

Иностранка с огромной опухолью родила ребенка

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,
17 - 18 июня
№ 43-с (27789-с)/2026 год

Газета нашего города

KP.RU 1 686 482
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Время ходить вверх тормашками?



Как
не дать
ребенку
летом
полностью
потерять
берега

Читайте на стр. 5 ▶



Личная страница Анастасии Решетовой в социальной сети

Вся такая нежная

Ольга РОДИНА

Этим летом правит женственность - в моде акцент на талии, летящие силуэты, воланы и рукава-фонарики. Одеваемся, как принцесса, вместе со звездами.

Вместе с дипломированным стилистом и журналистом «КП» Ольгой Родиной разбираем самые интересные звездные образы и выясняем, какие модные приемы стоит взять на заметку.

Продолжение на стр. 13 ▶

Вылети, подешевело!



Лилия СОКОЛЬНИКОВА

Билеты на внутренние авиарейсы стоят меньше, чем прошлым летом.

Летать по России в пик сезона отпусков в 2026 году дешевле, чем год назад. Эксперты Ассоциации туроператоров России сравнили средние цены на перелет из разных регионов на популярные курорты - в Сочи, Калининград и Кавминводы, а также в

Москву, Санкт-Петербург и Казань в июле этого года и прошлого.

Стоимость билетов по безбагажным тарифам упала на 12,4% - с 13 100 до 11 500 рублей. Билеты с багажом подешевели на 9,2% - с 16 100 до 14 600 рублей (на человека в одну сторону). Но это, что называется, в среднем по больнице. Есть исключения из приятной тенденции и, наоборот, направления, на которых стоимость воздушного вояжа снизилась заметнее.

Так, слетать в Сочи стало на 1 - 2% дороже. А в Минводы и Калининград - на 20 - 25% бюджетнее. Если смотреть по городам вылета, то больше всего повезло жителям Северо-Западного, Приволжского и Уральского федеральных округов. В лидерах по снижению цен за год авиабилеты:

- из Санкт-Петербурга в Минеральные Воды (-37%),
- из Екатеринбурга в Минводы (-30,8%),
- из Казани в Калининград (-35%) и Сочи (-21,4%).

Пенсии будут начислять автоматически

Владимир НИКОЛАЕВ

Писать для этого заявление не придется.

Начались общественные обсуждения законопроекта об автоматическом начислении страховых пенсий по старости, сообщили в Минтруде. Напомним, по действующему закону назначение пенсии по старости является заявительным. Когда подходит срок (сейчас для мужчин это 64 года, а для женщин - 59 лет),

человеку нужно с трудовой книжкой явиться в отделение Соцфонда. Там проверят, все ли места работы учтены при начислении пенсии, и подсчитают размер предстоящей выплаты. Либо можно подать заявление через «Госуслуги». Когда закон примут, то человеку, который достигает нужного возраста, пенсия будет назначаться автоматически, без заявления. Обращаться никуда не придется.

- Это станет возможным благодаря тому, что Соци-

альный фонд в полном объеме располагает необходимыми сведениями, такими как стаж, количество пенсионных коэффициентов, число детей и другими, - сообщил глава Минтруда Антон Котляков.

Кстати, в автоматический режим хотят перевести не только страховые пенсии по старости. Но и досрочные страховые пенсии для многодетных матерей, а также пенсии одного из родителей ребенка с инвалидностью.



Виктор БАРАНЕЦ,
полковник,
военный
обозреватель «КП»

Как Запад воюет с Россией на Украине

И сказал тут Пентагон: «Украина - полигон»

**«ПАН ГЕНЕРАЛ,
ПОДАЙ КОФЕ!»**

Военные советники США поселились в Минобороны, генштабе и главном управлении разведки вооруженных сил Украины вскоре после майдана. Им отвели лучшие кабинеты, дали лучших переводчиков. По команде этих «союзников» (в звании полковников или даже майоров) генералы, начальники главных управлений ВСУ таскали им секретные карты, личные дела офицеров или кофе с бутербродами.

Еще с 2014 года такие советники делились на «киевских» (работающих в столичных штабах) и «полевых» (попеременно находящихся в войсках).

С началом боевых действий ВСУ в Донбассе среди американских советников появились генералы, они постоянно присутствовали на всех совещаниях, где разрабатывались и утверждались планы операций. Хотя часто это было лишь формальностью - главкомы ВСУ заранее соглашались с кураторами.

Нередко на таких совещаниях бывал и Зеленский. Но если генерал Сырский смиренно кивал головой над картами, то генерал Залужный пытался показать американцам, что он тоже «кое в чем соображает», и пытался перечить им. Однажды даже отказался поставить свою подпись под планом операции и получил нагоняй от верховного.

В качестве иностранных советников на Украине действуют и специалисты по информационным кампаниям. С их подачи было создано ЦИПСО - Центр информационно-психологических операций. Он уже больше 10 лет ведет пропаганду не только на Украине, но и в России, влезая в работу сайтов и блогов.

Много среди «посланников Пентагона» в ВСУ инструкторов. Из них примерно 90% - сержанты, остальные - офицеры не выше майора. Они учили украинцев водить американские танки, командовали расчетами гаубиц, вводили полетные задания в тактические ракеты и беспилотники, управляли системами РЭБ и ЗРК «Пэтриот».

Есть и агенты ЦРУ. Они были прикомандированы едва ли не в каждое силовое ведомство Украины. Донецкое управление СБУ, например, весной



Евгений БИЯТОВ/РИА Новости

Подготовка к удару по общежитию педагогического колледжа в Старобельске не могла пройти мимо западных советников. В результате этого теракта погиб 21 человек, пострадали более 40.

2014 года ополченцам пришлось брать штурмом, чтобы выкурить оттуда американских специалистов.

А британские спецслужбы (Ми-6) вот уже несколько лет имеют прямой доступ к первому лицу Украины и полностью контролируют его перемещения. Порой даже трудно понять - это охрана или конвой. Возможно, если понадобится, и похоронная команда. Или ликвидаторы...

ФАЛЬШИВЫЕ ОТПУСНИКИ И ПЕНСИОНЕРЫ

Но самое большое количество иностранцев в ВСУ - это наемники из стран «коллективного Запада». Тут - пестрый сброд. От командированных кадровых офицеров и сержантов, числящихся в «отпуске или на пенсии», до наркоманов и преступников. Среди этой братии есть

35-летние американские «пенсионеры», которые летают на F-16 и командуют расчетами ЗРК «Пэтриот» или комплексов РЭБ (радиоэлектронной борьбы). Они же - среди спецов, обучающих украинцев наводить ракеты и дроны на цель, используя спутниковые данные (включая, разумеется, и терминалы Илона Маска). Наши военные эксперты не исключают, что эти наемники управляли наводкой ударных дронов на общежитие колледжа в Старобельске.

Более 23 тысяч человек из 84 стран - столько иностранных наемников, по данным Минобороны РФ, прибыло на Украину с февраля 2022 года по март 2026-го.

Ряды ВСУ наемники пополняют через специальные рекрутинговые компании. Обычно их создают на базе действующих иностранных

ЧВК. Таких как Academy. Бывшая Black Water.

ЭКОНОМИЯ НА ТРУПАХ

Иностранные наемники всех категорий несут большие потери. Примерно 30% убитых киевский режим зачисляет в «без вести пропавшие». Их просто зарывают в землю где придется. Это сулит большую экономию - не надо оплачивать транспортировку трупа в далекую страну, выплачивать родственникам погибших компенсации. А те регулярно жалуются и Зеленскому, и даже Трампу: верните наших мужчин.

Почти 6 тысяч «диких гусей» или «солдат удачи» были уничтожены Российской армией. После больших потерь поток наемников начал заметно «мелеть».

Еще более шести тысяч иностранцев покинули Украину. По этой причине Киев активизировал вербовку наемников в странах Азии, Латинской Америки и Ближнего Востока. В связи с падением интереса воевать «за киевский режим» в Польше, Великобритании и других европейских странах, была активизирована вербовочная деятельность в США и Канаде. Эта работа до сих пор ведется на базе украинских загранучреждений при содействии западных спецслужб (в первую очередь ЦРУ и подконтрольных ему

частных военных компаний «Академи», «Кьюбик» и «Дин корпорейшн»).

Иностранцы используются Киевом как пушечное мясо, за их потери командование ВСУ не привлекается к ответственности.

СКОЛЬКО ПЛАТЯТ НАЕМНИКАМ

Украинский военный бюджет (\$47 млрд) только наполовину закрывает реальные потребности ВСУ. Остальное доплачивает Запад. В том числе и за счет сворованных у России под видом санкций активов. Это деньги не только на закупку оружия и боеприпасов, но еще и на содержание войск, на финансирование всей гражданской системы - вплоть до выплат зарплат чиновникам и пенсий. А украинская экономика не способна самостоятельно покрыть все эти потребности. Именно поэтому Зеленский и носится по миру с протянутой рукой, выпрашивая милостыню (Трамп ехидно назвал его ловким попрошайкой).

Львиная доля западных денег идет на зарплату личному составу ВСУ и наемникам. Своим бойцам Киев поначалу платил крохи - 12 тысяч гривен в месяц (по тогдашнему курсу около 24 тысяч рублей). Сейчас эта сумма (за счет западных денег) увеличена в 5 раз.

А вот иностранцам в ВСУ платят совершенно иные суммы - до 3000 и даже до 5000 долларов в месяц. Правда, многие из них не доживают до «получки»...

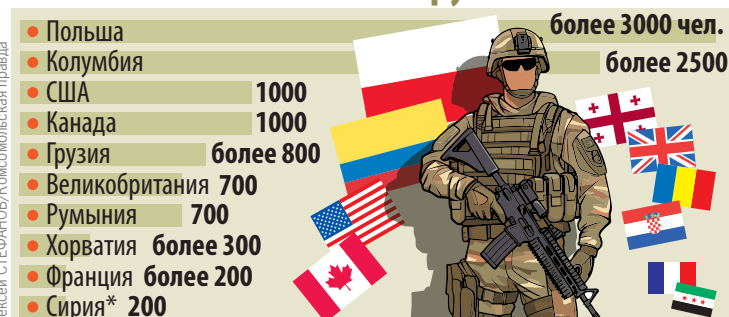
ГДЕ НАХОДИМ, ТАМ И БЬЕМ

Еще в начале СВО министр иностранных дел РФ Сергей Лавров заявил: российские войска будут уничтожать украинских военных вместе с наемниками и западными генералами и инструкторами везде, где они будут обнаружены. И уничтожали. Вот лишь несколько примеров:

✓ Весной 2022 года ВКС нанесли ракетный удар по учебному центру на полигоне Яворовский во Львовской области. Были убиты 180 иностранных наемников.

✓ Там же, во Львовской области, нанесен удар по Национальной академии сухопутных войск имени Гетмана Сагайдачного. По данным нашей разведки, там проходили подготовку более 800 резер-

Самые многочисленные группы наемников



*Подконтрольная Турции часть.



GENYA SAVILOV/AFP via Getty Images

Запад поставляет Украине оружие и учит им пользоваться. Вот как с этим «Леопардом»...

вистов ВСУ и иностранных наемников. Треть из них были уничтожены или ранены.

✓ Один из ударов был нанесен по ресторану и гостиничному комплексу в Краматорске, где находился пункт временной дислокации 56-й отдельной мотопехотной бригады ВСУ. Там же проходило совещание командования бригады с иностранными советниками. По данным Минобороны РФ, в результате удара были «уничтожены участвовавшие в штабном совещании два генерала, до 50 офицеров вооруженных сил Украины, а также до 20 иностранных наемников и военных советников».

✓ Президент Франции Макрон направил на Украину сотню бойцов Иностранного легиона. Наши военные выкосили половину этих французов под Часовым Яром.

✓ В белгородском приграничье большая группа наемников и действующих офицеров американской армии тоже полностью «попала под раздачу». После зачистки нашему спецназу с трудом удавалось идентифицировать ликвидированных боевиков.

✓ На Артемовском направлении наша артиллерия разметала отряд наемников из Грузии.

✓ Ракета разнесла привокзальную гостиницу в Днепропетровске. В ней располагался штаб ВСУ и жили иностранные наемники.

✓ В Одессе наш ракетный удар превратил санаторий «Мечта» в большую могилу. Кроме боевиков националистического батальона «Цунами», там находились французские наемники.

✓ Такой же мощный ракетный удар уничтожил гостиницу в Харькове. В ней располагались наемники из Франции, которые заключили контракт с Интернациональным легионом ВСУ.

В Минобороны РФ подсчитано, что за 4,5 года СВО на стороне ВСУ повоевали примерно 30 тысяч иностранных советников, инструкторов, наемников. Треть из них были уничтожены, тяжело ранены или контужены. То есть превращены в «безвозвратные потери».

ЗАДАНИЕ НА ЗАВТРА

Американские и британские инструкторы начали натаскивать украинских военных задолго до начала СВО. Для этого на Украине были созданы специальные базы.

В Очакове Николаевской области специалисты из ЦРУ и Ми-6 готовили морских диверсантов для высадки в Крым. Правда, все попытки сделать это закончились провалом. Саму базу в Очакове еще в первые дни спецоперации сровняли с землей наши ракеты. Но британцев это не остановило.

В непосредственной близости от Одессы, в порту Южный, они планировали создать полноценную военно-морскую базу королевского флота. Но и там российские «Калибры», «Кинжалы», «Цирконы» и «Искандеры» порушили эти планы.

Но, кроме крупных баз и центров, которые наша армия за время СВО полностью уничтожила или покалечила, есть и менее засвеченные. Они - своего рода задание на завтра.

- В Николаевской области, неподалеку от села Михайловка, построен 235-й межвидовой центр подготовки подразделений. Там украинцев гоняют американские инструкторы.

- В соседней Херсонской области на 241-м общевойсковом полигоне они же обучают солдат ВСУ диверсионным действиям.

- Аналогичная ситуация на 233-м и 242-м полигонах



Кадр видеосъемки

...а потом они горят в степях после поражения нашими бойцами.

в районе Малой Любаши (Ровенская область) и Гончаровского (Черниговская область). На эти объекты тоже наведываются наши «Кинжалы» и «Калибры».

НА КОГО ПАШЕТ ЕВРОПА?

Это уже неоспоримая реальность: Европа стала частью серьезно покалеченного, но еще фурычащего военно-промышленного комплекса Украины. Десятки европейских военных заводов (частично подземных) производят боевую технику, дроны и боеприпасы для Киева.

Недавно Минобороны РФ опубликовало адресный список лишь части этих заводов, где производятся боевые дроны. Так Москва намекнула, что при определенных обстоятельствах все они будут считаться в России законными военными целями. Ну а расположенные на Украине - уже считаются. Это приоритетные цели ежедневных ударов нашей армии. Поэтому Киев и решил одним выстрелом убить сразу двух зайцев: 1. Вынести военное производство в Европу и сделать его совместным. 2. Вынудить Россию бить по европейской оборонке, спровоцировав ее на войну.

Да, до определенных обстоятельств мы бить по европейским заводам пока не будем. Но и с жирными поставками европейского оружия и боеприпасов вряд ли смиримся. Будем рубить логистику, чтобы сделать эти поставки бессмысленными, а точнее, невозможными.

ТАНК АРИЙСКИЙ, СНАРЯД АНГЛИЙСКИЙ

За время СВО Украина потеряла почти 85% своей, еще советской техники. А еще и той, что по приказу Вашингтона передавалась Киеву бывшими странами Варшавского договора. Теперь США и Европа

вооружают Украину. Главным образом техникой натовского образца.

30 стран НАТО из 32 отправляют свое добро войскам Зеленского. А еще два с лишним десятка стран (союзников США и Европы) - тоже военные спонсоры Киева. Все это, конечно, звучит внушительно. Это же горы современного оружия! Но тут есть несколько серьезных минусов.

Такая «разнородица» в типах и национальности боевой техники и оружия снижает потенциал войск. Ведь техника требует времени на освоение, требует ремонтную базу, требует крупных и близких к боевым позициям складов боеприпасов. Именно поэтому на Украине так много иностранных специалистов - научить управлять «Хаймарсами» или «Пэтриотами» солдат и офицеров ВСУ за несколько дней и даже месяцев невозможно.

В итоге за современные системы залпового огня и комплексы ПВО сели западные специалисты. Те самые «отставные» военные или «пенсионеры». Или те, кто специально уволился из рядов натовских армий на время командировки на Украину.

МЕСТО ДЛЯ ПРОБ И ТРЕНИРОВКИ

Военный конфликт Украины с Россией стал для США и других стран НАТО идеальной экспериментальной ла-

бораторией, полигоном для испытания самых современных вооружений. Причем в условиях, максимально приближенных к боевым. Уже пятый год идет обкатка высокотехнологичных вооружений - «Старлинка» и «Палантира». Заодно - совершенствуются дальнобойные ракеты и снаряды, которые все дальше залетают в стратегическую глубину России, доставая уже не только до Волги, но и до Урала.

С помощью американцев и англичан украинцы сумели серьезно продвинуться в улучшении ТТХ воздушных и морских дронов. В ВСУ произошли значительные перемены в системе военно-технической разведки и РЭБ, в управлении войсками с использованием новейших космических и аналитических систем (вплоть до искусственного интеллекта).

Все это объективно заставило российскую оборонку, нашу конструкторскую мысль искать противоядие, более совершенные способы борьбы с противником. Только за время СВО в разработке новых или модернизации старых систем вооружений были сделаны шаги, которые без всякой натяжки можно назвать революционными. Появились новые гиперзвуковые ракетные системы, системы РЭБ, высокоточные управляемые боеприпасы и эффективные средства противодроновой защиты.

ЧТО ИМЕЕМ В ИТОГЕ

Если убрать сейчас у Украины «Старлинк» с «Палантиром», западное вооружение (от ракет до броневинов), советников, наемников и деньги на зарплаты военным и прочую поддержку шаровар, какой окажется армия Украины? Скорее всего, ВСУ будут замыкать пятый или даже шестой десяток в рейтинге боевой мощи армий мира. И при таком положении не продержится на поле боя и недели.

Но теперь мы хорошо знаем, с кем воюем. Нет-нет, не с Украиной. С Западом.

«Кричала на все семь этажей, как медведица»

Вадим АЛЕКСЕЕВ

Иностранка с огромной опухолью в голове родила здорового ребенка в Новосибирске.

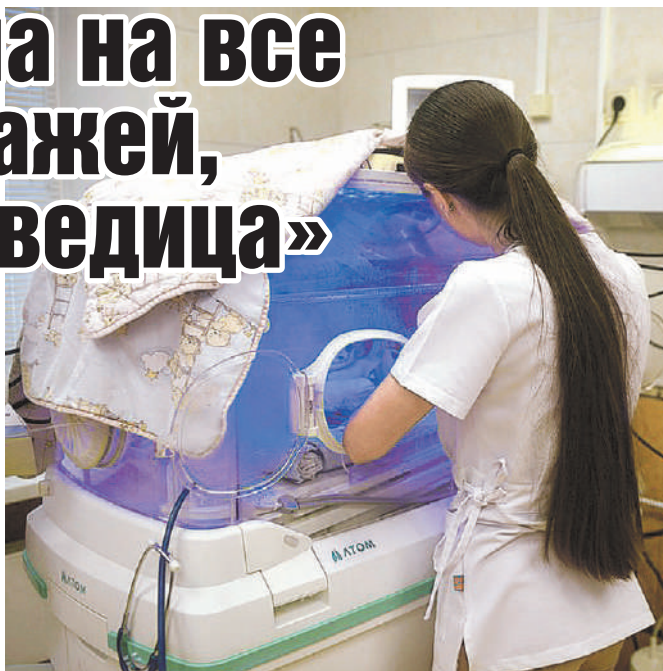
В Новосибирской областной больнице приняли роды у пациентки, которая почти не говорила по-русски и мучилась от дикой головной боли. Оказалось, у нее в голове росла опухоль - и в итоге достигла 13 сантиметров.

Врачи считают этот случай уникальным. О нем «КП» - Новосибирск» рассказала руководитель акушерского стационара Новосибирской областной больницы Елена Серебренникова.

ОПУХОЛЬ РАЗМЕРОМ С ДВА ТЕННИСНЫХ МЯЧА

Женщина приехала в Россию из ближнего зарубежья. И уже беременная поступила в Новосибирскую областную больницу. Она почти не говорила по-русски, но тут и переводчик не был нужен - иностранка стонала от боли, держась за голову.

- Она кричала на все наши практически семь



Женщина родила в нейрохирургической операционной.

этажей, ревела, как медведица. У женщины была дикая головная боль, при этом никуда с ней не обращалась, - рассказала «КП» - Новосибирск» Елена Серебренникова.

Врачи провели обследование, и снимки повергли в шок. В голове - опухоль диаметром 13 сантиметров. Представьте два теннисных мяча, прижатых друг к другу. Столько места в черепе заняла опухоль.

Обезболивающее не помогало. Даже самые сильные лекарства.

КЕСАРЕВО В НЕЙРОХИРУРГИИ

В Новосибирской областной больнице собрали консилиум. Нейрохирурги, гемато-

логи, неврологи, акушеры решили: родоразрешать прямо в нейрохирургической операционной.

- Я сама впервые в жизни там была, - признается Серебренникова.

Туда же привезли кювез для новорожденного, возле которого дежурили реаниматологи.

- Сбежалось все отделение нейрохирургии. Для них это в диковинку: кесарево сечение, кричащий ребенок в их операционной, - говорит врач. - А для нас необычным было посмотреть на уникальную операцию на голове.

Так прошли сразу две операции. И мама, и ребенок выжили.

Прошел год. Елена Серебренникова специально узнавала у нейрохирургов, как у той пациентки дела.

- Сказали: все прекрасно. Дите растет. С мамой все хорошо. Кстати, для всех таких пациентов, хоть они и иностранные граждане, помощь всегда бесплатная. Потому что это экстренная помощь, - добавила врач.

ЛЮБИМЕЦ

Служебный пес с голливудской улыбкой

Надежда РЫЖКИНА

В Новосибирске полицейской овчарке сделали железный клык.

Трехлетняя немецкая овчарка по кличке Красс, которая служит в МВД, едва не лишилась своего главного «рабочего инструмента» - клыка. После серьезной травмы собаку пришлось лечить, чтобы она смогла вернуться к службе. В итоге новосибирские ветеринары не только спасли зуб, но и установили на него специальную металлическую коронку.

Полицейские заметили проблему спустя несколько дней после того, как пес повредил зуб. Питомца сразу показали ветеринарному стоматологу, поскольку подобная травма может сказаться на выполнении служебной собакой профессиональных задач.

- Уже на первичном осмотре стало понятно: ситуация гораздо серьезнее, чем казалось на первый взгляд. Исследование выявило сразу несколько повреждений. Один из зубов оказался настолько разрушен, что его уже невозможно было спасти. Кроме того, травмы получил и клык. Был выявлен перелом клыка с повреждением внутренних тканей зуба. Для служебной собаки сохранение такого зуба имеет большое значение, поэтому было принято решение провести лечение, - рассказали «КП» - Новосибирск» в ветклинике «ИнТерра».

Работа врачей оказалась непростой и заняла несколько этапов. Сначала Крассу провели санацию ротовой полости и удалили безнадежно поврежденный зуб. Затем ветеринары приступили к спасению клыка: пролечили каналы, устранили последствия травмы и подготовили зуб к дальнейшему восстановлению. Еще один поврежденный зуб специа-



Красс служит в МВД.

листам также удалось сохранить.

После контрольного обследования врачи изготовили для клыка специальную коронку. Она должна защитить зуб от новых повреждений, сохранить его прочность и функциональность. Для служебной овчарки это особенно важно, поскольку во время тренировок и работы нагрузка на зубы значительно выше, чем у домашних питомцев.

- Всего лечение заняло пять этапов. Сейчас Красс чувствует себя хорошо и уже готов вернуться к своим служебным обязанностям, - сообщили в клинике.

По словам ветеринаров, травмы зубов у рабочих собак требуют особого подхода. В подобных случаях специалисты стараются сделать все возможное, чтобы сохранить поврежденный зуб и вернуть животное к полноценной работе.



Овчарке заменили поврежденный зуб.

КСТАТИ

Еще один уникальный случай тоже связан с пациенткой из ближнего зарубежья. У нее был диагноз «тетрада Фалло». Это когда в сердце сразу четыре аномалии. Из-за этого в организм почти не поступает кислород - человек задыхается, синееет и, как правило, без операции умирает в детстве. Но этой женщине было 25 лет. И она была беременна.

- С таким диагнозом люди обычно не доживают до 3 лет. А она не только жива, но и стала мамой. От нас выписалась с ребенком. Как она дожила до этого возраста - непонятно, - удивляется Серебренникова.

ПОДПИШИСЬ НА «КОМСОМОЛКУ»!

НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ - ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ 2026 ГОДА

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

издание
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ
КОМПЛЕКТ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

для жителей
Новосибирска и области

индекс
стоимость
П1101-0 2693,28
П3700-0 1332,66
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



Оформить подписку можно во всех почтовых отделениях России.

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-383-289-91-10

РЕКЛАМА

Как не дать ребенку летом полностью потерять берега.

Время ходить вверх тормашками?

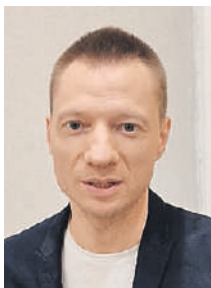
Анна КУКАРЦЕВА

Лето в семьях школьников – пора бескрайней свободы и отдыха. Даже взрослым, кажется, становится легче дышать (несмотря на головную боль, куда пристроить деточку, чтоб не болтался бесцельно). Что уж говорить про детей!

Если бы не одно но. Родители замечают: еще в мае ребенок делал уроки, соблюдал режим и спокойно реагировал на просьбы, а уже в июне «разболтался». Поздно ложится, забывает про обязанности, спорит и будто «теряет берега». А на все вопросы – один ответ: «Ну у меня же каникулы, мам!»

Знакомо?

– Это не каприз и



Евгений Орлов.

не «испорченность». У летнего спада дисциплины есть вполне объяснимые причины, – говорит психолог Евгений Орлов. – Во время учебного года жизнь ребенка обычно жестко структурирована. Школа, расписание, дедлайны, внешние требования. Летом эта опора исчезает. Психика переходит в режим отдыха, повышается спонтанность. Для развития это нормально. Но без поддержки взрослых это легко превращается в хаос.

Важно понимать: ребенок не рождается с умением выстраивать баланс между свободой и ответственностью. Ему, пока не повзрослеет, нужна мягкая, но четкая рамка.



Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

- До 1 сентября мы не девочки, мы обезьянки! Дикие!

Почему плывет дисциплина

✓ Во-первых, исчезает внешний контроль. Учителя, оценки, четкие сроки расписания и распорядка дня уходят. Ребенок остается один на один со свободой.

✓ Во-вторых, сбивается режим. Поздние отбой и подъем напрямую влияют на самоконтроль. Уставший ребенок со сбившимися биоритмами хуже управляет поведением.

✓ В-третьих, меняется среда. Вместо казенных стен школы, развивающих центров – хаос улицы, гаджетов, неформального общения с друзьями. Это усиливает импульсивность.

– Пример из практики: мама 10-летнего Артема жалуется: «Раньше он сам садился за уроки. Сейчас не могу заставить даже убрать за собой». При разборе выясняется: мальчик ложится в час ночи, с утра сонный, днем в телефоне. Ресурса на «собраться» просто нет, – поясняет Евгений Орлов.

И вроде с этим жить можно, но очень сложно и нервозно для родителей. Давайте будем бороться. А для начала просто поговорим.

О чем важно говорить

Не про «ты обязан», а про «как устроена жизнь».

● **Обсудите идею баланса.** Свобода не отменяет ответственности. Можно отдыхать, но есть базовые вещи, которые мы делаем каждый день вне зависимости от настроения.

● **Договоритесь о минимуме.** Не идеальный порядок, а «достаточно хорошо убрано». Например: застелить кровать, помочь по дому 20 минут и почитать 15 минут.

● **Проговорите последствия.** Не в формате угроз, а в виде причинно-следственных связей: «Если ложишься поздно, утром тяжело, и день проходит впустую и очень быстро».

● **Спросите мнение ребенка.** «Как ты сам хочешь, чтобы проходило твоё лето?» Это повышает вовлеченность.

Что реально работает

1



Легкий режим.

Не жестко, но уверенно. Фиксированное время подъема, желательно не сильно отличающееся от времени подъема во время учебы, понятный отбой, регулярное питание.

2

«Островки обязательного».

2-3 ежедневных действия, которые не обсуждаются (заправить кровать, убрать тарелки из своей комнаты). Остальное можно варьировать.

3

План на день в простом виде.

Утром 3 пункта: «сделать», «помочь», «для удовольствия». Это учит саморегуляции.

4

Ограничение гаджетов.

Но не через запреты, а через структуру. Сначала дела, потом экран. Или фиксированное окно.

5

Личный пример.

Если родитель сам заливает в телефоне и живет без режима, требовать дисциплины сложно.

– Еще пример из практики: папа 12-летней Лизы ввел правило «утренний старт».

До 11.00 у каждого есть три задачи.

После этого день свободный.

Через неделю конфликтов стало меньше, а Лиза сама начала планировать дела, чтобы быстрее освободиться, – рассказывает психолог Евгений Орлов.

– Рассказывает психолог Евгений Орлов.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Ошибки, которые усиливают проблему

✓ **Жесткий контроль.**

Когда лето превращается в «мини-школу», ребенок начинает сопротивляться и повышается риск выгорания уже к первому сентября. Даже учителя говорят, что первый месяц лета, июнь, должен быть полностью посвящен расслаблению.

✓ **Полная вседозволенность.**

При этом не забывайте про минимальный, но контроль. «Пусть отдыхает как хочет» часто приводит к срыву режима и ухудшению настроения.

✓ **Непоследовательность.**

Это уже четкая обязанность родителей – не только договориться между собой, но и следовать принципам. Поведение «сегодня можно, завтра нельзя» разрушает любые договоренности, ломает доверие и уверенность ребенка во взрослости родителей.

✓ **Сравнение с другими.**

«А вот у соседки ребенок читает, а ты нет». Это снижает мотивацию, а не повышает ее.

Сохраняем контакт

Не паниковать и не считать, что лето сломает не только режим, но и ребенка. Ребенок чувствует ваш страх и начинает бороться за власть, продавливать свои, пусть и неправильные, установки. Поэтому:

✓ Главное не дисциплина любой ценой, а отношения. Ребенок лучше следует правилам там, где его слышат.

✓ Используйте «я-сообщения». «Мне важно, чтобы

дома был порядок», вместо «ты опять все свои вещи разбросал».

✓ Отмечайте усилия, а не только результат: «Ты сегодня сам вспомнил про свои задачи, это круто».

✓ Договаривайтесь, а не приказывайте. Даже если решение остается за взрослым, процесс обсуждения важен.

Выбирайте один пункт из списка выше. И попробуйте его за ужином.

Просто возьмите ребенка за руку и скажите тихо: «Давай с завтрашнего утра устроим челлендж. Ты будешь сам следить за своими делами, а я не буду кричать. Если я сорвусь – я покупаю тебе пиццу. Если ты забудешь всё – ты моешь

посуду. Только без обид. Договор?»

– У вас получится, – уверяет Евгений Орлов. – Потому что, когда вы перестаете быть «строгим надзирателем» и становитесь «понятным взрослым», ребенок сам тянется за правилами. Ему нужны не ваши нравоучения. Ему нужна ваша спокойная уверенность. И мороженое. Мороженое тоже обязательно. Но после обеда.



Вампиры с нашего двора: что делать, если подростка потянуло на эксперименты с внешностью





Дом, который построил Трамп



14 июня президенту США Дональду Джону Трампу исполнилось 80 лет. Его соотечественники встречали эту дату кто с восторгом, а кто и с проклятиями. Мы решили представить, как могло бы выглядеть здание жизни американского лидера, которое он, как опытный в прошлом застройщик, возвел для себя.

Чердак. У Дональда он забит экстравагантными выходками и непомерным тщеславием. В центре стоит горшок с нарциссом, которым он любит любоваться, поглядывая на себя в зеркало. На стене висит та самая картина из его соцсети TRUTH Social, на которой президент в одеяниях Господа простирает над миром сияющую длань.

Тут же вышитое вязью его любимое изречение: «Никто до меня этого сделать не смог, и только я сумел!» Дерганье в папуасских танцах на митингах, поток отборной брани в адрес политических противников и журналистов - это все тоже хранится здесь.

Бункер. Под Бальным залом в настоящем Белом доме Трамп строит 6-этажный подземный бункер, в котором, наверное, намерен укрыться, если «Золотой купол» не спасет.



Купол. Свой американский дом Трамп решил накрыть «Золотым куполом», который должен защитить Штаты от чужих ракет. Стоимость этой кровли постоянно растет: сейчас ее оценивают уже в \$1,2 триллиона. Все должно быть готово к 2029 г. Однако, по мнению экспертов, строительство обойдется гораздо дороже, а сроки создания системы совершенно нереалистичны. И главное - она не сможет обеспечить надежную защиту в случае массированного ядерного удара.

Кабинет. Здесь вершится политика внутренняя. На стене - скальпы десятка упраздненных федеральных агентств. На президентском столе - изрядно выцветшая кепка MAGA («Сделаем Америку снова великой»). Движение хиреет, а рейтинг Трампа упал с 47% до 35%. Дорожают медицина и бензин. А ведь в ноябре - выборы в Конгресс, которые республиканцы рискуют проиграть. Есть, правда, у Дональда и сильный козырь: число нелегальных мигрантов сократилось до минимума.

Комната охраны. Зона охраны расширилась. Четыре покушения, надорванное пулей ухо - это не шутки! Президента стерегут 300 бодигардов. Под защитой еще 42 человека из его окружения, включая 18 членов семьи.

Андрей БАРАНОВ,
Дмитрий ПОЛУХИН.

Бальный зал. Здесь собрано все, что олицетворяет любовь Дональда к роскоши: мрамор и золото, хрусталь и лепнина! По углам - золоченые статуи лидера страны (они уже стоят кое-где в США). Звезда в его честь с Аллеи славы в Голливуде, даже золотая медаль лауреата Нобелевской премии мира (увы, не своя, а подаренная).

Под потолком - модель самолета Boeing 747-8, переданного президенту королевской семьей Катара. Его прозвали «летающим дворцом» из-за обилия золотых элементов отделки в салонах. Есть еще помпезная Арка Трампа, которую он хочет поставить в Вашингтоне в честь 250-летия США.

Кухня. Хорошо известно, что Дональд - фанат диетической еды (до 12 бутылок в день) и фастфуда, особенно чизбургеров. Но куда интереснее кухня политическая: что готовит нам белодемовский кулинар? Похоже, скоро тут примутся за блюдо с кровью под названием «Куба». Трамп только что пообещал разобраться с ней «на обратном пути из Ирана». Но путь этот долог: президент завяз в ближневосточном кризисе и не знает, что делать дальше - то ли довести его до полного кипения, то ли поставить остужаться. К конфликту на Украине он тоже явно охладевает.

Но к концу президентства шеф-повар Дональд рассчитывает предстать в образе главного «мировладельца - заключителя сделок» и защитника экономических интересов США по принципу «Америка прежде всего».

Спальня. Лидер нации не очень-то любит пускать посторонних в свое приватное пространство. Насколько известно, в семье у Трампа проблем нет, искать скелеты в шкафах не имеет смысла. Тем более что, по заявлению главы минздрава США Роберта Кеннеди-младшего, уровень тестостерона у Дональда «очень высокий для его возраста». Но все же личный врач сюда иногда заходит, когда здоровье президента пошаливает.

Он стал часто уставать и засыпает на совещаниях. Непонятно, что за странные пятна появляются у Трампа то на шее, то на кисти руки - судачат о лечении рака кожи. Хотя сам Дональд утверждает, что здоров как бык и даже поправился на 6 кило. Он похвастался, что в ходе когнитивного теста правильно ответил на все 120 вопросов, показав «экстремальный уровень интеллекта». И демонстрирует его каждый день, так что все уж устали удивляться...

Гостиная. Центр международной деятельности президента. Вот его указ с подписью, похожей на тын в казачьем хуторе, о введении тарифного оброка для всех стран. А вот памятные фото: с Владимиром Путиным в Анкоридже, с Си Цзиньпином - в Пекине. С Зеленским, которого учат ремнем. Рядом часы с кукушкой, провозглашающей мир каждые 24 часа. Но механизм сломан...

На столе - карта Ормузского пролива, где расплывается большое нефтяное пятно. Тут же забавный подарок из Тель-Авива: кукла американской собачки, которой виляет израильский хвост. А в дальнем углу пылятся провалившиеся проекты: не ставшая 51-м штатом Канада, неприсоединенная Гренландия... Хотя с них еще могут сдуть пыль.

На новых витражах собора нашли изображения серийных убийц и сатанистов*.

Нотр-Дам превратили в храм Антихриста?

Григорий КУБАТЬЯН

335 ТЫСЯЧ ПОДПИСЕЙ ПРОТИВ

Францию сотрясает новый скандал. Точнее - продолжение старого. В 2019 году при загадочных обстоятельствах сгорел один из величайших соборов мира - Нотр-Дам-де-Пари.

Неравнодушные, звезды и меценаты со всего мира собрали миллиард евро на восстановление реликвии. Потратили 850 миллионов. К концу 2024 года, после печально известной «сатанинской»* Олимпиады в Париже, собор открыли.

Но! Злоключения Нотр-Дама не закончились. Сначала публика заметила, как менялась мебель в соборе. Появились современные стулья, напоминающие спинками крышку гроба. Вместо исторического алтаря было установлено загадочное черное полуяйцо. Потом решили демонтировать не тронутые пожаром шесть оригинальных витражей в южном нефе собора. Именно с этого начался подлинный скандал.

Журнал La Tribune de l'Art

и ассоциация по сохранению культурного наследия «Места и памятники» подали судебные иски против решения о замене витражей. Удалось собрать больше 335 тысяч (!) подписей неравнодушных.

Говорили о том, что это бесценный объект искусства XIX века гениального мастера **Эжена Виолле-ле-Дюка**. Менять витражи на мажорно малоизвестной современной художницы **Клэр Табуре**, с какой стати?! Это нарушение Венецианской конвенции и всех международных стандартов реставрации! Единственное сомнительное достоинство ее работ оказалось в том, что на стеклах появились фигуры чернокожих...

ОТ АПОСТОЛА ДО МАНЬЯКА

Прислушались французские власти к возмущению интеллигенции? Не больше, чем к митингам «желтых жилетов». Несмотря на отчаянное сопротивление

Национальной комиссии по наследию и архитектуре, по личному настоянию **Эммануэля Макрона** и его маскулинной жены проект по замене 120 квадратных метров витражей продавили. Якобы чтобы придать собору более «современный вид».

Дальше наступил крошечный ужас. Самые внимательные разглядели, что именно нарисовано на витражах за 4 миллиона евро.

В образе Девы Марии французская художница изобразила **Сьюзен Аткинс**, члена сатанинского* культа **Чарльза Мэнсона**. Его секта «Семья» совершала ритуальные убийства в Калифорнии в 1969 году. Аткинс, считавшаяся верховной жрицей, участвовала в расправе над беременной на 9-м месяце голливудской



Benoit Tessier/REUTERS

Причина пожара в Нотр-Дам-де-Пари не установлена до сих пор. И это рождает множество неофициальных версий...

СПРАВКА «КП»

Тайна сожжения

За трансляцией пожара в Нотр-Даме 15 апреля 2019 года следили больше 340 миллионов человек. Сколько слез было пролито, когда провалился в пламя знаменитый 96-метровый шпиль XIX века... Вместе с ним огонь уничтожил две трети крыши из дубовых балок XII - XIII веков. Частично обрушились каменные своды. К счастью, они удержали большую часть горящих конструкций, поэтому алтарь, органы и три знаменитых витража-розы XIII века уцелели.

Причины пожара до сих пор покрыты тайной. Следствие утверждает: в эпицентре все выгорело настолько, что установить истину невозможно. Две версии: непотушенная сигарета, оставленная рабочим (часть здания была в лесах), или короткое замыкание.

Вокруг вспыхнуло множество конспирологических теорий. Одна из них - поджог был спланированным сатанинским ритуалом. Вторая - возник заговор с целью перестроить собор как «храм Антихриста». А потом появились новые витражи...

буре входит в масонскую ложу «Мемфис-Мицраим».

Почитаемый художницей Мэнсон пророчествовал о будущей расовой войне. А свою идеологию он назвал в честь песни группы «Битлз» - Helter Skelter, что можно перевести как «кавардак» или «хаос». В ней есть строчка, которую Мэнсон любил повторять: «Когда я опускаюсь на дно, то поднимаюсь на вершину».

Кажется, это девиз не только Мэнсона, но и современных сатанистов* из правящих кругов Запада, завсегдатаев острова Эпштейна. Прорвавшись на вершину, они пытаются погрузить мир в пучину.

Мы точно собираемся о чем-то договариваться с этими людьми?



Один из самых известных маньяков XX века Чарльз Мэнсон изображен на витраже в качестве апостола.



IMAGO/Vincent Isore / globallookpress.com



Девой Марией стала Сьюзен Аткинс, убившая беременную звезду Голливуда Шерон Тейт.



Создавшая витраж художница Клэр Табуре живет в доме, где задержали Мэнсона.

*«Международное движение сатанизма» - организация признана экстремистской и запрещена на территории РФ.

На витраж попал и «Ангарский маньяк» Михаил Попков, жестоко убивший, по собственному признанию, больше 200 женщин.

На что нужно обратить внимание, выбирая автомобиль, и какие авто кому лучше подходят.

Машина - слишком дорогая покупка, чтобы делать ее импульсивно, не взвесив обстоятельно все за и против. Правда, и советы из серии «что выбрать?» часто бывают бессмысленными, потому что при прочих равных все часто упирается в два момента.

Первый - бюджет. Тут сколько ни нахваливай преимущества

7-местных кроссверов для семьи с тремя и более детьми, но если денег у этой семьи хватает лишь на голую «Гранту», она «Гранту» и купит.

А второй - личные хотелки владельца. Например, в плане дизайна, или конкретного бренда, или страны происхождения машины.

Но если отбросить эмоции и сосредото-



Николай Мысин,
автоэксперт «КП»

точиться на прагматизме, то можно выделить ряд базовых качеств, свойственных определенным машинам, которые делают их более подходящими для тех или иных покупателей.

Итак, кому что подходит?

МОЛОДЕЖЬ

В данном случае люди в возрасте до 25 лет (плюс-минус), без детей, часто неженатые (то есть большую часть времени проводят в машине одни). Только получившие права либо имеющие незначительный опыт вождения.

Что важно в машине. Надежность, простота конструкции, ремонтпригодность и наличие недорогих запчастей. Что, скорее всего, не нужно - мощный двигатель и высокая максимальная скорость.

- Даже если бюджет позволяет, не стоит сразу покупать «суперкар». Чем мощнее и быстрее машина, тем она опаснее. К тому же неопытных водителей такие авто иногда «подстрекают» на мелкое «хулиганство», а последствия «хулиганства» приводят к авариям, - предупреждает автоэксперт Андрей Ломанов.

Важна и простота конструкции, а также стоимость запчастей. Конечно, нельзя брать машину по принципу «все равно разобью, так что куплю что попроще», с таким настроем в принципе не стоит садиться за руль. Но надо понимать, что вероятность ДТП у молодых водителей в первые годы после получения прав статистически существенно выше, чем у опытных автолюбителей.

- Так что настоятельно рекомендую изучить цены на «набор жестяничка» - передний бампер, капот, фары и решетку радиатора, - говорит вице-президент Национального автомобильного союза Антон Шапарин. - И не рекомендую покупать что-то яркое в плане дизайна - за этот вычурный дизайн, случись что неприятное, как раз придется переплатить.

Что можно посоветовать BELGEE X50

Белорусский брат-близнец Geely Coolray. Компактный кроссвер давно полюбился россиянам за хорошую управляемость (сказывается родословная Geely, которая свои машины строит на платформе Volvo), достойную динамику и неприхотливость в обслуживании. Их популярность в парках такси и каршеринга - яркое тому доказательство.

Начальная цена:
2 079 990 рублей.

HAVAL JOLION

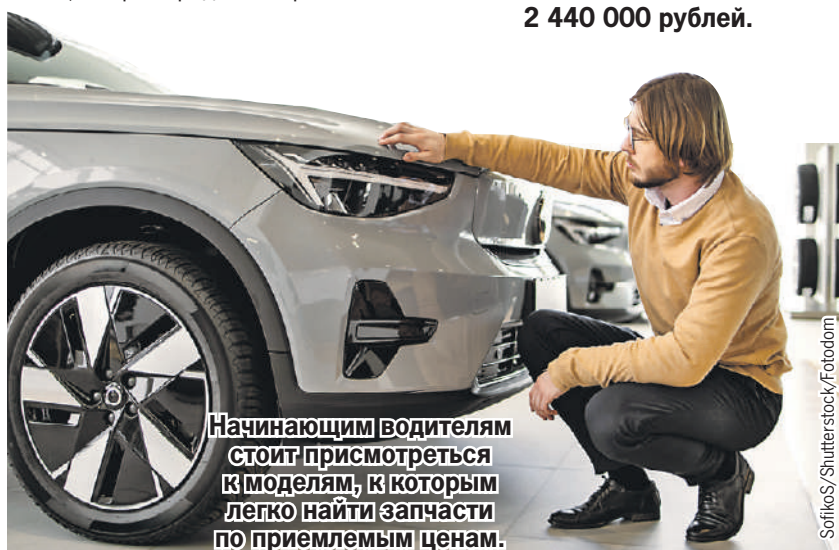
«Джоллион» уже несколько лет является самой популярной иномаркой в России. Во многом из-за доступной цены (сопоставимой со стоимостью «Весты»), а также наличия полного привода и... механической коробки передач (что, кстати, по нынешним временам уже редкость, но все еще остается возможностью дополнительно сэкономить при покупке машины). При этом главный хит Haval достаточно просторен, чтобы возить и семью, и шумную компанию.

Начальная цена:
2 049 990 рублей.

SOLARIS HC

По сути - прекрасно известный нам Hyundai Solaris, сборку которого возобновили в Санкт-Петербурге из оставшихся после ухода корейцев машинокомплектов. Проверенный, надежный, популярный в народе седан. Альтернативный вариант - Solaris KRS. Он же Kia Rio. Технически - брат-близнец «Соляриса», но с другим дизайном. И, кстати, чуть дешевле - от 2,25 млн рублей.

Начальная цена:
2 440 000 рублей.



Начинающим водителям
стоит присмотреться
к моделям, к которым
легко найти запчасти
по приемлемым ценам.

Ролевое

СЕМЬИ ИЗ ТРЕХ ЧЕЛОВЕК

GEELY CITYRAY

Даже с возвращением модели Coolray Cityray остается самым доступным кроссвером Geely в России. Притом что он больше, чуть лучше оснащен, а технически снабжен тем же двигателем и коробкой передач (7-ступенчатый робот). В плюсах и яркий дизайн.

Начальная цена:
2 579 990 рублей.

BELGEE X70

Семейный кроссвер - копия Geely Atlas предыдущего поколения. Впрочем, минувшей осенью Belgie X70 пережил рестайлинг, так что и старичком его не назовешь. При этом он заметно дешевле китайских аналогов.

Из главных преимуществ - помимо просторного салона и наличия полного привода (за отдельные деньги) - проверенная конструкция, простота в ремонте и репутация в целом очень надежной машины.

Начальная цена:
2 499 990 рублей.

отделки. Тут чем проще, тем лучше. Ведь маленькие дети - это постоянно испачканный салон. Чем легче его отмыть (не затирая и не портя при этом обивку сидений), тем лучше. А кожа и замша быстро придут в негодность.

Что можно посоветовать TENET T4

Сборку кроссверов Tenet начали летом прошлого года на бывшем заводе Volkswagen в Калуге. Сам российский бренд - плод сотрудничества холдинга AGP (которому ныне принадлежит предприятие) и китайского концерна Defetoo. Сам Tenet фактически сменил у нас Chery, заодно заняв его место в топ-3 самых популярных брендов российского рынка. А T4 - его самая доступная модель. Правда, за 2 миллиона рублей предлагается версия со скромным 113-сильным мотором и «механикой», но и вариант с двигателем на 147 л. с. и роботом не сильно дороже (от 2 185 000 руб.).

Начальная цена:
2 039 000 рублей.

СЕМЬИ С ДВУМЯ И БОЛЕЕ ДЕТЬМИ



Для семьи с детьми
семиместное авто - самое то!

Что можно посоветовать TENET T8

Флагман российской марки отличается стильным дизайном, наличием полного привода уже в базовой комплектации и довольно роскошным салоном. Да, он существенно дороже главного хита бренда - Tenet T7 (разница - примерно миллион рублей). Но в сегменте 7-местных полноразмерных кроссверов с сопоставимым уровнем комплектации найти что-то дешевле непросто.

Начальная цена:
3 480 000 рублей.

GEELY OKAVANGO

Названный в честь реки в Южной Африке, семейный кроссвер Geely уже не так молод (модель вышла на рынок в 2022 году, хотя с тех пор пережила рестайлинг), но его популярность в России только растет. Как раз за счет 7-местной конфигурации. А главное - за счет внушительных габаритов. Даже при разложенном третьем ряде сидений у него остается просторный багажник, способный вместить весь нужный скарб для семейных поездок.

Начальная цена: 3 422 990 рублей.

CHANGAN CS75 PRO

Настоящий свежачок - продажи модели стартовали в России в апреле, а основная ставка сделана на цену: новинка Changan существенно дешевле конкурентов. Иконой стиля его не назвать, у того же «Чангана» есть машины куда выразительнее в плане дизайна. Но так ли это важно для семейного автомобиля?

Начальная цена: 2 775 000 рублей.

Даже с двумя чадами, которых регулярно приходится возить в поликлиники, на кружки и в спортивные секции (не говоря уже о выездах на природу, на дачу или путешествиях в другие города), в обычной машине разместиться сложнее. С тремя - почти нереально. Ведь три детских кресла на задний диван не поставишь. И значит, либо одному из родителей придется ютиться между двумя детьми в крайне неудобном положении и в очень тесном пространстве (поскольку переднее кресло будет занято третьим ребенком), либо... стоит подобрать что-нибудь семиместное.

Что важно в машине.

- Идеально, конечно, подойдет минивэн. Но доступных предложений в России попросту нет, - разводит руками Антон Шапарин. - Рассматривать УАЗ-«буханку» мы не будем по понятным причинам. Так что семиместные кроссверы - по сути, идеальный вариант. Остальные требования те же - максимальный упор на безопасность. А вот переплачивать за всякие экраны в подголовниках передних кресел не стоит. Обычный планшет с задачей развлечения детей справится ничуть не хуже.

управление

АКТИВНЫЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ

О ком речь. Как правило, это мужчины, любящие выбраться на охоту/рыбалку. И активные туристы, готовые ездить не только по трассам, но и по грунтовкам, полям, горам и барханам. В эту же категорию можно включить людей, живущих за городом. Перевозить садовый инвентарь, мешки с керамзитом и прочее всякое нужное в подсобном хозяйстве им приходится чаще.

Что важно в машине. Конечно, проходимость! Высокий клиренс и полный привод (пусть даже не постоянный, а подключаемый) очень пригодятся. Как и пластиковый обвес снизу - чтобы не так жалко было поцарапать кузов.

Что можно посоветовать

JETOUR T2

Выйдя на рынок России в 2024 году, Jetour T2 быстро набрал популярность, став одним из главных бестселлеров марки (а марка входит в топ-10 продаж). И брутальный дизайн в стиле «кубика на

колесах» - только одна из составляющих успеха. Модель действительно заточена под бездорожье и активный отдых. Мощный мотор, обилие поручней/подножек и даже наличие своеобразного походного набора в двери багажника (подстаканники, мини-стол, розетки) делают ее отличным вариантом для выездов на природу, охоту, рыбалку. При всем при этом в городе на T2 тоже комфортно, да и просторный салон вполне позволяет использовать автомобиль как семейный.

Начальная цена:
3 699 000 рублей.

HAVAL DARGO

В принципе сюда можно вписать всю линейку Pro бренда Haval - от H3 до H9. Те же формы кузова, тот же солидный дорожный просвет, наличие полного привода... Но Dargo лучше заточен под городские условия - возможно, поэтому, несмотря на общий стиль дизайна, его включили в серию City. При этом и на



Там, где «нет дорог, а есть направления», главное качество автомобиля - проходимость.

бездорожье не спасует. А локализация за счет сборки на тульском заводе позволила снизить цену до уровня лучшего предложения в своем классе среди похожих машин.

Начальная цена:
3 199 000 рублей.

TANK 300

Особенность «Танков» - рамный кузов, постоянный полный привод, наличие «понижайки»... В общем, полный

набор классического вездехода, а не мимикрирующего под него городского паркетника. Tank 300 при этом самый доступный внедорожник бренда, поэтому и самый популярный. Подобных предложений в России немного, а надежность и неубиваемость «Танков» уже создала марке хорошую репутацию. Одна беда - даже самый доступный «Танк» все равно стоит 4 млн рублей...

Начальная цена:
3 999 000 рублей.

ДЕВУШКИ И ЖЕНЩИНЫ



О ком речь. Конечно, о прекрасной половине человечества.

Что важно в машине. Будем исходить из того, что девушка либо не замужем, либо это вторая машина в семье. То есть детей возить тоже можно, но, скажем так, не гурьбой. А сам автомобиль - он больше для себя любимой.

И тут, разумеется, важен дизайн - чтобы был ярким и эффектным. Ведь хочется приковывать к себе взгляды, даже когда ты за рулем.

- Но и про функционал забывать не стоит, - считает Антон Шапарин. - Так что нужен кроссовер - с высоким дорожным просветом и (или) полным приводом. Мы все-таки живем в стране, где суровые беспощадные зимы. И если мужчина может толкнуть застрявшую машину либо ее откопать, то девушкам это сделать труднее.

Что можно посоветовать

OMODA C5

Еще один хит, который пару месяцев назад пережил обновление: сейчас в России стартовали продажи C5 второго поколения. С еще более яркой, футуристичной внешностью, а именно она и сделала имя «Омоде».

Весь необходимый набор - комфортная управляемость, полный привод (опцио-

нально), достаточный простор в салоне и в багажнике для поездок с детьми - предлагается.

Начальная цена:
2 279 000 рублей.

JETOUR DASHING

Старожил (дебютировал в 2022 году) и главный хит бренда в России. Популярный как раз среди девушек - во многом из-за дизайна. Комфортен, удобен и неприхотлив. Плюс статус марки как одного из премиальных суббрендов империи Chery не сильно отражается на цене.

Начальная цена:
2 159 900 рублей.

MAZDA CX-5

Сенсация российского рынка в начале текущего года - поставки санкционных «Мазд» из Китая достигли объемов, которые в моменте закинули кроссовер CX-5 в топ-10 самых популярных моделей в России (в январе - феврале).

Впрочем, любовь россиян - особенно наших прекрасных половинок - конкретно к этой машине известна давно. И основана не только на внешности, но и на комфортной управляемости и каноничной надежности.

Начальная цена:
3 190 000 рублей.



Полезные советы
для автолюбителей
читайте на сайте в специальном
разделе
KP.RU/AUTO



КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА



ВЫБОР
ПОКУПАТЕЛЕЙ

ЧЕСТНЫЙ КОФЕ ИЗ УГАНДЫ

ПО-АФРИКАНСКИ ГОРЯЧИЙ
ПО-РУССКИ КРЕПКИЙ

★★★★★

СВЕЖИЙ УРОЖАЙ
2026 ГОДА

СОБРАНО
ВРУЧНУЮ

ЗАКАЖИ

ПРЯМО СЕЙЧАС



ПО ВОПРОСАМ ОПТОВЫХ ПОСТАВОК ПИШИТЕ COFFEEKP@PHKP.RU

«Комсомолка» вместе с экспертом разбирается в мифах и схемах, связанных с выплатой денежного содержания после развода.



Александр РОГОЗА,
спецкор «КП»

110 миллиардов рублей. Внушительная цифра? Именно столько денег в течение 2025 года судебные приставы взыскали со всех алиментщиков России. При этом тысячи горе-папаш пытаются от своих законных обязанностей по выплатам на содержание детей отлынивать. За тот же прошлый год сотрудники ФСПП отыскали более 44 тысяч неплательщиков.

По закону, напомним, содержание одного ребенка, оставшегося после развода с матерью, обходится мужчине в 25% от ежемесячных доходов, двух детей - в 33,3%, трех и более - в 50%. С одной стороны, правила давно известны и понятны. А с другой - с алиментами связаны несколько устойчивых баек-мифов, которые время от времени начинают мусолить в соцсетях. А еще есть несколько «серых» схем, которые ушлые дяденьки проворачивают, оформляя договоры об алиментах.

Обо всем этом мы поговорили с юристом Ольгой Гимадеевой.



ДО 18... А СТАРШЕ?

- Если говорить о мифах, то есть парочка наиболее распространенных, - объясняет Ольга. - Например, якобы алименты можно получать с бывшего супруга до момента, пока ребенок не окончит вуз. То есть и после исполнения 18 лет. Это неправда, так как у нас есть разъяснения Верховного суда России, который четко указал, что алименты платятся строго до 18 лет. Хотя по закону и после этого взрослый сын/дочь имеют право обратиться в суд с самостоятельным иском, доказывая, что им необходимо получать выплаты на себя и дальше. Но как правило, такие иски отклоняются судом: считается, что после 18 лет ребенок может уже работать и зарабатывать. Такие иски удовлетворяются только в случае тяжелой инвалидности и недееспособности ребенка. Либо если ему нужна дорогостоящая операция.

- Еще в соцсетях мамочек пугают, что папаша, который в свое время бегал от выплат алиментов, в один «прекрасный» момент может потребовать, чтобы уже взрослые дети сами ему выплачивали ежемесячное содержание. Интернет-страшилка?

- А вот это уже формально не миф. Действительно, есть закон, который позволяет родителю обратиться с иском в суд, чтобы взыскать со своих взрослых детей деньги на свое содержание. Но есть масса нюансов. Если отец - должник по алимен-

Алиментарно, Ватсон!

В делах по алиментам суд прежде всего руководствуется интересами несовершеннолетних детей.



Studio Romantic/Shutterstock/Fotodom

там, то вряд ли суд встанет на его сторону. Здесь действует принцип: не участвовал в жизни ребенка, не помогал ребенку - не имеешь права просить от него помощи. Но бывают случаи, когда уже по ходу судебных разбирательств выросшие дети и сами в целом были не против подкидывать отцу ежемесячно какие-то суммы - вписанные в решение суда. Я знаю несколько подобных реальных историй. Правда, размер таких алиментов составлял 5 - 7 тысяч рублей в месяц.

КАКИЕ ВАШИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

По словам юриста, через эти выплаты дети пытались наладить контакт с отцом. Правда, подобные родственные чувства возникают далеко не у всех.

- Если спустя много лет после совершеннолетия детей папаша пытается взыскать с них алименты, самое важное - доказать, что действительно отец не участвовал в жизни ребенка. Именно поэтому, если отец скрывается от выплат, важно своевременно обращаться в суд с иском о взыскании алиментов. Именно поэтому важно после получения исполнительного листа работать с приставом - пытаться взыскать с бывшего деньги. А если деньги не платятся - фиксировать задолженность бывшего супруга в документах. Помните, что восстановить эти бумаги через годы не получится. В службе судебных приставов дела по их завершению хранятся не дольше 7 лет. Поэтому все нужно делать своевременно и бережно собирать все эти документальные доказательства в отдельной папочке. Потом может пригодиться!

- У вас в практике были подобные попытки заставить детей платить?

- Да, такие дела были. Однажды я представляла клиентку, довольно богатую женщину, к которой отец подал иск. Мы потом узнали, что у этого папаша в общей сложности пять детей от разных браков. Мы их всех привлекали в качестве соотечественников в суде - если суд обяжет платить алименты, то пусть все вместе папу и содержат. Но моя клиентка была очень принципиальна и приложила огромные усилия, чтобы с ее нехилой зарплаты ни рубля ему не было начислено! Настолько была сильна обида. А вот ее сводная сестра, которую отец в свое время бросил с ее матерью во Владимирской области, по доброй воле согласилась помогать отцу. Хотя работала обычным библиотекарем.

БЫВШИЙ МУЖ ВЕРНУЛСЯ С ИСКОМ

- У одной моей знакомой был случай: едва окончив университет, она вышла замуж за мужчину, который был намного старше. После рождения сына они развелись. Однако вскоре бывший по суду заставил девушку платить ему ее алименты... Это какой-то уникальный случай или подобное действительно бывает между бывшими супругами?

- Нет, не уникальный. Такие иски бывают, - говорит Ольга Гимадеева. - По закону экс-супруг может просить у своей бывшей «половинки» алименты на свое содержание - если он стал в период брака нетрудоспособным или в течение года после расторжения брака. Ранее эта статья вводилась, чтобы защитить женщину, но самое интересное, что в последние годы ею очень часто пытаются воспользоваться именно мужчины. Суды такие иски часто удовлетворяют - все по закону. Женщины по этой статье

тоже пытаются получить содержание, но это, как правило, случаи, когда бывший супруг богат. В своей практике я встречала иски на выплату алиментов на 500 тысяч рублей в месяц. Но на практике суды в итоге присуждают ежемесячные выплаты от 1 до 2 МРОТ (минимальный размер оплаты труда по стране в 2026 году - 27 093 рубля, по Москве - 39 730 рублей в месяц. - Авт.).

БЕГСТВО ОТ КРЕДИТОРОВ

Стоит отметить: закон допускает, что после развода супруги могут заключить между собой алиментное соглашение, в котором будет прописана конкретная ежемесячная сумма выплат, не зависящая от текущих расходов покидающего семью мужчины (ну, или женщины - так тоже бывает). И эту лазейку нередко используют ушлые товарищи, которые бегут от своих кредиторов или идут банкротиться. Чтобы не потерять

часть своих активов, они оформляют алиментные соглашения.

- И такие соглашения не признают фиктивными?

- Я встречала в суде попытки оспорить алиментные соглашения, но пока в моей практике отмен таких документов не было. По крайней мере, когда речь шла о более-менее адекватных суммах. Если банкротится человек с зарплатой в 100 тысяч рублей, а алиментное соглашение у него на 300 тысяч, его могут и отменить. А вот если гражданин ежемесячно зарабатывает по полмиллиона и выплачивает по соглашению 100 тысяч на ребенка, это точно останется в силе. Есть случаи, когда банкроты пытаются спасти свои деньги, подписывая соглашения с супругами, родителями или даже бабушками/дедушками.

- Самая необычная схема, связанная с алиментами, в вашей практике?

- Был случай, когда человек, чтобы уйти от кредиторов и сохранить средства, подписал соглашение о погашении долга за... причинение вреда здоровью. Мужчина совершил фейковое ДТП - якобы был наезд на пешехода. А пешеход, в свою очередь, оказался близким другом этого должника. Дальше тот по соглашению платил товарищу ежемесячно приличные суммы, «на лечение и реабилитацию». А кредиторы не стали связываться с оспариванием соглашения.



В России становится популярен «судебный туризм». Зачем люди ходят на заседания, читайте на нашем сайте



Водный мир

Лилия
СОКОЛЬНИКОВА

Планируем
путешествия
к самым красивым
водопадам
в заповедных
местах России.

Водопад - это же грандиозная *Ниагара* в Америке или впечатляющая *Виктория* в Африке? Конечно. Но и в России их много в живописных местах - среди *Кавказских гор*, на легендарном пляже *Путорана*, на *Алтае*... Вместе с экспертами *Росзаповедцентра «КП»* рассказывает о тех, что в первую очередь стоит увидеть туристам в национальных парках и заповедниках страны.

Начало лета, когда водопады самые мощные, - лучшее время для того, чтобы любоваться синими потоками и сверкающими брызгами.



vista-travel.ru

Краснодарский край Сочинский национальный парк

В Сочинском национальном парке только на ручье *Джегеш* - 33 водопада! Этот ручей течет с горы *Колокольня*. Высота самого впечатляющего потока - около 12 метров. Для посетителей оборудован маршрут «33 водопада» - 800 метров, подходит даже для детей.

Другой туристический маршрут, «*Агурское ущелье и водопады*», расположен практически в черте города *Сочи* и начинается у подножия горы *Большой Ахун*. Тропа к *Агурским водопадам* была проложена еще в 1911 году. С одной стороны нависают *Орлиные скалы*, с другой - массив хребта *Ахун*, а между ними по ущелью протекает река *Агура*, которая и создала

ущелье с каскадом водопадов, заросшее реликтовой растительностью.

Один из самых высоких водопадов *Сочинского национального парка* - *Безыманный* - расположен на реке *Безыманка*, правом притоке пограничной с *Абхазией* реки *Псоу* на высоте 674 метра. К нему можно совершить несложную пешую прогулку через высокогорное село *Аибга* по лесу.

Как добраться: из *Сочи* или *Сириуса* - до аула *Большой Кичмай* на автобусе, дальше пешком. Если на такси или своей машине - еще несколько километров можно проехать по грунтовой дороге до начала маршрута «33 водопада».

Карелия Национальный парк «Паанаярви»

Киваккаоски - самый мощный нерегулируемый водопад в *Карелии*. Это тринадцатый, самый крупный порог на реке *Оланга*, перепад воды составляет 12 метров. Для туристов к водопаду проложен пешеходный маршрут через березовый и хвойный лес, 4,5 км туда и столько же обратно.

Тропа начинается от бывшей деревни *Вартиолампи*, от которой сохранились заросшие малиновыми кустами ямы погребов и ельник на месте кладбища. Один карельский дом восстановлен, в нем устроена музейная экспозиция.



stelakarelia.ru

Как добраться: визит-центр национального парка, где необходимо оформить разрешение на посещение, находится в поселке *Пяозерский* на севере *Карелии*. И из карельской *Кеми*, и из

относящейся к *Мурманской области* *Кандалакши* на машине ехать не меньше 4 часов.

Крым Ялтинский горно-лесной заповедник



Pelikh Alexey/Shutterstock/Fotodom

В *Ялтинском горно-лесном заповеднике* расположен самый высокий водопад *Крыма* - *Учан-Су* на одноименной реке (114 метров), на склонах горного массива *Ай-Петри* среди сосен, дубов и буков. Название в переводе с крымско-татарского языка означает «летающая вода». Для фото и просто любования устроена смотровая площадка, до нее стоит прогуляться по пешеходной *Штангеевской тропе*.

Как добраться: из центра *Ялты* до остановки «*Поляна Сказок*» на автобусе 30 - 40 минут и потом около 4 км пешком. Есть маршрутки и прямо до водопада. На машине или такси из центра города - всего 15 - 20 минут.

Для посещения заповедника необходимо разрешение, его можно получить онлайн или в кассе у водопада *Учан-Су*. Цена вопроса - 350 рублей.



ru.wikipedia.org

Северная Осетия - Алания Национальный парк «Алания»

В национальном парке «*Алания*» - более десятка больших каскадных водопадов с чистой ледниковой водой. Одна из самых популярных достопримечательностей *Дигорского ущелья* - водопад *Галдоридон*, который называют также «*Жемчужина*», «*Черная жемчужина*» или «*Крошечка*». Особенность в том, что он не иссыкает даже в самые засушливые годы и зимой (когда некоторые водопады превращаются в

ледяные каскады), так как истоки реки начинаются у ледников. У начала 4-километровой ведущей к водопаду тропы есть парковка для машин, по пути - смотровая площадка с видом на каньон реки *Харесидон*.

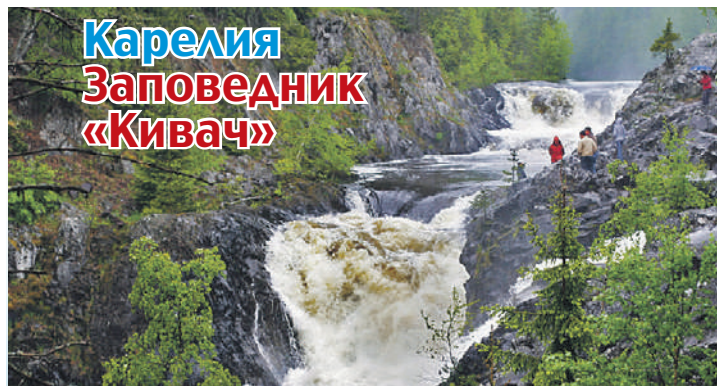
Как добраться: визит-центр национального парка в селе *Мацута* расположен в 90 км от *Нальчика* и в 100 км от *Владикавказа*. Оттуда еще 22 км до начала тропы на своей машине или на такси.

куда подалее

- ★ **Катунский заповедник** (Республика Алтай). Туристический маршрут в «*Край озер и водопадов*» ведет к водопадам на реке *Поперечная* и высокогорным озерам.
- ★ **Алтайский заповедник** (Республика Алтай) - к каскадному водопаду *Учар*, или *Большой Чульчинский*, высотой 160 метров, попасть можно только пешком по каменистой горной тропе. Проще добраться до еще одного водопада *Алтайского заповедника* - *Корбу* в 200 м от *Телецкого озера*.
- ★ **На Плато Путорана** (Красноярский край) около 20 тысяч водопадов. Каскадные достигают высоты 400 метров. Но добраться к ним реально только вертолетом.
- ★ **Национальный парк «Земля леопарда»** (Приморский край). *Кравцовские водопады* - каскад из пяти водопадов на ручье *Кравцовский*. Экологическая тропа проходит у двух из них - «*Сказка*» и «*Каменная чаша*».

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда

Карелия Заповедник «Кивач»



en.wikipedia.org

Водопад *Кивач*, образуемый падением реки *Суны*, долгое время считался самым крупным равнинным водопадом России и вторым по величине равнинным водопадом Европы - после *Рейнского* в Швейцарии. Сейчас былая мощь утрачена из-за построенной выше по течению *Гирвасской плотины*. Впрочем, даже потеряв в размерах и мощности, *Кивач* не утратил своей красоты. И очень популярен у туристов. Его высота - 10,7 м.

Как добраться: из *Петрозаводска* до поселка *Кивач* - около 80 км на машине. Вход в заповедник стоит 320 рублей, 30-минутная экскурсия к водопаду - от 350 до 500 рублей, в зависимости от количества человек в группе. Все турфирмы *Карелии* организуют экскурсию с трансфером из *Петрозаводска*.

Анна ЛУКЬЯНОВА

Что делать родителям, если подростка на каникулах потянуло на эксперименты с внешностью.

Чего только не упомянут старожилы. И ирокезы, и одежду в металлических клепках сверху донизу. И полностью черные одеяния. И даже ангельские крылышки за спиной. Как только подростки не самовыражаются. Сейчас в тренде - цветные линзы. Их еще называют карнавальные, и придуманы они для косплея. Однако детвора носит их и просто так, по приколу.

КАК В ФИЛЬМЕ УЖАСОВ

На маркетплейсах этого добра валом. Цены - невысокие (400 - 600 рублей). Ассортимент - на любую прихоть. Можно просто примерить другой цвет глаз. А можно удивить друзей зрачком как у кошки или в форме цветочка, в горошек, в сеточку, в виде футбольного мяча. Есть и шок-контент: красные, белые, черные линзы. И совсем страшные - вроде разинутой акулы пасти на весь глаз.

«Супер, если хотите напугать соседей!» - веселятся подростки в комментариях.

«Если бы такое увидел, у меня бы нервный тик случился и этот глаз во сне приснился бы. Брр... Фильм «Звонок», и девочка из колдунца. Своей ни за что такое не разрешу!» - передергивает родителей.

Есть и лояльные мамы и папы:

«Я из поколения, когда были люди-ящерицы с разрезанными языками, панки и т. д., так что линзы эти - ерунда! Все, что обратимо, пусть будет».

«Вот и я против запретов. Такие линзы и даже жидкость для их хранения

Евгения ГУСЕВА «КП» - Москва

Вампиры с нашего двора



Подростки самовыражаются как только могут. Родительского терпения хватает не всегда.

два года назад мы вместе с дочкой купили в аптеке. Она их надела один раз и потом забыла навсегда».

ПОСЛЕДСТВИЯ - ЕЩЕ СТРАШНЕЕ

Сколько людей - столько и мнений. А как насчет безопасности?

- Если линзы изготовлены качественно, правильно подобраны и используются по правилам, они могут быть безопасны, - рассказал «КП» врач-офтальмолог, хирург, кандидат медицинских наук **Руслан Исабеков**. - Но именно декоративные линзы, особенно так называемые склеральные (те самые черные глаза, вампирские, демонические и другие), связаны с повышенным риском осложнений.

Возможны:

- ✓ раздражение и покраснение глаз;
- ✓ аллергические реакции;
- ✓ синдром сухого глаза;
- ✓ микротравмы роговицы;

✓ бактериальные и грибковые инфекции;

✓ воспаление роговицы (кератит), которое в тяжелых случаях может привести к стойкому снижению зрения.

По словам доктора, родителям важно проконтролировать, чтобы подросток не покупал линзы сомнительного происхождения и понимал основные правила гигиены. Линзы нельзя надевать грязными руками, промывать водой из-под крана, использовать дольше рекомендованного срока или передавать друзьям. Если появляются боль, светобоязнь, выраженное покраснение, слезотечение или ухудшение зрения, линзы необходимо немедленно снять и обратиться к офтальмологу.

ПРО ТАТУАЖ И РЕСНИЧКИ

С линзами ясно. А татуаж век и наращивание ресниц можно?

- Татуаж век подросткам не рекомендуется. Это инвазивная процедура с риском аллергических реакций, воспаления века, повреждения мейбомиевых желез и других осложнений, - объяснил эксперт. - Кроме того, результат остается на долгие годы, тогда как внешность и предпочтения подростка продолжают меняться.

Наращивание ресниц менее травматично, но тоже не лишено рисков. Среди возможных осложнений - аллергия на клей, раздражение глаз, воспаление века, выпадение собственных ресниц и инфекции. Если процедура все же проводится, важно выбирать квалифицированного специалиста и внимательно следить за состоянием глаз после процедуры.

Главное правило для родителей - воспринимать любые вмешательства в область глаз не как элемент моды, а как медицинскую процедуру, требующую ответственного подхода и соблюдения правил безопасности.

ЗВОНОК ПСИХОЛОГУ

Запрещать нельзя разрешить

Ребенок заявляет: хочу покрасить волосы в зеленый цвет - каникулы, имею право! Или пупок продырявить. Или кольцо в нос. Наши действия?

- Желание подростка экспериментировать с внешностью совершенно нормально и не является «глупостью и баловством». Оно помогает подростку найти и ощутить свою уникальность, получить признание и внимание сверстников, выразить себя, проявить смелость, - рассказала «КП» семейный психолог, блогер и автор книги «Ключи от детства. Заметки психолога для мудрой мамы» (издательство «Комсомольская правда») Александра Чмуж. - Задача родителей - помочь проявить свою индивидуальность, подсказав безопасные способы, при этом сохранить контакт с ребенком. Это возможно, только если реагировать спокойно и с пониманием. При строгом запрете и непринятии желание экспериментировать у ребенка усилится, и он с огромной вероятностью предпочтет его реализовать втайне, подручными способами, рискуя своим здоровьем.

Вместо «Никаких экспериментов!» начните диалог. Спросите ребенка без сарказма и осуждения: «Поделись, почему тебе захотелось сделать именно такой цвет волос?», «Что для тебя значит пирсинг в этом месте?», «Как ты думаешь, какое это послание для людей, которые это увидят у тебя, что это будет означать про тебя?» А после можно установить границы. Например, разрешить покрасить только пряди волос, а не всю голову. И сделать это качественной краской у проверенного мастера в парикмахерской.

НА ЗАМЕТКУ Правила ношения линз

Режим ношения зависит от конкретной модели и рекомендаций производителя, отмечает Руслан Исабеков.

В среднем использование декоративных линз лучше ограничивать 6 - 8 часами в день, особенно если речь идет о склеральных моделях.

При хорошей переносимости и соблюдении правил ухода некоторые линзы можно носить ежедневно. Однако обязательны регулярные перерывы и контроль состояния глаз.

Спать в декоративных линзах нельзя.

Во время сна доступ кислорода к роговице снижается, а риск воспаления и инфекции существенно возрастает. Не рекомендуется заниматься в них активными видами спорта, плавать, поскольку вода из бассейна, моря или открытых водоемов может стать источником инфекции. Некоторые модели могут ухудшать периферическое зрение и качество зрения в сумерках.

Виктор ГУСЕИНОВ



- Красота - страшная сила!



Правильно выбираем солнцезащитные очки для ребенка: советы педиатра - на сайте KP.RU



КАК РАЗГРУЗИТЬ ЗРЕНИЕ НА КАНИКУЛАХ

Многие считают, что летом глаза отдыхают из-за отсутствия школьной нагрузки. На практике зрительная нагрузка часто просто меняет форму: на смену учебникам приходят смартфоны, планшеты и игровые приставки.

- Особую тревогу вызывает многочасовое использование гаджетов без перерывов. Это приводит к перенапряжению аккомодации, сухости глаз, усталости и может способствовать прогрессированию близорукости у детей с предрасположенностью, - предупредил Руслан Исабеков.

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- соблюдать правило 20-20-20: каждые 20 минут переводить взгляд на удаленный объект минимум на 20 секунд;
- делать полноценные перерывы каждый час;
- держать экран не ближе 35 - 40 см от глаз;
- не пользоваться смартфоном лежа и в полной темноте;
- ежедневно проводить на улице не менее двух часов.

Для современных детей именно время на свежем воздухе считается одним из наиболее эффективных факторов профилактики прогрессирования близорукости. Также летом при длительном пребывании на солнце полезны качественные солнцезащитные очки с защитой UV400.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Екатерина ФРОЛОВА

Образы звезд комментирует журналист «КП», дипломированный стилист Ольга РОДИНА.

Вся такая нежная

Этим летом правит женственность - в моде акцент на талии, летящие силуэты, воланы и рукава-фонарики. Одеваемся, как принцесса, вместе со звездами.

Личная страница Анастасии Решетовой в социальной сети



Анастасия Решетова

Бельевой стиль сейчас на пике популярности. И бывшая девушка Тимати уже примерила ультрамодную комбинацию молочного оттенка.

Минималистичный образ

Анастасия дополнила бежевыми мюлями и шоколадной крокодиловой сумкой Hermes (от 5 млн руб.). Плюс украшения и короткий парик. Каре блогерше очень идет. Получилось красиво и утонченно.



Личная страница Анастасии Решетовой в социальной сети



Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети

Светлана Бондарчук

Во время поездки в Азербайджан Светлана собрала романтический образ с эффектным цветочным платьем с воланами. Черно-розовый наряд журналистка дополнила нежно-розовыми балетками и такого же цвета сумкой-мешком - все от Prada. А сверху накинула легкий летний тренч песочного оттенка. Для прогулок по жаркому Баку идеально.



Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети

Татьяна Брухунова

Татьяна позирует в шикарном платье с полосатым принтом от люксового австралийского бренда Zimmermann. Марка славится красивыми платьями и купальниками. Точную цену наряд назвать сложно, но не меньше 200 тыс. руб. Копию платья, как у супруги Петросяна, можно найти на известном маркетплейсе за 8 тыс. руб. (см. фото справа).

Эффектный наряд модница сочетает с сетчатыми мюлями и яркой оранжевой сумкой. Определенно удачный образ. Татьяна очень идет.



Личная страница Светланы Сильваши в социальной сети



Стефания Маликова

Дизайнер Стеша Маликова позирует в платье мини с цветами от собственного бренда одежды Dress by Stesha. Похожие наряды носили в 60-е, когда одним из главных эталонов красоты была модель Лесли Хорнби, которую за ее удобку прозвали Твигги (в переводе с англ. «тростинка»). Образ не менее худая Стефания дополнила минималистичными белыми мюлями и миниатюрной молочной сумкой Hermes. В точности такого же платья, как на Маликовой, на сайте марки уже нет, но есть похожее - приталенное миди за 31 200 руб.



Личная страница Стефании Маликовой в социальной сети



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

Светлана Сильваши

Светлана выгуляла цветочное платье с романтичными рукавами-фонариками от российского бренда Юлии Прохоровой Beloe Zoloto (22 390 руб.). Свой образ супруга Тимура Хайдарова дополнила сумкой Hermes в тон наряда и лаковыми бордовыми лодочками. Получился сдержанный и в то же время женственный наряд. Ничего лишнего.

МОДА, СТОП!

Бренд Moschino предлагает нарядиться в полупрозрачную вязаную кофточку с лебедями на груди. В таком лонгсливе вы точно не останетесь незамеченной, а лебеди прикроют пикантные места. Можно даже бюстгалтер не надевать. Цена дизайнерского шедевра - €570 (48 625 руб.).



Moschino

Константин ГЛЫБА

Как знаменитости смогли справиться с тяжелыми недугами.

Звезды экрана - на самом деле такие же простые люди, как и мы. Со своими проблемами, заботами и болячками. Просто обычно все это остается за кадром, ведь небожители не должны иметь слабых мест. И все же случаются ситуации, когда не утаить, как русские врачи возвращали знаменитостей буквально с того света.

МакСим: ВДОЛЬ НОЧНЫХ ДОРОГ

За историей воскрешения певицы МакСим (Марины Абросимовой) в 2021 году следила вся страна. И главный телеврач страны Елена Малышева в том числе.

- Это выдающаяся работа врачей-реаниматологов 52-й московской больницы, - рассказывала ведущая. - Потому что МакСим находилась и на аппарате ИВЛ, и на ЭКМО (метод, при котором используют искусственные сердце и легкие для временной поддержки жизни пациента. - **Ред.**), так как было 100% поражения легких. Все сосуды в тромбах, воздух не проходит. Сложнейшая ситуация. И то, что ее спасли, - великая слава в веках профессору Царенко, руководящему реанимацией (Сергей Царенко - директор НИИЦ ЛРЦ Минздрава России. - **Ред.**), и всем, кто там работал.

У МакСим все началось с симптомов простуды, которые она почувствовала за день до открытия собственной школы искусств 9 июня 2021 года. Сдала тест на ковид - он оказался отрицательным. 12 июня температура поднялась до 39 градусов, но МакСим все же вышла на сцену в Казани. Это выступление вокалистка потом не вспомнит. Врач-пульмонолог Сергей Пурсяев объяснил, что на тот момент болезнь плавила легкие певицы, как огонь целлофановый пакет. Дальше события развивались стремительно: 13 июня МакСим госпитализируют в частную клинику, где часто лечатся звезды (Надежда Бабкина, Анастасия Заворотнюк). Уже тогда легкие были поражены на 40%, врачи ставят диагноз: полисегментарная двусторонняя пневмония. 19 июня певицу вводят в медикаментозную кому и подключают к аппарату ИВЛ: в сосудах - тромбы, кислород в легкие не доходит.

В этот момент из Казани в Москву прилетает мама певицы - и волевым решением фактически спасает дочь. Она переводит МакСим из частной клиники в городскую столичную больницу № 52, где артистку перевели на ЭКМО (экстракорпоральной мембранной оксигенации). Как поделился потом реаниматолог Денис Павлов, перед ним оказалось «симпатичное тело серого цвета с тяжелой дыхательной недостаточностью». Потоком 5 литров в минуту через специальную трубку кровь

МакСим насыщали кислородом - качала кровь машина. Потом было кровотечение, септический шок, пневмония и другие осложнения. В конце июля МРТ показал дыры в легких певицы. Шок! И новый вызов для наших врачей, не умеющих опускать руки. Спустя полтора месяца кропотливой работы эскулапов и медикаментозной комы МакСим пришла в сознание. В СМИ на тот момент вышло уже несколько материалов о смерти артистки.

Уже потом певица узнала, что во время искусственной комы у нее было две остановки сердца, но врачи сделали все, чтобы МакСим снова пела про то, как шла босиком, не жалея ног.



Евгения Гусева/«КП» - Москва

Пульс ее теперь в твоих руках

Олег Газманов: увидел себя с высоты

Человек и есаул, который в преддверии 75-летия крутит сальто и пляшет, как задорный пацан, кажется самым бессмертным артистом русской эстрады. Но и он был под угрозой. Когда в 1995 году во время выступления перед публикой в «Артеке» в честь 70-летия лагеря взял в руки два неземных микрофона - и получил страшнейший удар током, после чего мгновенно рухнул.

Когда Газманова спрашивают об этом, он вспоминает, что в тот момент как будто увидел себя сверху. С высоты.

- Отключаюсь, а потом вижу себя с высоты 15 метров, - уверяет вокалист. - Я лежу, вокруг меня все суетятся. И перед этим был момент, когда я понял, что нахожусь в каком-то пространстве... или даже не пространстве, а точке - там не было ни запаха, ни вкуса, ни боли, ни звуков. Как будто вселенная захлопнулась - и я вместе с ней. Было ощущение, что возник голос - или я сам себе сказал: «Ты как



Алексей Беликин/NEWS.ru/Globallookpress.com

хочешь: уйти из мира или вернуться назад?» Боли не было. Даже эйфория какая-то. Вот я был - и вот меня нет. И такая мысль оформилась: если хочешь остаться - вспомни, что тебя держит. И пусть меня все простят, но я в тот момент подумал о том, что не дописал несколько песен. У меня же альбом! А песни не дописаны.

Максим Фадеев: Детское сердце

В жизни композитора и продюсера было немало ударов: потеря первенца из-за врачебной ошибки, потеря слуха, развал лейбла из-за воровства сотрудников, которым он доверял, набор лишнего веса и многое другое. Даже собирался уходить на Алтай с котомкой - «пусть тайга разберется...» Однако ключевым событием, в результате которого никакой музыкальной карьеры могло и не быть, все же остается клиническая смерть, которую пришлось пережить Фадееву. В юности.

- У меня дефект межжелудочковой перегородки - врожденный порок сердца, - объяснял Максим. - А в 17 лет врачи бук-



time/maxfadedev

вально вернули меня с того света. Мне делали открытую полостную операцию на сердце: когда разрезают от подмышки до подмышки. У меня теперь отсутствует грудной

позвонок. Сердце можно потрогать. Сердце так и осталось маленьким, детским. Врачи делали рентген и сильно удивлялись, как я вообще живу. Вместо восьми часов операция продлилась 16. Я тогда на три минуты пережил клиническую смерть. Врач спасла мне жизнь, сделав прямой массаж сердца.

Что было дальше - Фадеев не рассказывает. Лишь намекает.

- Все, что я могу сказать: дальше что-то есть, - говорил продюсер. - Я почувствовал это. Про туннели и встречи с покойниками рассказывать не буду, этого не было. Но я ощущал, что там, впереди, что-то есть...

Роман Костомаров: олимпийский дух

В случае с олимпийским чемпионом все тоже развивалось весьма безобидно.

- Я просто думал, что покашлял дома и уехал на скорой помощи для того, чтобы сделали в попу укол и прополоскали мне рот, - признавался спортсмен. - И через час вернулся домой.

Но вернуться к близким на новогодних праздниках в начале 2023 года не вышло. 10 января фигуриста госпитализировали в уже легендарную на тот момент Коммунарку - мощный антиковидный комплекс, спасший тысячи человек. Вместо

укола реаниматологи подключили пациента к аппаратам ИВЛ и ЭКМО. 7 февраля стало известно, что Роману необходимо ампутировать пальцы рук и стопу из-за развившейся гангрены. 21 февраля он перенес инсульт. 17 марта Роман пришел в сознание, и состояние его, если можно так сказать, улучшилось. Но в конце марта Костомарову из-за некроза тканей ампутировали стопы, голени, кисть правой руки и пальцы левой.

9 мая фигурист выложил победоносный пост: селфи в толстовке «Без

комментариев». Он вернулся! Романа выписали 6 июля. В больнице он провел 175 дней. И при выписке поблагодарил теплым и расширенным постом в соцсетях всех врачей, боровшихся за него до конца.

Теперь Костомаров не просто живет, но служит примером для тех, кто попал в сложную ситуацию (да и всех нас, ноющих здоровых смертных), - держит вес, следит за питанием, занимается в зале (без кистей и ступней, но с бионическими протезами!) и выходит в эфир шоу «Ледниковый период» (12+).



Ольга Юшкова/«КП» - Екатеринбург



Какие фобии мучают богатых и знаменитых - на сайте KP.RU



В прокат вышла третья, самая амбициозная часть комедии про перевоспитание конченных эгоистов.



Денис КОРСАКОВ,
кинообозреватель «КП»

9 июня, в день рождения Петра I, в московском кинотеатре «Октябрь» состоялась премьера фильма «Холоп-3», мерзким героем которого кажется, что они попали в петровскую эпоху. На самом деле, конечно, они не в прошлом, а в колоссальных декорациях, окружены актерами, а все мероприятие затеяно для того, чтобы выбить из них дурные манеры и заставить нравственно переродиться. В широкий прокат картина выходит 11 июня; кинообозреватель «КП» пророчит ей счастливую кассовую судьбу.

МАЖОР ПРИЛУЧНЫЙ И ФОРС-МАЖОР АСМУС

Как вы помните, в первом «Холопе» 18+ героя Милоша Биковича, охамевшего мажора Гришу, перевоспитывали в декорациях XIX века - он просыпался в избе в виде жалкого крепостного. Во втором «Холопе» 12+ уже сам Гриша перевоспитывал героиню Аглаю Тарасовой, которую засовывали в 1810-е годы и даже устраивали ей свидание с Бонапартом. Первый фильм собрал в прокате рекордные 3 млрд руб., второй - 4 млрд, и Клим Шипенко соорудил еще одного «Холопа» - самого масштабно и дорогого.

Он преспокойно открывает кадры из турецкого ремейка нашего фильма (который в России выходил под названием «Холоп: Великолепный век» 18+): на экране перевоспитывается Керем Бюрсин. Но это представлено как прямая трансляция очередного проекта Гриши, который успел выйти на международный уровень и исправляет в том числе турецких мажоров. Вообще его контора процветает, а психолог Лев Арнольд-



Кадр из фильма «Холоп-3», 2026 г.

вич (Иван Охлобыстин) даже пописывает статейки в англоязычные научные журналы, надеясь, что за методику выбивания дури из молодых богачей его кто-нибудь выдвинет на Нобелевскую премию.

Пока что журнал попадает в руки умной девочке Милане (Виталия Корниенко). У нее с братцем Елисеем большие проблемы: мама с папой собрались разводиться. «Папа у нас мажор, - заявляет Милана, демонстрируя фотографию Павла Прилучного (одобрительный смех в зале), а мама - форс-мажор!» Мама-певица, сыгранная Кристиной Асмус, на людях изображает белоснежку, со всех сторон

Персонажам Кристины Асмус и Павла Прилучного предстоит понять, каких дров они наломали.

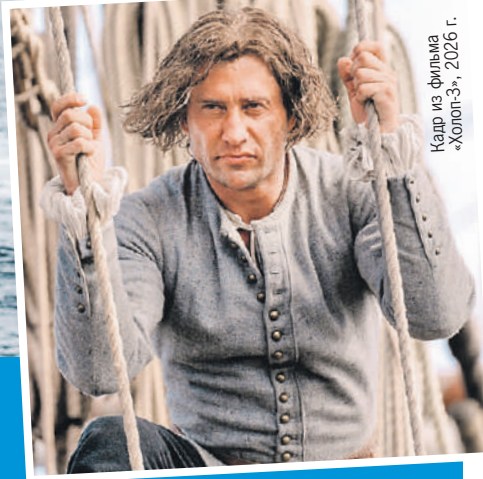
окруженную гиенами, а на самом деле - законченная эгоистичная стерва. Платить за перековку родителей дети собираются биткоидами, у них накоплено.

Лев Арнольдович с ходу предлагает разнообразить сюжет и отправить Бориса и Елену (так зовут героев Прилучного и Асмус) не в исторические декорации, а в космос - вдвоем на одном корабле. Но, увы, полет фантазии психолога вовремя прерывают и решают все делать, как полагается.

К Елене приходит медиум,

«Холоп-3»:

Ох, нужен нам берег турецкий!



Кадр из фильма «Холоп-3», 2026 г.

Между прочим, впервые «Холоп» выходит летом, а не 1 января. Потому что история жаркая как никогда!

бо низкое... Может, куда-нибудь в район Сочи?»

Чуть усложняется любовная линия: у Гриши теперь служебный роман с героиней Анны Чиповской, которая защитила диплом по эпохе Петра и снабжает организаторов мероприятия историческими фактами. При этом Гриша не решается объяснить ей в любви - вместе с хамством он в финале первого фильма, похоже, утратил и смелость. Но, конечно, он ее заново обретет.

Кажется, что в этом тексте многое пересказано, но на самом деле гораздо больше поворотов сюжета не затронуты вообще: «Холоп-3» 16+ набит событиями под завязку. И что больше всего в нем подкупает - расслабленность, с которой Шипенко приступил к третьему фильму.

Биковича, например, на этот раз не дублируют, он так и говорит с сербским акцентом, - ну а что, в зале ведь все знают, что он серб, на фиг уже притворяться. Полет в космос обошелся бы дешевле, чем те декорации, которые возводят в Турции для перевоспитания Бориса и Елены (они включают древнюю крепость и гигантскую мечеть), - но все же в курсе, что это кино, комедия и сказка. (На самом деле любой «холоп» из любого фильма понял бы, что находится не в прошлом, а в современности, просто по конверсионным следам от самолетов в небе - но мы не зануды, верно?)

БИКОВИЧУ ВЕРНУЛИ ГОЛОС

Принципиально в «Холопе» ничего не меняется. Мажоры в финале будут перевоспитаны, перед этим пройдут через массу испытаний, и все лишь чудом не сорвется из-за разгильдяйства организаторов и актеров. Ну, и масса шуток. Борис спрашивает у императора: «А вы как, Питер уже построили?» - «Строим!» - «А может, его в другое место перенести, пока не поздно? А то болото, место депрессивное, не-



Кадр из фильма «Холоп-3», 2026 г.

Олег Комаров (барин), Иван Охлобыстин (психолог Лев Арнольдович) и Александр Самойленко (отец Гриши) фильмом ну очень довольны.

На светскую премьеру Милош пришел с красавицей-женой Иваной.



Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

В прокате с 11 июня.

МИСС
КУПАЛЬНИК «КП»

**Кристина
КИРИЛЕНКО,
26 лет, Челябинск:**

- Увлекаюсь легкой атлетикой: уверена, что движение - это жизнь! Хочу стать успешной моделью и покорить мировые подиумы.

**Виктория
АНДРЕЯНОВА,
модельер:**

- В базовом черном купальнике, в отличие от платья, не пойти в консерваторию, но зато можно отточить свой элегантный брасс в олимпийском бассейне. Серьги-поплавки - для настроения!



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

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



Андрей АРКУША

■ АНЕКДОТЫ

Как уверяют врачи, пятьдесят граммов коньяка за ужином - это не только полезно, но еще и мало.

От всей души спасибо тебе, дорогое солнышко, за то, что в ближайшее время нам не придется платить за отопление.

Только в России асфальт приходится объезжать по обочине!

- Привет, Серега, как поживаешь?

- Привет, Дима! От меня Светка ушла...

- Так купи пару бутылок водки и утопи свое горе!

- Не выйдет.

- А что так, денег нет?

- Не, деньги есть, горя нет!

В туристической группе были и Малинин, и Земляникин, и Брусникина, но медведь почему-то погнался именно за Петровичем!

Тело человека на 70% состоит из воды. Технически мы просто слишком плотные и беспокойные огурцы.

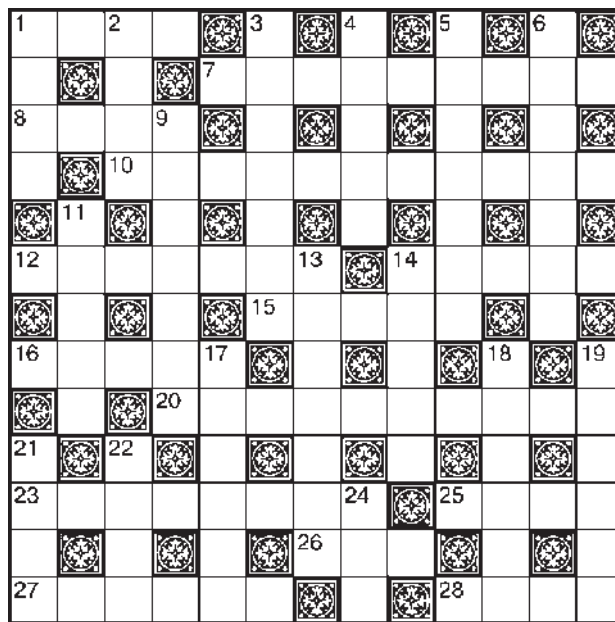
- Елена и Александр! Примите этот конверт в качестве свадебного подарка!
- О! Какой тяжеленький!
- Конечно! Там же уют.

- Что вам нравится в вашей работе?

- Дверь, через которую я ухожу домой.

Я прошу прощения, Мистер депутат. Там такие цены - Разрешите мат.

■ КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



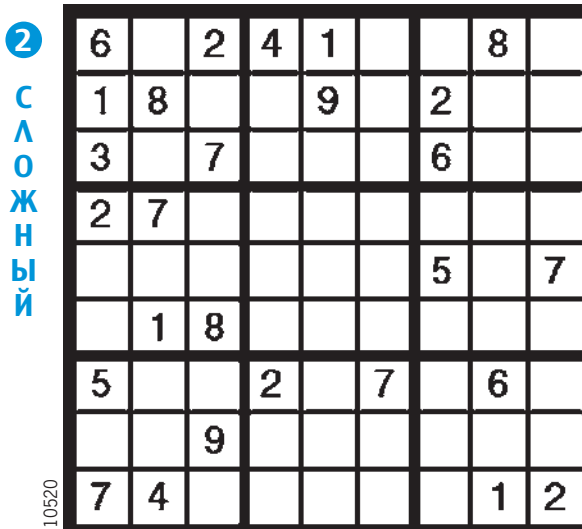
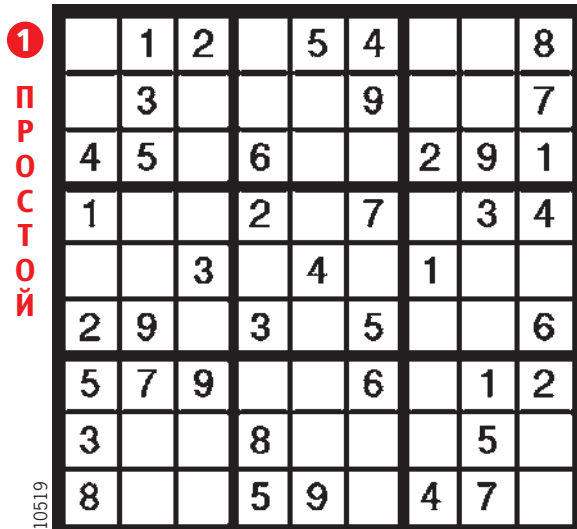
ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Одна таблетка в день.
7. «Король фастфуда».
8. Псевдоним известного рок-музыканта, снявшегося в рекламе Третьяковки.
10. Кто из наших великих математиков объяснил в любви к Федору Достоевскому, но получил отказ?
12. Приятный сюрприз в нарядной упаковке.
14. Дело рук пиромана.
15. Альма-матер для Александра Пушкина.
16. Коралловый ... среди ядовитых змей.
20. Парчовый карп.
23. Прогнозист фирмы.
25. «И дремлет ... в тоске своей веселой».
26. «Усатое бревно» из улова.
27. Угнетатель свободы.
28. Какого вулкана сицилийцы побаиваются?

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Могут. 19. Борьба. 21. Шанс. 22. Факт. 24. Кот. 11. Поиск. 13. Кипарис. 14. Пекин. 17. Данила. 18. бол. 4. Обмен. 5. Простой. 6. Деканат. 9. Рогатик. 28. Этна. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Душа. 2. Звук. 3. Бала-рино. 23. Аналитик. 25. Русь. 26. Ком. 27. Сатрап. Подарок. 14. Пожар. 15. Лицей. 16. Аспид. 20. Кава-Доза. 7. Гамбургер. 8. Шнур. 10. Ковалевская. 12. ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.

■ СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



■ ПОГОДА В НОВОСИБИРСКЕ ЗАВТРА, 18 ИЮНЯ

Ночью: +15...+17

Днем: +24...+26

Ветер восточный,
2 - 4 м/с,
порывы 7 м/с



Атмосферное давление -

751 мм рт. ст. (норма - 747)

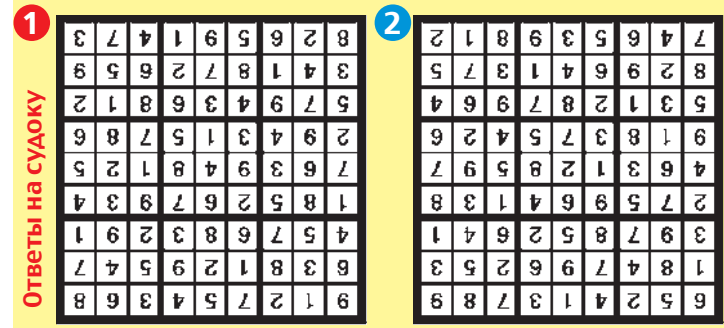
Влажность воздуха - 30%

(норма 66%)

Геоманитный фон спокойный

Луна - растущая

ПОДРОБНЕЕ О ПОГОДЕ СМОТРИТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ KPRU



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор,
генеральный директор
Олеся Вячеславовна
НОСОВА.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

Автор современной
версии издания -
Владимир Николаевич
СУНГОРКИН.

АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ:
«Комсомольская правда»,
Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж,
пом. 800, Москва, 127015.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи
с читателями - (495) 777-02-82,
факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН НОВОСИБИРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО «ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - Г. А. ПОПОВА.
E-mail: kp.nsk@phkr.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.

ISSN 0233-433X Индексы П1101, ПМ976. Тип. №

Главный редактор «КП» - Новосибирск -
Т. В. Соловова.

Газета отпечатана в типографии АО «Советская Сибирь»,
г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.
Время подписания в печать по графику - 21.00,
фактически - 20.30

Тираж этого номера: 169 780 экз.
Цена свободная

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



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

Редакция не несет ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.
© АО «ИД «Комсомольская правда», 2026. Размещенные в газете материалы
не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме
без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru