** - чтобы не терять мышечную массу. Если мышцы не работают, они постепенно заменяются жировой тканью. Это и есть потеря силы и выносливости, - поясняет эксперт. - Только не рвитесь ставить рекорды - начинайте с небольшого веса. И лучше - под при-



Виктор ГУСЕИНОВ

смотр грамотного тренера, который поможет подобрать верную нагрузку и поставит правильную технику.

- 3. Аэробные**, при которых учащается пульс - умеренные кардионагрузки. Это ходьба, плавание, велосипед, танцы. Важно хотя бы раз в день доводить себя до легкой испарины, отмечает Дуванова.

### НЕ СТОЙ, ЗАМЕРЗНЕШЬ!

- Но двигаться нужно не только на тренировке, - напоминает эксперт - Даже

обычная лестница может стать хорошим упражнением: подъемы нагружают мышцы и тренируют сердце. Распространенная ошибка - считать, что достаточно одной тренировки в день или в несколько дней.

- Нет, важна последовательная, ежедневная мининагрузка, микротренировки по 5-10 минут каждые 2-3 часа. Важно двигаться постоянно: посидели - встали, прошли, размяли плечи, - говорит специалист. - Это помогает снизить скованность и поддерживать работу мышц. Организм

**Упражнения на гибкость продлевают молодость суставов.**

очень быстро откликается на регулярное движение. Главное - начать двигаться хотя бы мини-шагами, постепенно наращивая темп.

**По словам эксперта, формула активного долголетия проста: ежедневная разминка, силовые упражнения несколько раз в неделю, умеренное кардио и обычная бытовая активность. И самое важное - регулярность. Не раз в неделю, а каждый день.**



Лилия  
СОКОЛЬНИКОВА

Прямых авиарейсов за рубеж летом 2026 года будет на четверть меньше, чем минувшей зимой, констатируют в Ассоциации туроператоров России. «КП» решила разобраться, правда ли все так сложно для любителей импортного загара.

ПОЧЕМУ ВЫБОР  
СТАЛ МЕНЬШЕ

Во-первых, на четверть сократилось не количество международных рейсов, а их разнообразие. То есть число прямых маршрутов. И тут сыграли роль геополитические проблемы последних месяцев. Сначала «отвалилась» Венесуэла. Потом Куба (там нет санкций, но нет и топлива для лайнеров). В начале марта - весь Ближний Восток.

И он как раз постепенно возвращается. В Москву летают «Эмирейтс» и Flydubai из Дубая. С 1 июня возобновляет полеты в Дубай «Аэрофлот». Но другие перевозчики медлят. И их можно понять. Кого возить, если МИД рекомендует россиянам не ездить в ОАЭ, а Минэкономразвития запрещает продавать туда туры? Ограничения, напомним, касаются не только ОАЭ, но и других стран региона - Бахрейна, Кувейта, Омана, Саудовской Аравии, Израиля, Ирана.

Слетать на отдых за границу этим летом будет сложнее. Но есть нюансы.

150-метровый пешеходный переход «Руки Бога» - визитная карточка вьетнамского Дананга.

Guitar photographer/Shutterstock/Fotodom

# Минус Сейшелы, плюс Сахалин

С Саудовской Аравией по иронии судьбы с 11 мая вступило в силу соглашение об отмене виз. Но пока свободой передвижения воспользоваться сложно: недавно запущенные рейсы в столицу королевства Эр-Рияд и Джидду на Красном море отменены, туры продавать запрещено.

Что в итоге? Наши путешественники могут добраться

без пересадок уже не в сорок с лишним стран, как прошлым летом, а в тридцать. И не все они реально интересны туристам, особенно если речь идет о пляжном отдыхе.

Для массового или хотя бы условно массового туризма в июне 2026 года из России на прямых рейсах будут доступны в лучшем случае полтора десятка стран, - констатируют в АТОР.

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ  
В КАКИЕ СТРАНЫ РОССИЯНЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОКУПАЮТ ТУРЫ В МАЕ

- Турция
- Египет
- Вьетнам
- Таиланд
- Китай
- Абхазия
- Мальдивы

По данным АТОР.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## В Абхазию - без загранпаспорта и на скоростных судах

КУДА ПОБЛИЖЕ

Но есть, как говорится, и хорошие новости. И касаются они Абхазии, самого близкого зарубежного пляжного курорта. Год назад открылся аэропорт в Сухуме. И сейчас туда есть ежедневные прямые рейсы из Москвы, а также Нижнего Новгорода, Саратова, Уфы и Минеральных Вод. И к летнему сезону наверняка появятся еще.

Вторая хорошая новость. Семьям с детьми вернули удобный вариант поездок в соседнюю страну. Напомним, что для визита в Абхазию россиянам не нужен загранпаспорт, достаточно внутреннего. Для взрослых все просто. А вот с детьми сложнее. В январе 2026 года МИД РФ исключил свидетельство о рождении из списка документов, по которым можно выезжать из страны. Соответственно, детям до 14 лет для любого вояжа за рубеж необходим загранпаспорт. Даже если речь идет о странах, куда их родителей пускают по внутреннему: в Абхазию, Белоруссию, Казахстан, Армению... Но - для Абхазии и Южной Осетии сделали исключение. Можно ехать со свидетельством о рождении, главное, чтобы в нем был штамп о гражданстве РФ.

И третья хорошая новость. С 15 мая возобновилось морское сообщение между Сочи и Сухумом. Но проще и дешевле добраться в Абхазию по земле. Из сочинского аэропорта на машине до границы всего полчаса. Кроме того, есть электрички из Сириуса в Сухум с остановками в Гагре и Новом Афоне.



Yulia Raneva/Shutterstock/Fotodom

Абхазия - самый близкий к нам зарубежный пляжный курорт.



Eugeni Panov/Shutterstock/Fotodom

## Мальдивы и не только

Что еще? «Аэрофлот» будет чаще летать из Москвы на Мальдивы начиная с 17 июня. И на Сахалин. В пик сезона, в августе, перевозчик добавит несколько рейсов на огромных Boeing 777-300ER - 3800 пассажиров дополнительно смогут добраться на дальневосточный остров.

Есть надежда на прямые рейсы в Малайзию, на курортный остров Лангкави, подтвердили в Минтрансе (летать планирует российская RedWings). А также на остров Занзибар в Индийском океане, принадлежащий Танзании, и в столицу этой страны Дар-эс-Салам. Их готова запустить Air Tanzania. Справедливости ради, об этих двух маршрутах говорят уже давно, но что-то до сих пор не складывается.

Хойан, который называют «вьетнамской Венецией» за множество каналов, корабликов и плавучих ресторанов. По вечерам в воду опускают бумажные фонарики, что создает уютную и почти волшебную атмосферу.

И Хюэ, бывшая столица страны, с сотнями дворцов, мавзолеев, пагод и фортов.

Виза во Вьетнам не нужна. Цена вопроса - от 150 тысяч рублей на двоих за неделю отдыха в отеле 5\* с завтраками, от 265 тысяч рублей - «все включено» (в эти суммы входит перелет и трансфер).

Лететь из Москвы 10 - 11 часов.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

### Курорты-миллионеры

Вице-президент Российского союза туриндустрии Юрий Барзыкин - в эфире Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM):

- Несмотря на все геополитические причины, за первый квартал 2026 года на 19% больше россиян выезжали за рубеж, около 2,66 млн человек. Кто ворвался в число массовых курортов - так это Вьетнам, к концу года уже до миллиона туристов дойдет. Тур во Вьетнам с завтраками стоит столько же, как в Турцию и Египет «все включено». И давайте не забывать про Белоруссию, Абхазию и Казахстан, в каждую из этих стран приезжает до миллиона российских туристов.



Все самые интересные места родной страны - в проекте «Отдых в России» на сайте

## Вьетнамская Венеция

Есть ли что-то взамен? Да. Авиакомпания VietJet Air с 21 мая запускает рейсы на вьетнамский курорт Дананг. Спрос на отдых в этой стране в 2026 году вырос на 50%, рассказала «КП» исполнительный директор Ассоциации туроператоров России Майя Ломидзе. Уже есть рейсы в курортный Нячанг, на остров Фукуок, а также в Ханой. Теперь появятся еще и в Дананг. VietJet Air будет летать на вместительных лайнерах Airbus A330 из Москвы 3 раза в неделю. Перелеты чартерные, билетов в открытой продаже нет, только в составе пакетных туров нескольких крупных туроператоров.

Почему именно Дананг? Это курорт на берегу Южно-Китайского моря. Летом там хорошая погода для пляжного отдыха, сезон дождей начнется осенью. Пляжи песчаные, вход в море пологий, что важно для семей с детьми. Есть отели «все включено», любимые нашими отпускниками.

В целом Дананг более спокойный, современный и менее массовый, чем Нячанг. А рядом - сразу два города, чьи памятники входят в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО.



Оксана НАРАЛЕНКОВА

Действительно ли бездрожжевые буханки и фитнес-багеты полезнее обычного хлеба? «Комсомолка» разобрала маркетинговые уловки и правду с экспертом НИИ хлебопекарной промышленности.

## «НЕ МУКА С ВОДОЙ, А ЦЕЛАЯ ЭКОСИСТЕМА»

Сегодня все чаще говорят о пользе бездрожжевого хлеба по сравнению с обычным. Но так ли это и кому на самом деле лучше выбирать хлеб на закваске?

- Вообще-то название «бездрожжевой» на упаковке не отражает сути, - сразу развенчивает миф Олеся Савкина, ведущий научный сотрудник, заместитель директора по развитию НИИ хлебопекарной промышленности.



- В любой закваске, на которой готовят такой хлеб, обязательно присутствуют дрожжи. Именно они вместе с молочнокислыми бактериями дают пышный, мягкий мякиш. По-настоящему бездрожжевой хлеб - это плоские лепешки вроде мацы или лаваша. Либо изделия на химических разрыхлителях, кексы, например.

Хлебная закваска - не просто «мука с водой», а целая микробная экосистема. В ней живут полезные молочнокислые бактерии и дрожжи, которые сбраживают тесто, придают хлебу вкус, аромат и улучшают его свойства.

- Использование закваски - старинный метод, который веками совершенствовался, - говорит Олеся Савкина. - Раньше закваску получали спонтанным брожением. Сегодня мы используем отобранные культуры микроорганизмов, которые гарантируют качество хлеба, безопасность и пользу. Например, в НИИ хлебопекарной промышленности существует уникальная коллекция штаммов молочнокислых бактерий и дрожжей, ведущая историю с 1930-х годов.

Особенно важна закваска для приготовления ржаного хлеба. Из-за особенностей ржаной муки без подкисления теста качественный хлеб не получится.

## ОБЫЧНЫЙ ДРОЖЖЕВОЙ ИЛИ НА ЗАКВАСКЕ?

Накоплено немало данных о преимуществах хлеба на закваске по сравнению с обычным дрожжевым, объясняет наш эксперт.

# Модного хлеба в меру бери

Благодаря кислотности, которую создают молочнокислые бактерии, крахмал в составе такого хлеба переваривается медленнее. Это снижает гликемический индекс - показатель скорости, с которой углеводы продукта повышают уровень сахара в крови. Чем гликемический индекс ниже, тем более плавно поднимается сахар.

Такая особенность может быть полезна людям, которые следят за уровнем глюкозы, в том числе при диабете второго типа. Закваска помогает снизить содержание

фитиновой кислоты, мешающей усвоению минералов из пищи. В результате лучше всасываются железо, магний, цинк и другие важные для здоровья вещества.

Органические кислоты и продукты брожения положительно влияют на микрофлору кишечника, помогая комфортному пищеварению.

Однако важно понимать, что многое зависит от штаммов микроорганизмов, времени ферментации и типа муки. Не каждый «хлеб на закваске» одинаково полезен - важны качество и технология, отмечает эксперт.

## ПРАВДА О БЕЛКЕ

В отделах здорового питания также часто можно встретить протеиновый хлеб («фитнес-хлеб»), то есть с высоким содержанием белка. Выглядит так, будто в обычных батонах

белка нет вовсе, а этот - обогащенный.

- На самом деле хлеб никогда не был «пустым» углеводом. В классическом пшеничном - 7,5 - 8% белка, в мультизерновом - порядка 11%, в цельнозерновом - около 12%. Это на уровне или выше, чем в отварной фасоли или нуте. Цельнозерновые и ржаные сорта также богаты пищевыми волокнами, витаминами группы В и минералами, - рассказывает Олеся Савкина.

## Как правильно выбирать «хлебный» источник белка?

Ориентируйтесь на этикетку, советует эксперт. Например, обозначения могут быть такими:

→ Белок составляет не менее 12% от энергетической ценности продукта.

→ Одна порция покрывает не менее 5% суточной нормы белка.

Также смотрите на соотношение белка и калорийность. Так, хлеб с 10 г белка на 100 г при калорийности выше 340 ккал - не очень хороший вариант. А 6,6 г белка и всего 200 ккал, как в хлебе «Дарницкий», например, подходит под здоровый источник белка.

- Багетов, батонов и буханок сейчас - как цветов в саду! Каждый найдет себе по вкусу.

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

## НА ЗАМЕТКУ Как выбрать хлеб с полезными веществами

✓ Ищите надпись «на закваске» на упаковке.

✓ В составе ржаная мука указана на 1-м или 2-м месте - это почти всегда признак закваски.

✓ Обращайте внимание на срок годности, отсутствие лишних добавок (улучшители, консерванты и проч.).

В любом случае качественный хлеб - будь он на закваске или традиционный дрожжевой - остается источником ценных углеводов, белков, витаминов группы В и минералов, добавляет эксперт. Главное - разнообразие и умеренность в рационе.

## БУДЬ В КУРСЕ

### КОМУ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЫ...

● Людям с повышенными потребностями в белке: спортсменам при наборе массы, пожилым (для профилактики саркопении - возрастной потери мышечной массы), пациентам, которые восстанавливаются после травм.

● Тем, кто хочет повысить потребление клетчатки и витаминов группы В без резкого роста калорий.



### ... И КОМУ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ

Людям с заболеваниями почек, печени, подагрой или при строгих низкоуглеводных лечебных диетах лучше проконсультироваться с врачом.

**Маркетинг часто преувеличивает:** протеиновый хлеб сам по себе не превратит вас в атлета и не отменяет необходимости разнообразного рациона.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## ■ НАБОЛЕЛО

- Берите хлеб без глютена! Он гораздо полезнее для кишечника и вообще для здоровья, сейчас у многих непереносимость глютена, - часто можно услышать от продавцов в модных пекарнях и магазинах здорового питания. Покупка, правда, бьет по кошельку: безглютеновая выпечка значительно дороже обычной. Оправданны ли такие траты?

**Поясним:** глютен - это белок, который содержится в пшенице и большинстве других зерновых культур.

Еще пару десятков лет назад о его страшном вреде мы ни сном ни духом не ведали. В 1997-м в России появилось первое общественное объединение для поддержки людей с целиакией. Так называют тяжелое хроническое заболевание, при котором употребление глютена вызывает повреждение слизистой оболочки тонкого кишечника. Больных мучают вздутие живота, диарея, постоянная усталость.

## Не так страшен глютен, как жажда заработать на запугивании им

Да, сегодня на такие симптомы могут пожаловаться многие. Но загвоздка в том, что отказ от глютена не поможет. Потому что в реальности целиакия - очень редкий недуг. Им страдают менее 1% людей на земле. Для подтверждения диагноза сдается анализ крови на специфические антитела и делается биопсия слизистой тонкого кишечника (отщипывание участка слизистой для исследования). У большинства же наших современников причины дискомфорта в ЖКТ - так называемые функциональные расстройства желудка и кишечника, их провоцируют многозадачность, нескончаемые стрессы и т. п. (подробности - в разделе «Здоровье» на KP.RU). А глютен - ни при чем.

Более того, переход на безглютеновые про-

дукты без крайней нужды (когда человек болен целиакией) может быть опасен. Потому что люди начинают избегать цельнозернового хлеба, круп, макаронных изделий - ведь все они содержат «страшный» белок. На самом деле именно дефицит цельнозерновых культур в рационе сегодня признан одной из главных пищевых угроз для здоровья. Организм рискует недополучить важнейшие вещества, которые в том числе способствуют профилактике рака.

Так что не доверяйте страшилкам о глютене. Если есть жалобы на работу желудка и кишечника, стоит обратиться к врачам. А не разоряться на покупку безглютеновой выпечки.

Анна ДОБРЮХА.



Алексей ВОЛОДИХИН,  
агроном

Казалось бы, кого можно удивить капустой? Это один из самых распространенных овощей, его знают все. Однако в этом роду есть очень необычные виды, которые способны поразить не только вкусом, но и внешним обликом!

# Капуста, способная удивлять

## Брокколи

Это любимая капуста у сторонников правильного питания. Как и в случае с цветной, съедобные у нее соцветия. Только здесь они зеленые и немножко горчат. Брокколи обычно варят или запекают.

**Как ухаживать.** Поливать нужно нечасто, но обильно - по 4 - 5 л воды на куст. А еще в жару ее нужно опрыскивать по листьям.

**Подкармливают 3 раза за сезон:**

- ✓ через 10 - 15 дней после высадки рассады в грунт - настой коровяка (1:10) по 0,5 л на растение;
- ✓ через 14 дней любое минеральное комплексное удобрение согласно инструкции (полить под корень) и 1 ст. ложка золы (заделывать в почву) на куст;
- ✓ когда начнет формироваться соцветие - настой древесной золы, норма расхода - 1 л на куст.



Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва



## Цветная

Эта капуста - одна из самых популярных, ее часто рекомендуют диетологи, у нее едят соцветие. У классических сортов головка белого цвета, но она может быть светло-зеленой, желтой, оранжевой и фиолетовой.

**Как ухаживать.** Поливать нужно 2 раза в неделю. Если получается не чаще раза в неделю, грядки нужно замульчировать, чтобы почва дольше оставалась влажной.

замульчировать, чтобы почва дольше оставалась влажной.

**Нужны 3 подкормки:**

◆ через 10 - 15 дней после высадки рассады на грядки - настой коровяка (1:10), куда нужно добавить 1 г борной кислоты (на 10 л настоя), по 0,5 л на куст;

◆ через 14 дней 1 ст. ложка комплексного минерального удобрения и 1 л настоя древесной золы на 10 л воды, норма расхода - 1 л на куст;

◆ когда начнет завязываться соцветие - 4 чайные ложки монофосфата калия и 1/3 чайной ложки гумата калия, норма расхода - 1 л на куст.



## Брюссельская

Эта капуста образует много кочанчиков, они маленькие, расположены на высоком стволе, на вершине которого находятся удлиненные листья.

**Как ухаживать.** Брюссельская капуста любит обильные поливы, даже во влажных регионах ее нужно поливать 1 раз в неделю по 3 ведра на 1 кв. м.

А еще брюссельскую капусту невозможно вырастить без минеральных удобрений. Вносить их надо весной, под перекопку почвы (на 1 кв. м):

- аммиачная селитра - 4 - 5 ст. ложек;
- суперфосфат - 1/2 стакана;
- калийная соль - 4 ст. ложки;
- калимагнезия - 4 ст. ложки;
- борная кислота - 2 г.

Эта капуста - настоящий шедевр селекции. Она является разновидностью цветной капусты, в пищу у нее также употребляют соцветие. Но вот это самое соцветие поражает воображение не только огородников, но и... математиков! Знаете, что такое фрактал? Это множество, обладающее свойствами самоподобия. Соцветие-конус романеско состоит из точно таких же конусов, которые образуют логарифмическую спираль, но помельче размером. А те, в свою очередь, из еще более мелких конусов.

## Романеско

Готовят романеско так же, как и цветную капусту, но у нее более нежная текстура и сливочно-ореховый вкус без горечи.

**Как ухаживать.** Эта капуста любит обилие влаги, поэтому поливать ее нужно часто, минимум 1 раз в неделю, но лучше 2 раза. Норма - 1 ведро на куст. Если поливать реже, она может не завязать соцветие и урожая не будет.



**За сезон романеско нужно подкормить 3 раза:**

- ➔ как только растает снег - 2 ст. ложки мочевины на 1 кв. м, равномерно разбросать по поверхности и заделать в почву граблями;
- ➔ через 2 недели раствор коровяка (1:10), в который нужно добавить нитроаммофоску - 2 ст. ложки на 10 л, норма расхода - 1 л на куст;
- ➔ когда завяжется соцветие - те же удобрения в тех же дозах, что и во второй подкормке.

## Кольраби

Сорта бывают белые и фиолетовые. Главное отличие этой капусты - утолщенная округлая сочная кочерыжка, похожая на репу. Овощеводы называют ее стеблеплодом.

Используют кольраби для приготовления супов, ее можно тушить, но чаще употребляют в свежем виде.

**Как ухаживать.** Поливать нужно раз в неделю, но в первые 3 недели после посадки чаще, раз в 2 - 3 дня. При недостатке влаги стеблеплод становится грубым и невкусным. Подкормить эту капусту достаточно только 1 раз - настоем коровяка (1:10), в момент, когда стебель начинает утолщаться.

А еще кольраби нужно окучивать. Первый раз - когда образуется 5 - 6 листьев, а затем - каждые 2 недели.



## Савойская

Образует кочан из пузырчатых листьев. Кочаны рыхлые, хранится она недолго. Используют савойскую капусту для приготовления первых и вторых блюд, в качестве начинки для пирогов. А вот квасить ее нельзя.

Полив требуется достаточно частый - один, лучше два раза в неделю по 3 - 5 л на 1 кв. м.

**За сезон ей нужно дать 3 подкормки:**

- ➔ через 20 дней после всходов - настоем коровяка (1:10), норма - 0,5 л на растение;
- ➔ через 14 дней после первой - 1 ст. ложка нитрофоски на 10 л воды, норма - 1 л на растение;
- ➔ через 14 дней после второй - по 2 ст. ложки двойного суперфосфата и сульфата калия на 10 л коровяка (1:10), норма - 1 л на растение.



## Кале (кейл)

Сторонники ЗОЖ и ПП часто относят эту капусту к суперфудам, а дачники считают ее невероятно декоративным растением. Внешне кале похожа на пальму - длинный стебель высотой до 1,5 м, на верхушке которого расположены крупные гофрированные листья зеленого или фиолетового цвета (окраска зависит от сорта).

Эта капуста выдерживает до -18 °C! Она может расти на грядках до Нового года даже



в средней полосе. В морозы листья замерзают, в тепле оттаивают и становятся даже нежнее.

Кале можно добавлять в супы, тушить, готовить из нее салаты. А в Нидерландах ее варят вместе с картофелем, а затем делают картофельно-капустное пюре.

**Как ухаживать.** Кале любит высокую влажность почвы. Поливать ее нужно минимум 1 раз в неделю. Грядки полезно замульчировать сеном или свежей травой - это предохранит почву от пересыхания и защитит растения от грибных болезней.

## ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ БОТАНИКА



### И это все о ней

**Какие разновидности капусты мы знаем?**

Самые известные - кочанная, брюссельская, савойская, цветная, брокколи, кольраби. Есть еще кудрявая капуста (кале). Они совершенно разные по форме, но все относятся к одному виду - капуста огородная (*Brassica oleracea*). Ничего не забыли? Ах, да. Есть же еще пекинская капуста и китайская (пак-чой). Однако к огородной капусте они не имеют никакого отношения. Это разновидности... репы (*Brassica rapa*).

**А теперь самое интересное.** Обратите внимание на первое латинское слово в названии репы, которое обозначает род растений. *Brassica*. То есть капуста. Да-да, репа - это один из видов капусты. Также к роду капуста относятся все виды горчицы и полевая культура рапс (*Brassica napus*). **И еще один любопытный факт.** У рапса есть огородная разновидность - брюква (*Brassica napus subsp. napifera*). Да, и она тоже капуста.

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





# Солнце снимает видео, Меньщиков поет

Как распорядились популярностью яркие выпускники самого долгого реалити-шоу страны.

Окончание. Начало на < стр. 1

## Солнце (Ольга Николаева) и Май Абрикосов (Роман Тертишный)

«15 клевых людей на проекте «Дом-2...» - этот гимн на старте реалити написала Николаева. Девушка пришла на телестройку, чтобы ее музыку услышали как можно больше людей. Строила любовь с Майем Абрикосовым, но рассталась с ним из-за частых ссор.

Личная страница Ольги Николаевой в социальной сети

43 года



Личная страница Романа Тертишного в социальной сети

44 года

Тертишный сейчас живет в деревне в Воронежской области, вопреки слухам, никакой он не отшельник. Есть любимая женщина (врач-офтальмолог), свой небольшой бизнес - клининговая компания. Также мужчина подрабатывает написанием сценариев рекламы, телепрограмм, ведет блог. Весной у Романа много дел в

огороде, планирует покупку трактора, чтобы стать серьезным фермером. Николаева пока семью не создала. После «Дома-2» 12 лет работала диджеем, ездила с гастрольями, писала музыку, читала курсы по пиару - огромных денег не заработала, но обеспечила себе вполне

безбедную жизнь. С прошлого года работает продюсером - перевыпустила тот самый гимн «Дома-2», записывает песни, также у нее есть продакшен по производству видеоконтента для соцсетей. Многие думали, что за выигрыш в конкурсе на проекте Ольга получила квартиру в подмосковном Красногорске. На самом деле, ей выделили сумму на квартиру в Подмоскowie, с которой удержали налог 35%. Чтобы купить жилье площадью 73 кв. м на этапе «котлована» за 6 млн руб. в 2008 году, Николаева брала кредит, который давно выплатила.

Марина ВОЛОСОВИЧ



## Степан Меньщиков

Меньщиков признает, что оставаться на слуху и зарабатывать ему позволяет старое шоу. Степан участвует в «коротких» реалити. Но главная статья доходов Меньщикова - выступления на частных праздниках. Сначала он зарекомендовал себя отличным конференсье, а после уроков вокала начал петь. Последние пару лет Степан поет на мероприятиях в сопровождении собственного музыкального коллектива. Его средний гонорар - от 200 тыс. руб. Дважды разведен, с бывшими женами дружит, обеспечивает троих детей.

48 лет



Личная страница Степана Меньщикова в социальной сети

## Дарья Пынзарь и Сергей Пынзарь



Марина ВОЛОСОВИЧ



41 год

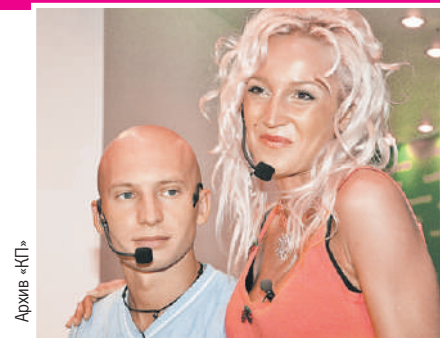
40 лет

Личная страница Дарьи Пынзарь в социальной сети

Самая крепкая пара проекта - вместе 17 лет, воспитывают сыновей Артема (15) и Давида (10). Они пробовали разные бизнесы - открывали онлайн-магазин одежды (торговали вещами из Турции) и продавали франшизу на свой именной бренд. Последние 8 лет семья живет в турецкой Аланье, где у них агентство недвижимости. Также глава семейства занимается арендой и продажей авто в Турции.

## Роман Третьяков

Третьяков вел свадьбы и дни рождения, писал сценарии для телепроектов, а потом решил стать стендапером. Был женат на модели, с которой познакомился в самолете, пара развелась вскоре после рождения сына. Сейчас сыну Третьякова 17 лет, с мальчиком отец общается. Экс-жена Третьякова Светлана Соколова рассказывала, что Роман оказался ти-



Архив «КП»

раном, его сильно тревожила нереализованность, и свой гнев он вымещал на жене и ребенке.

Четыре года назад Роман Третьяков сбежал в Грузию, где снимал квартиру. Теперь

мотается с концертами по Казахстану, Узбекистану, Турции и другим местам, где его еще хоть кто-то помнит. Билеты на его концерты стоят

Тебе 44, а у тебя до сих пор нет жены!



45 лет

в среднем 1 тыс. руб. Эксплуатирует в стендапах тему своей бывшей девушки из «Дома-2» Ольги Бузовой.

Личная страница Романа Третьякова в социальной сети

## ЦЕНА ВОПРОСА

Когда реалити-шоу было популярно, его участники и ведущие хорошо зарабатывали.

К примеру, Ксения Собчак вела «Дом-2» восемь лет. Потом в интервью телеведущая сообщила, что ей платили за эту работу \$100 тыс. в месяц (по курсу 2012 года это 3 млн руб.). Участникам начинали платить только тогда, когда они становились рейтинговыми. На пике популярности 20 лет назад Виктория Бона, Солнце, Роман Третьяков, Степан Меньщиков получали в среднем по \$5 тыс. в месяц (около 135 тыс. руб.). 10 лет назад топовые участники получали от 100 до 200 тыс. руб. в месяц.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## Анастасия Дашко

После проекта Анастасия организовала торговлю стройматериалами в Челябинске: брала с покупателей предоплату, а товара многие из них так и не дождались. В уголовном деле было 11 эпизодов. Звезда реалити-шоу провела год в СИЗО, суд приговорил ее за мошенничество к двум годам колонии. Иски потерпевшим на сумму 2,5 млн руб. Анастасия возместила. В колонии она провела полтора года, после чего вышла замуж за боксера, фитнес-тренера Константина Кулешова.

Сейчас у них крепкая семья, двое сыновей. Живут в Екатеринбурге, купили большую квартиру. У Дашко с Кулешовым своя транспортная компания по грузоперевозкам, есть филиалы в 10 регионах. Настя часто отправляется в командировки, руководит кол-



42 года

Личная страница Анастасии Дашко в социальной сети

лективом. Создала свой онлайн-курс, где обучает основам логистики. Дашко дружит со звездами проекта. Участвовала в шоу по преобразению внешности, где ей провели две операции - липосакцию, подтяжку и увеличение груди, аппаратную подтяжку лица.

## Сэм Селезнев

Селезнев живет в родном Краснодаре. Он вырос в детском доме, поэтому главной его целью была крепкая семья. Сэм вместе с женой воспитывают 6-летнего сына

Тимофея. После возвращения из «Дома-2» работал ведущим на местных телеканалах, открывал свое агентство по организации праздников. Последнее время он колесит по стране - увлечен работой в театре «Каскадеры», где ведет экстремальные шоу.



47 лет

Личная страница Сэма Селезнева в социальной сети



Константин ГЛЫБА

«Ловить блох», выискивая нестыковки в кадре фильмов пятидесятилетней давности, - занятие дотошных и скучных зрителей. Ну зачем? Разве это как-то влияет на качество советских киношедевров? С другой стороны, конечно, всегда интересно находить нечто новое в наизусть заученных и до дыр засмотренных картинах. В подборке «КП» несколько свежих киноляпов, заметили которые лишь недавно.

# Пропавшая лошадь и Штирлиц с фломастерами

Ляпы советских фильмов, которые не замечали 50 лет.



Кадр из фильма «Мимино», 1977 г.

## «Москва слезам не верит» (18+, 1979 год)



Кадр из фильма «Москва слезам не верит», 1979 г.

Совсем недавно заметили странности с беременностью главной героини оscarоносной мелодрамы. По сюжету Катя Тихомирова (**Вера Алентова**) знакомится с оператором из «Останкино» Рудиком (**Юрий Васильев**) летом, в июле. Уже осенью становится понятно, что отношения не сложились - Рач-

ков не желает брать на себя ответственность и бросает беременную подругу, которая находится на третьем месяце.

Позже мы узнаем, что дочь у Кати родилась тоже летом и тоже в июле. Выходит, что беременность длилась год. Такое, конечно, бывает, но крайне редко.

## «Мимино» (18+, 1977 год)

История одаренного грузинского вертолетчика Валико Мизандари (**Вахтанг Кикабидзе**), мечтавшего о большом небе, а потом разочаровавшегося в нем, была написана жизнью. Режиссер **Георгий Данелия** отправился с киноэкспедицией в живописные места горных сел Шенако и Омало - именно там и снимали дом Валико. Единственной связью с внешним миром был рейсовый вертолет - все, как в сценарии **Резо Габриадзе** и **Виктории Токаревой**! Точнее, наоборот: в тексте как в жизни. И именно там, пока еще Мизандари не отправился в столицу и не встретил товарища Хачикияна (**Фрунзик Мкртчян**), сняли не-



Кадр из фильма «Мимино», 1977 г.

сколько открывающих сцен. И ту, где пастух забыл посчитать в числе баранов себя. И ту, где Валико просят помочь продать корову («Здесь кто ее купит? Здесь ее все знают»). Именно во время этого диалога с бабушкой

и красуется на фоне Мимино - по-грузински «сокол»! - красивый гнедой и железная бочка рядом с ним. А вот уже в следующем после склейки кадре - их нет. Не замечали? Может, ускатал. А может, увели. Кто уж теперь узнает.

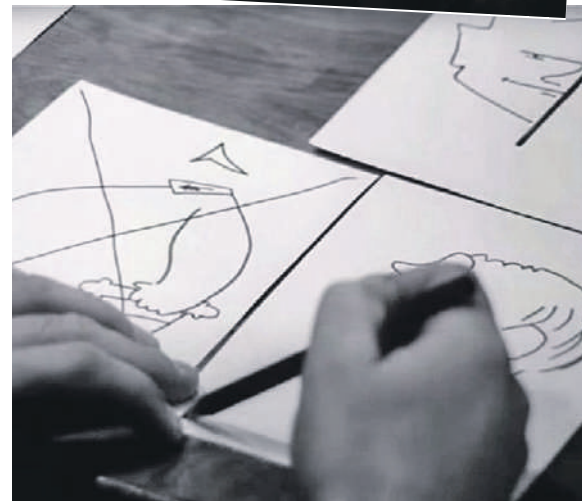
## «Семнадцать мгновений весны» (12+, 1973 год)

Шпионская сага **Татьяны Лиозновой** включает 12 серий - снимали это роскошество с лучшими советскими артистами два года, а время действия - с февраля по март 1945 года. Аккурат перед Днем Великой Победы. Несмотря на короткий временной промежуток сюжета, сценарист **Юлиан Семенов** успевает раскрыть зрителю весь контекст Второй мировой. Конечно, не могло обойтись и без ошибок реквизиторов.

Так, одним из важных элементов драмы стали портретные характеристики вертушки Третьего рейха - Штирлиц (**Вячеслав Тихонов**), чтобы разгадать поставленную загадку, рисовал шаржи на Гимmlера, Геринга и других нацистов, подчеркивая особенности их внешности. Только чем? Не карандашом, а фломастерами. Которые появились в Европе уже в 50-е годы - их привезли из Японии. Кстати, на тех самых кадрах мы видим даже не руки Тихонова. Режиссер решила, что лучше будет, если камера снимет кисть **Феликса Росточко** - художника и оператора телефильма. И это не единственный «промах по эпохе»: к примеру, солнцезащитные очки, которыми пользуется стильный советский разведчик, тоже аксессуар не из 40-х - они появились много позже, ближе к 70-м.



Кадр из фильма «Семнадцать мгновений весны», 1973 г.



Кадр из фильма «Семнадцать мгновений весны», 1973 г.

## «Служебный роман» (6+, 1977 год)

Помните линию Ольги Рыжовой (**Светлана Немоляева**), которая «втрескалась по уши» в Юрия Самохвалова (**Олег Басилашвили**)? Режиссер **Эльдар Рязанов** раскрывает ее драму через несчастье, когда «одна, совсем одна» идет по перрону с зонтиком. Интересно, что проходку снимали, очевидно, в несколько дублей - и во время одного из таких от зонтика оторвало ручку. Сначала Рыжова идет по перрону и держит зонт с круглой рукояткой, а поднимается по лестнице на мост - уже без.



Кадр из фильма «Служебный роман», 1977 г.



Кадр из фильма «Служебный роман», 1977 г.



Кадр из фильма «Королева Анна»

**СТОП-КАДР**

Появились первые кадры фильма «Королева Анна», в котором **Сергей Безруков** сыграл роль Ярослава Мудрого. По сюжету правитель Руси выдает свою дочь за короля франков. Анне (**Екатерина Воронина**) предстоит невероятно сложный путь во Францию. Возглавлять ее кортеж доверено опытному воину Остромиру (**Илья Маланин**). В других ролях: **Виктор Добронравов**, **Алексей Кравченко**, **Антон Филипенко**, **Владимир Яглыч**. Съемки проходили в Москве, Воронеже, Выборге и Башкирии. Картина выйдет в прокат в феврале 2027 года.



# 17 килограммов вдребезги!

**Как спартаковцы сломали Кубок России.**

**Андрей ВДОВИН,  
Сергей КИРИЛЛОВ**

Одним из самых ярких моментов Суперфинала Кубка России - 2026, где «Спартак» победил «Краснодар» по пенальти (1:1; 4:3), стал разбитый трофей. Один из героев матча, Солари, который открыл счет в матче, поднял хрустальную чашу, с нее соскользнула крышка, ударила по основанию - и вот у «Спартак» уже не кубок, а множество осколков. Смущенный Солари понес чашу товарищам, так что им пришлось фотографироваться с тем, что осталось.

Но любопытно, что спартаковец был далеко не первым, кто разбил Кубок России. Нынешний хрустальный трофей был изготовлен 16 лет назад. И кто его только не ломал за это время...

## ЧТО ЗА КУБОК

Нынешний хрустальный Кубок России был изготовлен в 2010 году на Дятьковском хрустальном заводе. Но с 2001 года победителям вручали практически идентичный трофей. Он был такой же формы и тоже из хрусталя. И его тоже постоянно ломали.

Вес нынешнего составляет 17 кг, в него вмещается порядка 6 стандартных бутылок шампанского. И его постоянно чинят практически после каждого вручения. Хотя не всегда про это рассказывают.

Самое проблемное место Кубка России - его основание в той части, где ножка крепится с чашей. Там трофей колелся несколько раз. Вторая проблема кубка - массивная крышка. Она постоянно соскальзывала

**1** Капитан «Спартак» Роман Зобнин первым поднял еще целый кубок.



Михаил ФРОЛОВ/«КТ» - Москва



**2** Когда трофей перешел к Солари, крышка соскользнула и, отбив основание кубка, разлетелась на мелкие части. Рядом с осколками лежит сама ножка.



Михаил ФРОЛОВ/«КТ» - Москва

**3** Спартаковцы (слева направо) Солари, Угальде и Барко продолжили праздновать с тем, что осталось.

и падала, часто разбивалась. Потом конструкторы во время одного из ремонтов смонтировали повторные защелки на кубок, крышка стала падать реже. Но Солари в «Лужниках» они почему-то не спасли.

## КТО УЖЕ ЛОМАЛ ТРОФЕЙ

Первыми испортили Кубок России московские армейцы. В 2002 году Андрей Соломатин оторвал серебряную ручку от трофея. Пить шампанское из чаши стало неудобно, но все справились.

В 2007-м Кубок России взял «Локомотив», и капитан команды Дмитрий Лоськов расколол трофей при интересных обстоятельствах. Футболист наливал в него ледяное шампанское, переборщил, и кубок треснул, основание от-

валилось. «Локомотив» в тот раз починил кубок за свой счет - возил трофей в Гусь-Хрустальный.

## И «ЗЕНИТ» ТУДА ЖЕ

В 2009 году Кубок России отдали на вечное хранение ЦСКА, который выиграл тро-

фей пять раз. В РФС сделали новую хрустальную чашу. И в 2010 году игроки «Зенита» ее сразу расколошматили. При этом в Ростове-на-Дону, где проходил финал, кубок был еще цел, а в Санкт-Петербург прибыл из двух частей - снова рас-

кололся у основания. Расследование показало, что инцидент произошел в тот момент, когда Роман Широков передавал хрусталь Вячеславу Малафееву.

После реконструкции Кубка России остался целым ровно год. А потом он снова разбился. Теперь уже в победной раздевалке ЦСКА. Виновниками оказались братья Березуцкие. Сохранилось фото, где Василий и Алексей держат в руках по одной части кубка. Разделили по-братски.

В 2020-м буянил уже «Зенит». Тогда в руках Бранислава Ивановича слетела крышка трофея и разлетелась вдребезги. Так что «Спартак» - далеко не первый клуб, кто не смог сохранить Кубок России. Но мало у кого получалось разбить трофей так эффектно.

## СДЕЛАЕМ

Но что теперь будет с кубком, ведь восстановить его уже не удастся? Работник РФС Кирилл Терешин рассказал, что футбольный союз изготовит для «Спартак» новый кубок.

- «Спартак» получает кубок на вечное хранение. Это же пятая победа. Мы изготовим дубликат. Хорошо, что никто не пострадал. Если бы упал по голове, могла быть травма.

А вот каким будет новый кубок - пока неизвестно. Повторят эту конструкцию или сделают покрепче...

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Pavel Kashaev/globallookpress.com

**Ролан Гусев в должности главного тренера проработал 4,5 месяца.**

## «Мы поблагодарили Ролана»

**Александр ГАМОВ,  
Кирилл СЕРОВ**

Пока красно-белые празднуют победу в Кубке России, бело-голубые проводят кадровые перестановки. **Экс-премьер, член совета директоров «Динамо» Сергей Степашин** прокомментировал уход **Ролана Гусева** с поста главного тренера.

- **Сергей Вадимович, Ролан Гусев попрощался с болельщиками. Он совсем уходит из клуба?**

- Ролан был у меня. Тем более что я его знаю давно, когда он еще играл в «Динамо», собственно, я был

одним из инициаторов приглашения его в качестве главного тренера. Мы поблагодарили его за тот результат, который он показал, все-таки весной мы сыграли неплохо. Команда в итоге заняла седьмое место в чемпионате... и третье по его результатам (Гусев был назначен главным тренером в середине чемпионата - 23 декабря 2025 года. - Авт.). Скажу откровенно: был бы Кубок у нас, вопросов бы не было по тренеру - сто процентов. Он это прекрасно понимает. Поэтому мы считаем, что он показал неплохой результат. Но у «Динамо» амбициозные задачи, у «Динамо» разные подходы.

А Ролан сейчас немножко отдохнет и, может быть, поставится где-нибудь еще, как он сказал, ну и есть разные варианты, которые он будет рассматривать. Я и представители совета директоров ему сказали о том, что мы готовы всегда его поддержать, ну и я ему немножко про свой опыт рассказал. Все-таки у меня отставок было больше, чем у него. Он замечательный футболист, хороший нравственный человек. Мы сказали ему огромное спасибо за работу, договорились о том, что с «Динамо» он связи не порывает.

- **А что вы можете сказать о новом-старом тренере Сандро Шварце?**

- Те, кто предлагал Шварца, надеются, что он покажет футбол, по крайней мере, не хуже, как это было в 2000 и 2021 - 2022 годах, когда «Динамо» дошло до финала Кубка и заняло третье место в чемпионате...

- **А тренерский штаб будет полностью меняться?**

- Это будет решать главный тренер - это его прерогатива, мы туда не лезем.

- **А Тюкавина не отдадите в «Зенит»?**

- Да он туда и не собирается. Зачем это ему надо?

**Сандро Шварц вернулся в «Динамо» спустя 4 года.**



Aleksandr Kulebakin/globallookpress.com



## БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

**Екатерина  
СПИРАНОВА,  
25 лет, Москва:**

- Изучаю лингвистику в магистратуре, мечтаю много путешествовать, узнавать новое.



**Виктория  
АНДРЕЯНОВА,  
модельер:**

- Фарфоровая кожа, холодный взгляд, графика контрастных линий и смелые сочетания цветов. Девушка из музыкального клипа или с глянцевой обложки. Красный, синий, массивные ботинки. Интересно, это лишь образ или продолжение характера?



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



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

## АНЕКДОТЫ

У моего приятеля художественная студия. Уборщице очень тяжело у него убираться, она все время спрашивает:

- А это искусство? Или можно выкинуть?

★ ★ ★

**Школьникам из Люксембурга, для того чтобы сдать 100-метровку, нужно получить загранпаспорта.**

★ ★ ★

Уважаемые экономисты! Хватит уже налаживать экономику! Она и так лаговая!

★ ★ ★

**Когда папа поймал меня за занятием балетом, то он заставил меня скрутить всю пачку.**

★ ★ ★

В мае уже поздно готовить фигуру к летнему сезону. Оставьте на следующий год.

★ ★ ★

**Многие люди подобны авокадо: долгое время незрелые, а потом раз - и гнилые.**

★ ★ ★

А вот в старину все детские неврозы лечили исключительно травами. Например, пучком крапивы по заднице...

★ ★ ★

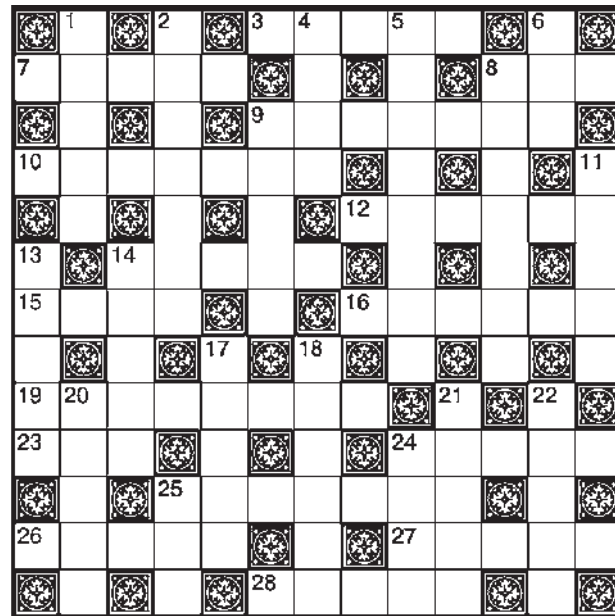
**Жизнь - как электричество: утром встаешь с напряжением, идешь на работу с сопротивлением, весь день искришь, наэлектризованный приходишь с работы - и вырубашешься...**

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

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



## КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



## ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.

Подсбка автомобилиста. 7. Светоч сцены. 8. Хранитель топлива в авто. 9. Бодигард психиатра. 10. Кто сильно тормозит, включая голову? 12. Петух с военными издержками в мультфильме «Побег из курятника». 14. Звуки из рта. 15. Осенью рождается, весной умирает, а зимой землю согревает. 16. «Тайник для записок» у придворной дамы. 19. Эмоциональный всплеск. 23. Спасатель во времена Всемирного потоп. 24. Норманн или чужак. 25. Коллега бездельника. 26. Кто вместе с Викторией Токаревой работал над «Джентльменами удачи»? 27. Оправа для снимка. 28. Вышестоящий ...

## ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.

Время развлечений. 2. Полицейский с ищейкой. 4. Кто первым собой пожертвовал ради женщины? 5. Кто партийную платформу рекламирует? 6. Форма молнии. 8. Мешки на выброс в гондоле воздушного шара. 9. «Древесная цыпа» для американцев. 11. «Нервная ...» в коленках. 13. Лев из мира Нарнии. 14. У кого самый изощренный ум? 17. Литературный дед с лодкой, полной зайцев. 18. Инструмент для снятия фасок. 20. Сериал «... Бальзамо» с Жаном Марем в главной роли. 21. Ароматизатор от чертей. 22. Элемент ремня безопасности. 24. Основа надежды. 25. Сигаретный ...

Лямка. 24. Вера. 25. Дым. 17. Мазай. 18. Риммер. 20. Жозеф. 21. Лада. 22. Балласт. 9. Сурок. 11. Дрожь. 13. Аслан. 14. Гений. 2. Кирилл. 4. Адам. 5. Агитатор. 6. Шар. 8. Серый. 27. Рамка. 28. Орган. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ажитация. 23. Ной. 24. Варяг. 25. Дармоед. 26. 12. Фаулер. 14. Голос. 15. Снег. 16. Корсаж. 19. Гараж. 7. Софит. 8. Бак. 9. Санитар. 10. Туподум. ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.

## Прогноз погоды на завтра, 28 мая

|             | ночью      | днем       | давление * | влажность ** |                 |
|-------------|------------|------------|------------|--------------|-----------------|
| Новосибирск | +17... +19 | +24... +26 | 741        | 38           | ясно            |
| Татарск     | +16... +18 | +27... +29 | 742        | 35           | облачно         |
| Карасук     | +18... +20 | +28... +30 | 742        | 36           | пасмурно        |
| Сузун       | +13... +15 | +28... +30 | 743        | 38           | небольшой дождь |
| Томск       | +14... +16 | +25... +27 | 746        | 39           | дождь           |
| Омск        | +18... +20 | +28... +30 | 742        | 37           |                 |
| Кемерово    | +14... +16 | +23... +25 | 745        | 43           |                 |

\* мм рт. ст.  
\*\* %



**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**

Если у вас есть:

- тема для публикации
- отклики на статью
- жалобы на доставку

Звоните нам!

**(495) 777-02-82**

Ваше мнение для нас важно!

## ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор  
Олеся Вячеславовна  
НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор  
Е. САЗОНОВ.

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

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Индексы П1101, ПМ976  
■ Дата выхода в свет 27.05.2026  
■ Время подписания в печать по графику - 21.00, фактически - 20.30  
■ ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 169 948 экз.

Цена договорная

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



ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН НОВОСИБИРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО «ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - Г. А. ПОПОВА.  
Главный редактор «КП» - Новосибирск - Т. В. СОЛОВОВА.  
E-mail: kp.nsk@phkp.ru  
www.kp.ru

630091, Новосибирск, ул. Советская, д. 64, 10-й этаж. ТЕЛЕФОНЫ: приемная - (383) 289-90-85, редакция - (383) 289-91-00, 289-91-06, рекламный отдел - (383) 289-99-44, служба распространения - (383) 289-91-10.

Газета отпечатана в типографии АО «Советская Сибирь», г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.