Неохота на медведя

Почему косолапые перестали считаться ценной добычей и как это влияет на их популяцию.

Читайте на стр. 8 - 9



Алексей СТЕФАНОВ

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
Говорит Новосибирск!
Обсуждаем главные новости родного города.
Телефон прямого эфира (383) 289-99-33
8.00
radiokp.ru



12+

101 ГОД

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Основана в мае 1925 года

Среда - четверг,
7 - 8 октября
№ 75-с (27821-с)/2026 год

Газета нашего города

KP.RU 1 216 057 УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Новый мост в Корею назвали именем героя из Сибири



Министерство транспорта РФ

Подвиг Якова Новиченко помнят и спустя 80 лет

Читайте на стр. 5



Алексей БУЛАТОВ/«КП» - Санкт-Петербург

Все, что вы хотели знать о прививках

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Гид «Комсомолки» по сезонной вакцинации.

Сейчас самое время привиться от гриппа тем, кто еще не успел сделать это нынешней осенью. Специалисты предупреждают, что предстоящий холодный сезон принесет нам опасные варианты этой инфекции и защититься не помешает. Особенно детям, пожилым и людям с хроническими болезнями - для них грипп может быть по-настоящему опасным.

Продолжение на стр. 12 - 13

А за окошком месяц май: девять дней отдыхай!

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

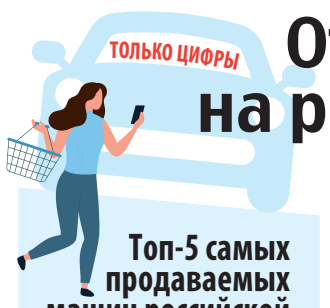
В Общественной палате предложили сделать длинные весенние выходные непрерывными.

Замсекретаря Общественной палаты **Владислав Гриб** предложил сделать майские праздники непрерывными и отдыхать с 1-го по 9-е число. Его аргумент: все равно многие россияне берут отгулы между Первомаем и Днем Победы. А оставшиеся толком не работают.

- Предложения сделать майские выходные долгими возникают постоянно, но они не учитывают реальную экономику, - скептически настроен профессор Финансового университета при Правительстве РФ **Александр Сафонов.** - Снижать количество рабочих дней не надо, мы же боремся за рост ВВП. Компенсировать за счет суббот - не выход: это нарушит привычный режим труда и отдыха, у людей будет накапливаться усталость, это приведет к падению производительности, увеличению травматизма...

Длинные майские особенно ударят по агропрому, считает эксперт:

- В мае во многих регионах идет посевная. Конечно, те, кто занят на этих работах, никуда не уедут. Только трудиться они будут в праздничные дни, поэтому оплачиваться это должно будет в двойном размере. Это приведет к удорожанию сельхозпродукции.



Топ-5 самых продаваемых машин российской сборки за сентябрь

Марка	Продано
1. Lada	28 930
2. Haval	12 808
3. Tenet	12 786
4. Jeland	2567
5. Jetour	2452

По данным Минпромторга.

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

Отечественных авто на рынке стало больше

Николай МЫСИН

Доля собранных в стране авто на отечественном рынке достигла 63,8%. И это лучший показатель с 2022 года, когда Россию массово покинули западные автобренды, а конвейеры их предприятий остановились.

- Дело в стремительном повышении утильсбора, - отмечает автоэксперт **Андрей Ломанов.** - Место западных брендов заняли китайские компании, и, чтобы стимулировать их налаживать производство у нас, правительство существенно подняло пошлины. И сейчас в России организована сборка почти всех крупнейших брендов из Поднебесной, представленных на нашем рынке.

Самые популярные марки российской сборки - разумеется, Lada, а также Haval и Tenet. Остальные сильно отстают *(см. «Только цифры»)*. «Москвич» в этом списке занимает лишь 10-е место.

Как не попасть в сети вербовщиков.



Дмитрий СТЕШИН, военкор «КП»

«Биодрон» - это обманутый

Деструктолог Роман Силантьев объяснил нашему корреспонденту страшную, парадоксальную и обескураживающую реальность - завербованные украинскими спецслужбами «диверсанты» являются искренними патриотами и совершают преступления в интересах России...



Михаил СИНИЦЫН/ТАСС

У 20-летнего футболиста Секача было большое будущее. Но он поддался мошенникам.

ПСИХООТМЫЧКИ

Несколько дней назад в Белгороде сотрудники ФСБ задержали женщину, готовую совершить теракт - подорвать взрывное устройство в толпе людей в центре города. В сухом пресс-релизе спецслужбы описана стандартная схема работы с жертвой: «Под влиянием мошенников перевела крупную сумму на «безопасный счет»...», а дальше самое главное: «... после чего с ней связались неизвестные, представившиеся сотрудниками российских правоохранительных органов, и под предлогом возврата похищенных денег убедили принять участие в мероприятиях по задержанию преступников».

Сработала хитрая психоотмычка.

СБУ или ГУР давно уже убедились: найти граждан России, готовых совершать теракты и убивать людей ради интересов бандеровской Украины, весьма непросто. Даже самые активные предатели предпочитают гавкать из-за границы. А на земле, в России, большинство перспективных агентов - городские сумасшедшие, с ними каши не сваришь. Почти 99,9% соотечественников откажутся помогать вражеским спецслужбам. А скорее всего, сообщат о вербовке «куда надо», и начнется «оперативная игра», причем с потерями для бандеровцев - будут выявлены тайники с оружием и самодельными бомбами, возможно, задержаны курьеры-закладчики, вскрыты каналы связи... Достаточно примеров, когда такие «двойные агенты» рушили целые разведывательные сети и резидентуры.

Выход они нашли, и хитрость, которую применил противник, можно занести в категорию «дьявольская». Роман Силантьев подтверждает, что «биодроны» - это совершенно новый вид преступников:

- Первые «биодроны» были выявлены в 2022 году после начала СВО. Их количество не превышает тысячи человек и увеличивается не так быстро. То есть очень небольшой процент населения может быть трансформирован в «биодрон».

Но преступлений, подготовленных украинскими спецслужбами, на порядок больше! И Силантьев объясняет:

- Это просто преступники, верящие, что их не поймают. «Биодроны», наоборот, искренне верят, что защищают свою страну. Верят, что работают на ФСБ. Это их радикально отличает от неумных товарищей, которые поджигают релейный шкаф за 15 тысяч (которые в итоге не получают) и пополняют контингент ФСИН на 15 лет (их дают гарантированно). Но «биодроны» релейные шкафы не жгут, их специализация - резонансные теракты.

ДРАМАТУРГИЯ ТЕРАКТА

Еще один деструктолог, Яна Амелина, очень точно описывает один из технологических приемов превращения добропорядочного гражданина в «машину убийства», управляемую врагами. Он называется «Счастье в исполнении миссии»:

«...применяется к людям с высоким уровнем доверия и уважения к сотрудникам правоохранительных органов, любовью к своей стране, потребностью в одобрении. В подобных схемах мошенники зачастую внушают жертве, что она помогает в раскрытии крайне важного для государства уголовного дела, а также что совершение преступления парадоксальным образом является актом любви к своей стране, к Родине».

То есть они любят Россию и верят, что работают во благо Родины (именно так, с большой буквы), что помогают доблестным спецслужбам.

Роман Силантьев делал десятки экспертиз к уголовным делам, возбужденным по «биодронам», и подробно описывает драматургию перепрошивки нормального, обычного человека.

Есть два варианта «работы».

Самый распространенный - жертву с помощью мошенничества лишают всего, заставляют продать недвижимость, буквально вгоняют в долговую яму: вынуждают брать кредиты, бегать по друзьям и родственникам, занимая деньги. Все собранное передается курьеру якобы для «помещения на безопасный счет» или «в безопасное место». Еще один вариант - в качестве «вещественного доказательства».

В какой-то момент человек осознает, что он лишился всего имущества, дотла! Дальше только жизнь в нищете и в долговой яме. И на этом этапе с жертвой можно делать все что угодно.

В этой схеме есть тонкие места. Как часто бывает, спецслужбы и банковские «безопасники» могут отследить все эти лихорадочные, истеричные переводы, продажи, обналичивание больших сумм. На заказчиков, скорее всего, не выйдут, они сидят на Украине. Главное, пресекут преступление, не дадут его совершить.

Но есть еще одна, не оставляющая следов методика подготовки «биодрона»:

- Жертву проверяют на устойчивость и исчезновение критичности мышления, - объясняет Роман Силантьев. -Долго проверяют, в течение нескольких недель. В форме доверительных бесед и переписок с сотрудниками спецслужб. И в какой-то момент, понимают: жертва созрела. Обработанные люди настолько верят этим «сотрудникам спецслужб», что по их распоряжению готовы совершать даже прямые убийства.

Вот типовой сценарий работы с «биодроном», в который превратили пожилую женщину.

- Бабушка с помощью лжесотрудника ФСБ лишается всех накоплений, «гробовых», под видом того, что «участвует в спецоперации по поимке украинских террористов». И вот на последнем этапе ей сообщают, что искомые «террористы» засели в ближайшем военкомате и



не террорист, гиперпатриот

KP.RU
Дневник дезертира ВСУ читайте на нашем сайте К{.RU

единственный способ их задержать - имитация поджога. Они буквально начнут выбегать из здания в ужасе, тут их наши спецслужбы и возьмут. А вам, бабушка, за это вернут все похищенное и еще медалью-грамотой поощрят за службу Отечеству, - рассказывает Роман Силантьев.

- ???

- В 22 - 23-м годах «биодроны» поджигали военкоматы, был целый вал таких преступлений. Схема перепрошивки работала. И среди жертв было много стариков старше 75 лет...

Я киваю:

- Помню, эту атаку наш противник медийно отработал очень плотно. Мол, смотрите, в России протестуют против частичной мобилизации! Когда западная пресса подключилась к этой информационной кампании, в Киеве даже перемогу справляли.



ЦОС ФСБ России

Даже самодельную бомбу перепрошитые «биодроны» делают убежденными, что помогают спецслужбам.

«ШАХИДЫ» И «КИЛЛЕРЫ»

Терактов, совершенных «биодронами-шахидами», меньше десяти. И во всех случаях людей использовали втемную: бабушкупросили передать офицеру заминированную баночку с медом. Или подложить в машину полицейских заминированную колонку с «Алисой» для их прослушки.

Оказалось, что под чутким руководством «биодрон» может приготовить взрывчатку и собрать бомбу...

Рассказывает эксперт-деструктолог:

- В этом году «биодроны» начали совершать убийства. Убийство матери и изнасилование ее дочери в Строгине - 20-летний футболист, которого вели по телефону с территории Украины, приехал в Москву и проник в квартиру жертв под видом участкового. Или подросток в подмосковном Пушкине зарезал двух пенсионеров - ему внушили, что они «украинские шпионы». Потом «биодрон» покончил с собой.

Роман Силантьев на память перечисляет десятки примеров, когда люди, находящиеся под чужим управлением, совершали дикие поступки и даже членовредительство. Можете представить, до какого состояния нужно довести немолодую, образованную женщину, чтобы она, повинуясь голосу из телефона, отдала все свои сбережения, а потом взорвала у себя... внутри петарду?! И такое было. Врачи спасли чудом. Как с ней работали? Роман Силантьев говорит, что ничего фантастического в этом нет:

- Ни НЛП, ни гипноза или еще каких-то фокусов. Занимающиеся перепрошивкой людей просто достигли в этом совершенства, отточив старые технологии. У них есть специализации по категориям жертв: военные пенсионеры, духовенство, педагоги. При этом 85% людей не стали их жертвами. Хотя они обзвонили, наверное, все население России и не по одному разу. Уму непостижимо, но мошенники смогли ограбить на 10 миллионов рублей даже одного профессионального борца с телефонными мошенниками!

Мой дежурный вопрос «Как уберечься?» буквально повис в воздухе. Ответ может быть такой:

- Все люди по-своему одиноки, всем не хватает любви, все люди боятся смерти и любят поговорить о себе. Интересуйтесь близкими, проявляйте к ним сочувствие, и тогда перепрограммировать, перепрошить, перехватить управление человеком будет почти невозможно.

СПРАВКА «КП»

Технологии перепрошивки, или 13 причин, чтобы насторожиться

Классификация по материалам деструктолога Яны Амелиной.

✓ **Сбор данных из открытых источников.** Это начальный этап работы с жертвой. Люди, услышав свои паспортные данные, ИНН, СНИЛС, сразу начинают доверять говорящему. Автоматически.

✓ **Претекстинг.** Преступник готовит для жертвы «коммуникативный сценарий», прорабатывает речевые стратегии и тактики. Использует известные ему интересы жертвы.

✓ **Три «да».** Техника, при которой сначала добиваются от жертвы согласия с некоторыми короткими утверждениями: «Вас зовут Александр?», «Вы проживаете по адресу ул. Московская, д. 10, кв. 32?», «Вы сейчас пытались зайти в «Госуслуги»?» Утверждения, очевидно, верны, но жертва сразу испытывает расположение и доверие.

✓ **«Обратная социальная инженерия».** Мошенник заставляет жертву добровольно обратиться к нему за помощью, утверждая, что против нее работают вымышленные мошенники.

✓ **Эмоциональные качели.** Смена доброжелательного отношения на скрытую агрессию.

✓ **Эффект ореола.** Говорящий с жертвой к месту и не к месту использует звания и должности сотрудников известных крупных государственных учреждений или организаций.

✓ **Социальная изоляция.** Жертву вынуждают соблюдать «конфиденциальность». А в состоянии социальной изоляции психоэмоциональное состояние дестабилизируется и жертвой легче управлять.

✓ **Контроль сознания.** Несколько подставных личностей находятся в непрерывном общении с жертвой, сменяя друг друга, не ослабляя контроль.

✓ **Внушение безвыходности.** Жертве дается установка, что ее жизнь уже не будет прежней, она утратила свой покой и комфорт.

✓ **Ограничение времени.** Жертву все время торопят.

✓ **Давление на усталость.** Долгие, изнурительные переговоры сужают сознание.

✓ **Примитивизация.** Очевидно, что сотрудник банка не может по прямому телефону переключить на сотрудника ФСБ, это разные организации.

✓ **Проработка возражений.** Например, собеседник жертвы в соцсетях изображен на аватаре в полицейской форме. Разумеется, нарисованной в фотошопе. Жертве, находящейся в истероидном состоянии, все кажется убедительным и разумным.









В ПРОДАЖЕ С 7 ОКТЯБРЯ

РЕКЛАМА 12+



Минобороны РФ/ТАСС

На нашей военно-морской базе в Тартусе теперь проводятся совместные учения российских и сирийских военных. На фото - эпизод одной из таких тренировок, на которой отрабатывалась защита береговых объектов от атаки с моря.

Сирия может стать ареной трех войн

Дмитрий БАБИЧ

Российские базы там сохранятся, но приобретут новый статус.

СТРАНА - ПОРОХОВАЯ БОЧКА

Сегодняшняя Сирия напоминает вулкан перед извержением. Вотвот потоки лавы вырвутся из жерла и зальют все до горизонта. Редкий день не приносит новости о боях и налетах.

Израильские войска вторглись на сирийскую территорию с оккупированных ими еще в 1973 году Голанских высот и создали «зону безопасности» почти до самого Дамаска. При этом, по данным лондонской Times, Израиль с воздуха уничтожил 80% военного потенциала Сирии, чья армия особо и не сопротивлялась. С севера в страну вошли турецкие войска, взяв под крыло проживающее там этнически близкое к туркам население. А в некоторых местах бал правят откровенные бандиты, которые не подчиняются вообще никому. Правительство ведет с ними нещадную борьбу, но разобраться со всеми нет ни ресурсов, ни времени.

ВЕРОЯТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

В измученном государстве готова разразиться не одна, а сразу три войны. Вот как эти конфликты видятся экспертам по Ближнему Востоку:

● **Столкновение между Турцией и Израилем**. Отношения между ними в последние месяцы обострились до предела, с обеих сторон на самом высоком уровне звучат нешуточные угрозы. Сирия лежит как раз между противниками, и каждый из них хотел бы установить там свое бесспорное влияние. В августе дошло до применения оружия. Израильский премьер Нетаньяху санкционировал ракетно-бомбовый удар по базе ВВС Сирии Абу эд-Духур на северо-западе страны, узнав, что туда вот-вот должны прибыть турецкие военные. Из Анкары пообещали дать «адекватный ответ».

● **Новая гражданская война с религиозным подтекстом между суннитами, составляющими свыше 70% населения страны, и шиитами, которые плотно сосредоточены в восточных провинциях.** К ним относятся и небольшие по численности алавиты. Однако при Асаде они выполняли роль «правительственной прослойки», и сам президент, и вся политическая элита были выходцами из этого течения в исламе. Сейчас алавиты разгромлены и унижены новой суннитской властью, но ничего не забыли и не простили, лелея надежду поквитаться с обидчиками. В такой кровавой междуусобице заинтересован опять-таки Израиль, который не прочь подкупом или провокацией натравить суннитов на шиитское меньшинство, которое ориентируется на ненавистный Тель-Авиву Иран и ливанскую шиитскую организацию «Хезболла».

● **Наконец, возможен бунт скопившихся в стране десятков тысяч иностранных исламистов**. «Среди них - центральноазиатские, уйгурские, чеченские боевики, совершившие самые тяжкие преступления во время гражданской войны», - сообщает немецкая Berliner Zeitung. Эти джихадисты требуют своей доли от победы тех сил, которым они помогли одержать верх. Другой вариант - разрешить им организованно и с оружием покинуть Сирию и вернуться в свои страны, чтобы продолжить там террористическую деятельность. Однако Дамаск пока на это не идет.

ИЗ УЗНИКОВ АБУ-ГРЕЙБА В ПРЕЗИДЕНТЫ

Многое сейчас зависит от того, какую линию поведет сирийский руководитель Ахмед аш-Шараа. Его наперебой обхаживают и турки, и израильтяне с американцами.

Турция первой признала новые власти и взяла на себя обязательство «не оставлять аш-Шараа в одиночестве». Президент Реджеп Тайип Эрдоган открыто называет его «дорогим братом». В обмен на обещание Дамаска содействовать Анкаре в ликвидации курдских формирований на севере страны Турция гарантирует переходным сирийским властям всестороннюю военную помощь.

- Израиль и США обращаются с аш-Шараа не менее трепетно, - комментирует ситуацию **эксперт по Сирии, востоковед Николай Севостьянов.** - С него оказались сняты обвинения в терроризме, хотя в 2000-е аш-Шараа с другими суннитскими боевиками убивал американских солдат в Ираке и даже оказался узником печально знаменитой тюрьмы Абу-Грейб. Но ему все простили, потому что израильтяне хотят спровоцировать его на месть «Хезболле» - ведь во время гражданской войны в Сирии аш-Шараа воевал с этой организацией, помогавшей Асаду.

- Я подозреваю, что ЦРУ еще во время пленения Аш-Шараа в иракской тюрьме Абу-Грейб сделало его своим агентом, - выразил мнение в интервью «КП» **комментатор телеканала Russia Today, экс-аналитик ЦРУ и сотрудник Госдепартамента США Ларри Джонсон**. - Но так бывало не раз в истории спецслужб: политик подписывает контракт об агентурной работе, а потом он становится начальником над миллионами людей - и забывает своих кураторов. Основной источник денег для аш-Шараа сегодня - это Турция, потому что Вашингтон при нынешней администрации на подачки скуп. А значит, Дамаск будет подчиняться в первую очередь Турции, хотя сегодня это означает конфликт Сирии с Израилем.

СРАЖАЛИСЬ МЫ НЕ ЗРЯ

Но у России в Сирии тоже имеются свои интересы. Ведь там остаются две наши базы: военно-воздушная в Хмеймиме и морская в Тартусе. Многие сирийцы до сих пор с благодарностью вспоминают разнообразную помощь, которая в трудный момент приходила из России. Не забыта и роль российских военнослужащих, которые сражались и погибали в борьбе с международным терроризмом в этой стране.

- Наши бойцы выиграли самое главное - время, - объясняет востоковед Севостьянов. - Если бы не они, то власть в Сирии еще десять лет назад захватили бы боевики ИГИЛ*. Они добрались бы до имевшегося в стране химического оружия и могли использовать его как угодно, а самое главное - где угодно. Ведь Запад только для вида ругал ИГИЛ* - до того, как начали работать наши ВВС, зона влияния исламистов в Сирии лишь расширялась.

Есть и еще одно последствие участия российских сил в боевых действиях в Сирии.

- Если бы не военное присутствие России, у Израиля было бы сильное искушение отправить и новые системы вооружения, и инструкторов режиму Зеленского, - сказал в беседе с «КП» **бывший советник по безопасности спецпосланника ЕС на Ближнем Востоке британец Аластэр Крук.** - А когда у тебя под боком, в Сирии, есть российская военно-воздушная база в Хмеймиме и военно-морская в Тартусе, мысль о сотрудничестве с Зеленским улетучивается сама собой. Помог и конфликт с Ираном - современные системы ПВО оказались для американцев и израильтян нужнее, чем дружба с Зеленским.

Ахмед аш-Шараа дважды встречался с **Владимиром Путиным**, где обсуждалась дальнейшая судьба обеих баз. Согласно принятому недавно компромиссному решению, они останутся в стране и, помимо прочего, будут выполнять роль «центров совместного обучения сирийских и российских войск».

По мнению Ларри Джонсона, Дамаск пошел на это соглашение еще и потому что уверен: принадлежащие России объекты Израиль бомбить никогда не решится. А значит, эти базы могут оказаться для сирийцев самым надежным укрытием.

**Признана террористической организацией и запрещена в России.*

ИЗ ДОСЬЕ «КП»



Сирия - государство с населением 15 миллионов человек. Страна разрушена гражданской войной, начавшейся в 2011 году с поддержанных Западом выступлений исламистов против светского режима во главе с президентом **Башаром Асадом**. Асадовцы победили при поддержке российских сил, введенных в страну по просьбе правительства в 2015 году, а также иранских формирований и добровольцев из ливанского движения «Хезболла».

Но, выиграв войну, Асад не сумел выиграть мир: после нескольких лет относительного затишья его государство пало. Свою роль сыграли санкции США и Евросоюза, но в большей степени причиной стали управленческие и экономические ошибки самого режима, резко терявшего популярность. В декабре 2024 года оголодавшие и разуверившиеся в своих властях солдаты и жители за несколько дней сдали страну вооруженной оппозиции. Башар Асад с семьей вынужден был искать убежище в России. А в Сирии «президентом переходного периода» стал руководитель повстанцев **Ахмед аш-Шараа**, также известный как Абу Мухаммед аль-Джулани.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Министерство транспорта РФ

Колонну автомобилей возглавил «Запорожец» героя.

Почему мост в Корею назвали именем младшего лейтенанта из Сибири

Вадим АЛЕКСЕЕВ

80 лет назад советский офицер спас будущего главу Северной Кореи. С тех пор Якова Новиченко в КНДР знают лучше, чем на родине.

Все-таки редкость, чтобы мосту дали имя человека. Вузу - да, научно-исследовательскому институту - запросто. Но мосту... Да еще и международному. Но этой осенью случилось именно так.

ТЕРАКТ НА МИТИНГЕ

Река Туманная. По ней проходит граница между Россией и Северной Кореей. Мост между двумя дружескими странами и назвали именем героя - **Якова Новиченко.**

И ведь не скажешь, что русские тут перетянули одеяло на себя. Нет. Яков Тихонович - герой общий. Гордость и для россиян, и для корейцев. Пожалуй, в КНДР он даже известнее, чем у нас. Национальный герой.

Родился Новиченко в Травном - селе Новосибирской области. Родители - украинские переселенцы.

В 1945 году Новиченко освобождал Корею от японских захватчиков. Когда враг капитулировал, страна разделилась на две зоны влияния: советского - север - и американского - юг. Боец тогда остался в составе советских войск, командовал взводом в Пхеньяне.

Ким Ир Сен еще не был главой КНДР, но был молодым коммунистом и уже большим политиком. В 33 года возглавил Временный народный комитет Северной Кореи.

1 марта 1946 года - большой праздник в Пхеньяне. Многотысячный митинг в честь годовщины восстания против японской оккупации. Правительственную трибуну охраняет взвод блестяще обученных бойцов. Возглавляет его младший лейтенант Новиченко. Тоже, кстати, офицер молодой - 31 год.

На трибуне - Ким Ир Сен. Вдруг из толпы летит граната и падает рядом. Командир взвода реагирует с молниеносной скоростью: хватает гранату и... в тот же миг понимает, что отбросить ее некуда. Вокруг люди, гарантированно будут жертвы. Мысли проносятся в голове за мгновение и сводятся к единственному решению советского бойца: пожертвовать собой.

Офицер прижимает гранату к себе и падает на нее сверху. Взрыв, неразбериха, воющая толпа...

Кроме советского бойца, никто не пострадал. Будущий глава КНДР невредим. А Новиченко везут в больницу. Он истекает кровью, но жив.

СПАСЛА КНИГА

Взрывом командиру взвода оторвало кисть правой руки, выбило левый глаз, повредило грудную клетку. Врачи потом скажут: «Благодари книгу, она тебя спасла». Оказалось, за пазухой у Новиченко было издание «Брусиловского прорыва». Сердце от осколков действительно защитила книга. А читал офицер ее не случайно. Брусиловский прорыв - важная операция русской армии в Первой мировой войне. Участвовал в ней отец Якова Тихоновича. И теперь, словно своей незримой рукою, прикрыл сердце сына.

По основной версии, за сорванным покушением стояло «Общество белых рубашек» - антикоммунистическая террористическая организация. Исполнителя схватили сразу.



Предоставлено Музеем Новосибирска

Спустя годы Ким Ир Сен нашел своего спасителя.

Но Ким Ир Сена больше волновала уже судьба не террориста, а спасителя. Корейский политик справлялся о здоровье Новиченко в госпитале, отправлял передачи, через адъютанта подарил серебряный портсигар с надписью: «Герою Новиченко от Председателя Ким Ир Сена».

Яков Тихонович демобилизовался и вернулся домой, в Травное. Работал в колхозе, заочно окончил Новосибирский аграрный институт. Мало кто знал тогда о подвиге советского офицера.

- Отец скромным был. Даже нам, детям, лишнего не говорил, - вспоминала потом дочь Татьяна.

Спустя уже много лет - новое удивление: отца разыскивают! Да не просто разыскивают, а по прошению неких иностранцев. Оказалось, что встречи с пенсионером ищет корейский лидер.

- Мы тогда уже получили квартиру в Новосибирске, но папа все время проводил в родной деревне. И помню, нам соседи говорят, что его в городе какие-то иностранцы разыскивают. Его встреча с Ким Ир Сеном состоялась прямо на вокзале. Политик все время обнимал папу и благодарил, а еще пригласил нашу семью в Корею.

Это был 1984 год. Ким Ир Сен посещал Советский Союз с визитом и, конечно, воспользовался возможностью увидеть своего товарища. Встретились на вокзале.

- Приглашаю вас в Корею. Приезжайте вместе с супругой, со всеми детьми, конечно же, и с внуками и внучками. Когда вы приедете в нашу страну, я буду встречать вас как старого соратника, как друга, как спасителя моей жизни. Буду так относиться к вам, - сказал Ким Ир Сен.

ПЕРВЫЙ НА МОСТУ - «ЗАПОРОЖЕЦ» ГЕРОЯ

После той встречи Яков Тихонович и его родные почти ежегодно бывали в КНДР. Ким Ир Сен, выкроив время, принимал гостей, беседовал с ними. Внуки Новиченко звали Ким Ир Сена дедушкой, а Яков Тихонович - старшим братом.

Отставному офицеру присвоили звание Героя труда Корейской Народно-Демократической Республики.

Пришла слава к Новиченко и в Советском Союзе: многие узнали о его подвиге именно спустя 40 лет. В 1985 году на экраны вышел советско-корейский фильм «Секунда на подвиг» про тот теракт на митинге.

А тот мост международной дружбы, который построили Яков Тихонович и Ким Ир Сен, теперь воплотился и в мост над рекой.

Церемония открытия проходила одновременно в двух точках - в северокорейском Расоне и российском Хасане - поселке Приморского края. По видеосвязи участвовали **премьер-министр России Михаил Мишустин и председатель кабинета министров КНДР Пак Тхэ Сон.**

А лично приехали **дочь героя Татьяна Щербицкая и внук Николай Щербицкий.** Когда со стороны России по мосту двинулась колонна автомобилей, ее возглавил старый советский «Запорожец». Эта машина 1980 года выпуска когда-то принадлежала самому Якову Тихоновичу. И казалось, словно сам он едет по мосту в гости к своему давнему товарищу.

■ **А В ЭТО ВРЕМЯ**

На Красном проспекте режим повышенной готовности

Ангелина ВАЙГЕЛЬ

Причина тому - ливневки.

Власти собираются ввести режим повышенной готовности на Красном проспекте: действовать он будет в Заельцовском районе Новосибирска, возле торгового центра «Европа». Соответствующий проект постановления разместили на сайте мэрии города. Причиной такого решения стали подтопления проезжей части около здания № 182 на Красном проспекте, где полностью отсутствует ливневая канализация. Вода постоянно скапливается на дороге и создает аварийные ситуации для водителей и пешеходов.

В состояние повышенной готовности переведут профильные городские ведомства. В их число вошли комиссия по ликвидации чрезвычайных ситуаций, департамент по ЧС, Единая дежурно-диспетчерская служба, а также департамент дорожно-благоустроительного комплекса мэрии Новосибирска. Специалисты должны оперативно организовать работу и устранить причины затопления территории.

Разработкой проекта ликвидации проблемы займется муниципальное учреждение «Управление заказчика транспортных и инженерных сооружений». Специалистам поручили подготовить техническое решение и смету для строительства новой ливневой канализации.

Постоянное скопление воды уже привело к повреждениям инфраструктуры: спасателям и дорожникам предстоит восстановить размытый откос возле тротуара. Подрядные организации будут находиться под постоянным контролем городских властей до полного завершения всех работ. Администрация Центрального округа должна информировать жителей Новосибирска и водителей о том, что этот участок дороги на Красном проспекте признан аварийно опасным.

Евгений БЕЛЯКОВ

Нужно ли материально помогать своим отпрыскам и как делать это правильно.



Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

Подрастающее накопление

Наверное, всех, кто родился в СССР и жил в 90-е годы, не переделать. Мы хотим дать нашим детям и внукам то, чего у нас самих не было. И не задумываемся, что порой оказываем им медвежью услугу. Как сколотить капитал для потомков? Надо ли оставлять им кучу денег или квартиру? А может, действовать по-другому: пусть зарабатывают сами, а мы - в кругосветный круиз? Заманчиво, но давайте разберемся в нюансах.

ПОДАРЕННОЕ ЛЕГКО ОТПУСКАЕМ

- Недавно одна мама поделилась со мной историей из жизни, - рассказывает **федеральный эксперт Ассоциации развития финансовой грамотности Сергей Красноусов**. - Они с мужем пятнадцать лет во всем себе отказывали - откладывали сыну на «жизнь». Каждый месяц как часы. А в девятнадцать он за полгода спустил все на машину, поездки и друзей. А они на это смотрели и даже сказать ему ничего не могли - формально-то это были его деньги...

Так что подарить ребенку на совершеннолетие крупную сумму денег - звучит солидно и ответственно. Но очень часто никак ребенку не помогает и приводит к разочарованию.

- Дело в том, что неожиданно полученные деньги мозг воспринимает как «бонус», а бонусы тратятся легко. Заработанное мы бережем, подаренное отпускаем, - объясняет **Ольга Медяник, кандидат психологических наук, руководитель программы «Поведенческая экономика и экономическая психология» СПбГУ.**

- Юридическое совершеннолетие наступает в 18 лет, но опыт управления крупным капиталом автоматически в этот день не появляется. Если ребенок никогда самостоятельно не распоряжался серьезными суммами, а в 18 лет внезапно получает несколько миллионов рублей, родители фактически проводят очень дорогой эксперимент, - говорит **Елена Требина, финансовый советник, руководитель TEV Consulting.**

- Это сравнимо с тем, как посадить человека за руль гоночного болида, если он никогда не управлял даже велосипедом, - говорит Сергей Красноусов.

КВАРТИРА КАК ЗОНА КОМФОРТА

Тогда, может, подарить ему на 18 лет квартиру? Хороший старт. Уже есть своя жилплощадь. Не нужно идти на первую попавшуюся работу, лишь бы были деньги, чтобы снимать жилье и копить на ипотеку. Можно спокойно доучиться и выбрать профессию по душе. Но не все так просто...

- Жилье решает главную финансовую проблему молодежи, и это огромный плюс. Но есть закономерность: мы больше ценим то, во что вложили собственные силы. Квартира, полученная полностью даром, может восприниматься как нечто само собой разумеющееся. Мотивацию убивает не квартира, а ощущение, что и дальше тебе тоже все дадут, - говорит Ольга Медяник.

- С точки зрения мотивации: если у молодого человека уже есть жилье, у него меньше стимула зарабатывать на квартиру, а для многих именно это - первый серьезный финансовый двигатель. Я наблюдал такое не раз. Молодой человек получает от родителей квартиру в 20 лет. Работает кассиром, получает 35 тысяч. Жить ему есть где, а зачем стремиться дальше? Квартира уже есть, она его. Он не ищет повышения, не учится, не пробует себя в новых направлениях. А через три года - та же позиция, тот же доход. Мать в отчаянии: «Мы же все для него сделали!» Они действительно сделали. Но именно в этом и проблема, что сделали слишком много, забрав у него стимул действовать самостоятельно. Квартира стала не стартовой площадкой, а зоной комфорта, из которой нет необходимости выходить, - говорит Сергей Красноусов.

Да, дети бывают разные. Кто-то амбициозен сам по себе. И для него собственное жилье не станет демотиватором. А для тех, кто более пассивен, такой «подарок» от родителей станет грузом.

- Есть и чисто финансовый аргумент. Покупая жилье пятилетнему ребенку «на будущее», семья фактически делает ставку на конкретный город, район и будущий образ жизни. Но через 15 лет ребенок может учиться и работать совсем в другом месте. Поэтому в ряде случаев разумнее сначала сформировать финансовый капитал, а решение о недвижимости принимать ближе к моменту, когда становится понятна жизненная траектория ребенка, - говорит Елена Требина.

МЕЖДУ ПОМОЩЬЮ И МОТИВАЦИЕЙ

Рекомендаций несколько. Во-первых, повышаем финансовую грамотность детей с самого детства. Учим обращаться с деньгами, хранить их и разумно использовать. Естественно, желательно придерживаться этих правил самостоятельно. Чтобы не было как с книжками, когда родители сидят в смартфонах, а ребенка заставляют читать. Во-вторых, копим только на разумные цели.

- Двадцать лет целенаправленно копить на дорогой автомобиль, роскошную свадьбу или другое потребление я бы не стала. Родительский капитал, на мой взгляд, эффективнее использовать для того, чтобы расширить способность ребенка самостоятельно создавать доход и капитал, - говорит Елена Требина.

- Главный принцип: деньги должны быть целевыми. Не «вот тебе миллион», а «вот тебе капитал на образование и старт». Разумные цели - образование, стартовый капитал для первого взноса по ипотеке, бизнеса или переезда, финансовая подушка безопасности на случай тяжелой жизненной ситуации, - говорит Сергей Красноусов.

И в-третьих, передавать капитал нужно только на принципе софинансирования.

- Ребенок сам накопил определенную сумму на разумную цель - родители добавили свою часть. Тогда семейный капитал становится усилителем собственного усилия, а не его заменой, - считает Елена Требина.

- Примерная формула: помощь покрывает 30 - 50% крупных жизненных целей, остальное - на ребенке. Этого достаточно, чтобы снять базовую тревогу и дать старт, но не настолько, чтобы пропала мотивация, - говорит Сергей Красноусов.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Учимся копить

Позиция «пусть сами всего добиваются» - тоже крайность. Поэтому какой-то капитал для своих потомков собрать все же стоит.

Вопрос - в чем именно его копить. Тут можно использовать те же самые финансовые инструменты, что и для наших собственных целей.

Вклады в рублях, накопления в наличной валюте (если вдруг так спокойнее), индивидуальный инвестиционный счет (чтобы получать налоговые вычеты), программа долгосрочных сбережений (с софинансированием от государства).

Конкретный выбор зависит от целей и сроков.

- Совет поведенческого экономиста: дайте счету имя. Не «брокерский счет №...», а, например, «Машин университет». Деньги с понятным ярлыком мозг гораздо неохотнее тратит на что-то другое. Лучше откладывать понемногу, но регулярно. И лучше настроить для этого автоплатеж. Три тысячи каждый месяц надежнее, чем «потом сразу много», - советует **Ольга Медяник**.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



KP.RU

Свет, газ, вода: пошаговую инструкцию, как получить субсидию на жилищно-коммунальные услуги, читайте на нашем сайте

Сначала «надеваем маску на себя»

КСТАТИ

Жертвенность есть в нашей идентичности. Мы готовы ущемить себя в чем-то, лишь бы помочь другим. Особенно самым близким людям. Но в финансах нужно быть чуточку расчетливее. Финансовые эксперты советуют все же думать в первую очередь о себе.

Как в самолете: «Надеваем маску на себя, а потом на ребенка». То есть сначала сформировать капитал для себя любимых. Чтобы при выходе на пенсию быть самостоятельными. А уже на оставшиеся средства формировать кубышку для будущих поколений. Или хотя бы делать это параллельно.

- Не стоит жертвовать своим будущим. Родители без пенсионных накоплений со временем становятся финансовой нагрузкой для тех же самых детей. Лучший подарок ребенку - финансово независимые родители, - говорит Ольга Медяник.

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
radiokp.ru

Начинайте день в правильной компании! С понедельника по пятницу в 11.00 слушайте программу «Что будет» - честный взгляд на происходящее вокруг!

Наплевать, наплевать, надоело выгорать



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

Что делать, если служебные обязанности стали невмоготу.

Елена КРИВЯКИНА

Кажется, все мы время от времени устаем и выгораем. А потом кажется: отчалим в отпуск, отдохнем - и жизнь снова налаживается. А вот и нет! **Усталость от работы и выгорание - разные вещи, утверждает рекрутер, карьерный консультант и автор книги «Уставшие» 16+ Алена Владимирская.** Алена несколько лет назад сама стала жертвой выгорания. Мы поговорили о том, что с этим делать и можно ли этот неприятный процесс предотвратить.



КАК РАСПОЗНАТЬ

- Выгорание чаще всего происходит у людей «помогающих и эмоциональных профессий»: врачи, учителя, рекрутеры, психологи, журналисты, - объясняет Алена Владимирская. - Потому что в ходе работы ты принимаешь на себя чужие проблемы, переживания. Со мной это начало происходить в пандемию, а окончательно я поняла, что выгорела в конце 2022 года. Человек в таком состоянии постоянно чувствует, что на него что-то давит: это может быть токсичный начальник или какая-то нерешаемая проблема на работе. И одна из главных ошибок - пытаться убедить себя, что все рассосется. Нет! С выгоранием надо работать. Это как с болезнью. И чем позже ты начнешь его лечить, тем будет сложнее.

Но для начала надо разобраться, а точно ли вы выгорели? Может, все не так глобально? Консультант предлагает выполнить простое упражнение для диагностики своего состояния: если вы чувствуете, что работа стала поперек горла, начальник и коллеги раздражают, а сами вы все чаще считаете себя недооцененным, просто возьмите три дня отпуска.

- В эти три дня не стоит делать ничего, что ассоциируется с работой. Нельзя отвечать на рабочие звонки, поддерживать рабочую переписку и прочее, иначе отвлечься не получится. И еще: в эти три дня вы должны отдыхать непривычным для себя способом. Если привыкли к интеллектуальной работе, то возьмите и поклейте обои в какой-нибудь бытовке на даче. Вам надо переключить мозг, чтобы он перестал жевать вот эту вашу обычную жвачку, когда вы недовольны работой и все вокруг «козлы».

Если через три дня вы пришли на работу и все нормализовалось, то никакого выгорания в профессии у вас нет, считает эксперт.

- Вы просто устали, надо себя разгружать: учиться говорить «нет», когда вам накидывают работу сверху, рационально планировать рабочее время. А вот если после трехдневного мини-отпуска ощущение «все опротивело» осталось и даже усилилось, то вы карьерно выгорели, - дает диагноз Алена Владимирская.

УХОДИТЬ В НИКУДА НЕЛЬЗЯ!

- Борьба с выгоранием - это смена работы? - уточняю я у Алены.

- В 90% - да. Но не надо срочно бежать и увольняться. Рынок труда сейчас сложный, поиск занимает среднем от трех до шести месяцев. Это требует много ресурсов, а когда человек выгорел, то никаких ресурсов у него просто нет. Поэтому уходить в никуда нельзя! Перед тем как уволиться, вы должны быть уверены, что ваших денег хватит на то, чтобы спокойно прожить без работы минимум 6 месяцев. Если таких денег нет, не увольняйтесь. Но при этом ваше отношение к текущей работе должно поменяться. Вы воспринимаете ее как свой финансовый парашют, уже понимая, что со временем уйдете. При этом вы хорошо выполняете все свои обязанности, просто меняете отношение внутри себя.

А перед тем как выйти на новое место, обязательно возьмите паузу месяца на два, чтобы разобраться, от чего именно вы выгорели. Нужно осознать для себя вещи, которые для вас в карьере недопустимы. Например, вы не можете вставать на работу очень рано или вам нужно уходить с работы строго не позднее 18 часов, потому что вам крайне важно проводить время с семьей, но раньше вы не могли в этом признаться. Теперь это нужно сделать, иначе новое выгорание неизбежно, - предупреждает эксперт.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Рекомендации карьерного консультанта Алены Владимирской.

1. **Многие причины карьерного выгорания после 45 лет кроются не в карьере, а в возрастных особенностях.** Поэтому важно регулярно проходить медицинский чекап (диспасеризацию) и обязательно посетить эндокринолога. Часть проблем, включая постоянную усталость, после выполнения рекомендаций врачей может просто исчезнуть.
2. **Чаще всего выгорание происходит от того, что наши ожидания не соответствуют реальности.**

- Люди сами себе многое надумывают в карьере. Например: «через год я точно стану начальником департамента». А когда этого не происходит, человек начинает ненавидеть начальство и гнобить себя самого. На самом же деле ему никто не обещал подобного карьерного роста, - поясняет Алена Владимирская.

Поэтому, по словам эксперта, надо хотя бы раз в год четко сверять свои ожидания с реальностью.

3. **Важно понимать свою востребованность на рынке.** Для этого поддерживать общение с коллегами по сектору, чтобы про вас помнили, а также раз-два в год ходить на собеседования в другие компании. По их итогам вы поймете: если вас на работу приглашают, значит, вы востребованы. Если нет - надо что-то доработать, чему-то поучиться, чтобы в случае увольнения не пополнить ряды безработных.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Мечты сбываются!

- В карьере есть два смысла: ближний (или короткий) смысл - это горизонт планирования от года до трех лет. А большой (длинный), - в промежутке от 3 до 10 лет. Ближний смысл в основном про обязательства и возможности: ипотека, дети, отпуск, новая машина, должность повыше. А дальний - это размышления над вопросами «кто я?», «что останется после меня?». С возрастом для нас более значимыми становятся именно дальние, глубинные смыслы. И важно эти смыслы в себе раскопать. Можно взять большую детскую мечту и преобразовать ее в карьеру, - рассказывает Алена Владимирская. - У меня была клиентка, которая возненавидела свою работу. Ее считали профи, хорошо платили, но она устала от своей деятельности. Я спросила, какая у нее в детстве была мечта, и она рассказала, что хотела заниматься балетом, но ее некому было возить в балетную школу. Для понимания: передо мной сидела зрелая женщина под 100 килограммов. И вот как она в итоге реализовала свою детскую мечту: нашла тренера, помещение и открыла студию балета для взрослых. Вложила в это 300 тысяч рублей, за три месяца их отбила и вышла в прибыль. Теперь у нее студия, мини-журнал на эту тему, поездки с коллективом и клиентами на спектакли по всей стране.

ДЕРЖИ КАРМАН ШИРЕ

Росстат: зарплаты россиян выросли на 10%

Елена ОДИНЦОВА

В среднем по стране они составили почти 115 тысяч рублей.

У вас в течение последнего года зарплата выросла? А вот и не угадали! Выросла, и довольно заметно. По последним данным Росстата, средняя зарплата в России в июне 2026 года составила 114 743 рубля. В мае было 110 216 рублей. За год же - к прошлому июню - размер средней начисленной зарплаты увеличился почти на 10% (на 9,6% - если уж совсем точно).

И не торопитесь возражать, что, мол, вы такой значительной прибавки не почувствовали. Во-первых, это цифры средние по стране и всем организациям. Во-вторых, речь о так называемой номинальной зарплате, то есть той, что начислили.

А вот что касается реальных зарплат - уже с поправкой на инфляцию - здесь рост скромнее. В июне в годовом измерении (то есть к прошлому июню) он составил 3,4%. Для сравнения: в мае прирост к прошлому году был 4,5%, в апреле - 5,1%. Получается, что с поправкой на инфляцию средние зарплаты продолжают расти, но все медленнее.

- Инфляция в 2026 году снизилась, но и номинальные зарплаты росли не так быстро, как в прошлом году. Компании перестали активно пересматривать оклады, потому что пик борьбы за персонал в ряде секторов пройден, - поясняет **профессор Финансового университета Сергей Толкачев.** - Сейчас мы наблюдаем скорее нормализацию после перегретого 2025 года. Рост реальных зарплат продолжается, но теперь он все более точечный: концентрируется в промышленности, строительстве, IT и логистике.

Кому продолжают повышать зарплаты и почему? По словам эксперта, основной рост дают несколько сфер.

❶ Обрабатывающая промышленность и оборонно-промышленный комплекс

По словам Сергея Толкачева, здесь сохраняется дефицит рабочих рук - особенно станочников, сварщиков, инженеров. Работодатели поднимают зарплаты на 15 - 20% годовых, чтобы привлекать и удерживать такой персонал.

- Это самый мощный источник роста реальных зарплат, - объясняет экономист.

❷ IT и связь

Несмотря на разговоры о «заморозке» зарплат, в секторе разработки программного оборудования и телекома конкуренция за специалистов осталась высокой. Средний рост номинальных зарплат здесь, по словам эксперта, - 12 - 14% годовых.

❸ Логистика и строительство

Опережающими темпами растут зарплаты водителей и строителей - в частности, занятых на инфраструктурных проектах.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Рост средней номинальной* зарплаты (руб/месяц)

Январь	103 612
Февраль	103 900
Март	112 654
Апрель	109 052
Май	110 216
Июнь	114 743

По данным Росстата.

**То есть начисленная зарплата - без поправки на инфляцию.*

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

Неохота



Елена АРАКЕЛЯН

Почему косолапые перестали считаться ценной добычей и как это влияет на их популяцию.

...Снять с лап кожу, положить в маринад (уксус с пряностями, луком, солью и перцем) минимум на сутки, затем обдать кипятком, очистить, сварить с тушеными овощами и травами (морковь, лук, корень петрушки, сельдерей, порей, пряности) на легком огне до мягкости, разрезать по суставам, запанировать и обжарить.

Угадаете, что за рецепт? Не угадаете. Так в XVIII - XIX веках готовили медвежьи лапы, считавшиеся в дореволюционной России деликатесным блюдом. И не только лапы шли в дело. Мясо медведей солили, вялили, коптили. Медвежьи окорока и колбаса еще во второй половине XIX века продавались в городских колбасных лавках. Использовался также жир. Он считался отличным средством от простуд и для укрепления сил, особенно при долгой физической активности на морозе.

А еще куча народу зарабатывала на жизнь, водя по деревням дрессированных медведей. Действо это попало под запрет только в декабре 1866 года, при Александре II, как сейчас бы сказали, из-за негуманного отношения к животным: для безопасности людей косолапым артистам вырывали зубы и когти и водили на цепи.

Так или иначе, до начала XX века Михайло Потапыч был не только частью обычной российской жизни, но и плотно вписывался в российскую экономику. Почему же сейчас былой символ России превратился в беду - шастает по дачным и даже городским помойкам, громит дома, убивает людей?

«ЭКОНОМИЧЕСКИ НЕИНТЕРЕСЕН»

Медведь совсем потерял страх перед человеком, предупреждают специалисты. Люди для мишек нынче - источник доступных вкусняшек, а никак не «человек с ружьем». А все потому, что в глазах человека медведь перестал быть ценной добычей - интерес к охоте на хищника резко упал.

«В последние годы, несмотря на значительный рост численности (популяции медведей. - **Ред.**), популярность охоты на медведя снижается, а лимиты добычи осваиваются менее чем на 30%. Помимо падения экономического интереса охотников к добыче медведей, одной из причин этого, очевидно, являются административные барьеры при оформлении разрешений на добычу», - это выдержка из свежего, сентябрьского письма ассоциации «Росохотрыболовсоюз» в Минприроды.

То есть из того количества медведей, которое официально разрешено добыть в целом по стране, охотники отстреливают меньше трети.

- У нас в течение уже, наверное, лет 20 идет недопромысел медведей. Катастрофический, по всей стране. Когда управление охотничьего хозяйства какого-то региона говорит, что надо отстрелять, скажем, 100 медведей, оно говорит это не просто так. Оно исходит из определенных данных - квота прописывается таким образом, чтобы медвежья популяция росла, но не очень сильно. А поскольку квота не выбирается, медведей становится больше, больше и больше. И конфликтов будет больше, больше и больше, - рассказал в эфире Радио «Комсомольская правда» (97,2 FM) **зоолог-охотовед, кандидат биологических наук, главный редактор «Русского охотничьего журнала» Михаил Кречмар.**

Но почему же медвежьи трофеи перестали быть «экономически интересны»? Казалось бы, раз уж в России обнаружилось растущее число медведей, которые уже и города в осаду берут, вот она, новая нефть - бурая!

ПРЕПОНЫ И ЗАТРАТЫ

В письме «Росохотрыболовсоюза» в качестве препон называются сбор в 3000 рублей, который надо уплатить для получения разрешения на отстрел мишки (плюс еще 650 рублей госпошлины), короткий срок действия этой лицензии - один месяц (не успел - надо все оформ-

КАРТА АКТИВНОСТИ КОСОЛАПЫХ

Где в России самая опасная ситуация по хищникам и как с ними борются



**Нападений не было, но зафиксировано 150 выходов к людям - в два раза больше, чем в 2025 году.*

Смертельные случаи 1 2

Общее количество нападений
Приведено количество официально подтвержденных нападений. Не учитываются встречи с медведями и выход их к людям без проявления агрессии. В большинстве регионов не ведется статистики по конкретному числу нападений без летального исхода.

Популяция медведей
Нормативы, установленные на местном уровне. В федеральных масштабах количество медведей в стране в целом не регулируется нормативами.

Отстреляно
По данным местных властей, департаментов охоты и рыболовства. Учитываются дополнительно отстрелянные медведи не в лимитах охоты.

на медведя



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Из шкуры медведя почти не шьют меховую одежду - она слишком тяжелая, толстая и жесткая. Зато есть немало любителей использовать ее как элемент интерьера.

лять по новой и снова платить) и короткий срок охоты (в осенний период это с 1 августа до 31 декабря - продлить бы еще на пару месяцев).

На первый взгляд все выглядит не слишком страшно.

Но на форумах охотников приводят другие, сопутствующие траты - которые уже существеннее. Хорошее оружие и экипировку считать не будем - оно покупается разово, а не на каждый выезд. Но к месту охоты еще надо как-то попасть. В таких регионах, как Камчатка или большая часть Красноярского края, не всегда поможет даже внедорожник, зачастую требуется заброска вертолетом (это если все делать правильно, а не когда косолапые уже сами в город пришли). Из постоянных расходников, кроме трат собственно на организацию выезда, - еще патроны, привада для мишки (подтухшая рыба, овес, мед, карамель - медвежьи деликатесы, которые выставляются в качестве приманки). В целом накладные расходы на каждый выезд, в зависимости от ситуации, оцениваются в 20 - 50 тысяч рублей с охотника.

Дополнительными расходами может обернуться и сама добыча. Расхожая проблема - медвежье мясо часто оказывается заражено трихинеллезом (такие опасные паразиты). Поэтому просто так его использовать даже для себя нельзя, нужен ветеринарный контроль. А если паразиты будут обнаружены, уничтожать опасный продукт должен сам охотник за свой счет - а это никак не меньше 100 кило мяса, а чаще больше.

И главное - охота на медведя все же требует серьезных навыков, которым еще надо обучиться. И если вы не потомственный охотник, это тоже не бесплатно.

А что можно получить взамен, не считая адреналина?

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ХИЩНИК

Достаточно посмотреть «медвежий» ассортимент российских маркетплейсов, чтобы тут же возник вопрос ребром: то есть как это добыча медведя потеряла экономический смысл? Баночка 30 - 40 граммов с сухой медвежьей желчью (судя по аннотациям, «лекарство от 100 болезней») - от 10 000 до 12 000 рублей. 30 капсул с чем-то на основе этой самой желчи - больше 1000 рублей. Медвежий жир - от 1500 рублей за баночку 100 мл.

Спрос, судя по отзывам, есть. Но с предложением как-то не очень - в основном оно от пары небольших заготовительных кооперативов с Алтая и из Сибири, которые занимаются всякой таежной экзотикой, от трав до той самой медвежьей желчи. Есть и еще один вариант: в названии - что-то «медвежье» и «от всех болезней», а как дочитаешь до состава, там «жир барсучий».

Спрос на медвежьи лапы и желчь вроде бы есть и за рубежом. В Южной Корее и ряде других стран Юго-Восточной Азии медвежья желчь - популярное средство народной медицины. А в Китае медвежьи лапы - любимый деликатес. В 1990-е и 2010-е из-за этого на территории граничащих с Поднебесной регионов России речь шла не об увеличении числа медведей, а о том, чтобы браконьеры вообще всех косолапых не извели. В сводках 2013 - 2018 годов фигурируют изъятые таможенниками партии в 200 - 500 медвежьих лап. Была даже партия в 870 лап общим весом более тонны - их обнаружили у контрабандистов в районе озера Ханка в январе 2018 года. Это же более 200 убитых медведей!

Но браконьеров поприжали. Ко второй половине 2010-х усилиями и России, и Китая контрабандный вывоз от нас в Поднебесную «частей медведя» был практически перекрыт (в Китае сейчас официальная продажа медвежьих лап запрещена, а за контрабанду - наказание вплоть до смертной казни).

Весной 2024 года Россельхознадзор сообщил о первой официальной партии желчи бурого медведя (3,7 кг), отправленной по экспорту в Южную Корею. В ведомстве особенно подчеркивали, что желчь была законно, по разрешениям, добыта в Хабаровском крае. Но о продолжении поставок ничего не слышно.

УБИВАТЬ МОЖНО, ПРОДАВАТЬ - НЕТ

Как можно у нас законно продать какие-то части медведя, разбираться пришлось долго.

- Это классический пример сферы, где формально разрешительное законодательство вступает в противоречие с крайне запутанной правоприменительной практикой, - «радует» **адвокат по экологическим делам Евгений Жаров.**

А теперь на пальцах. Формально бурый медведь в Красную книгу у нас не занесен, охотиться на него в рамках установленных квот (тех, которые сейчас не выбираются и на 30%) и с официальным разрешением можно.

- Однако когда речь заходит о коммерческом обороте и продаже за границу частей добытого медведя, вступает в силу Конвенция СИТЕС (она призвана защитить дикие виды растений и животных, которые находятся под угрозой исчезновения. - **Ред.**), где бурый медведь включен в Приложение II (виды, которые пока не под угрозой, но могут оказаться под угрозой исчезновения, если торговлю ими не регулировать. - **Ред.**). Любое перемещение через границу, скажем, медвежьих лап или желчи требует специального экспортного сертификата. На практике получить необходимые для этого сертификата подтверждения - практически нерешаемая задача, - объясняет юрист.

С продажей чего-нибудь медвежьего внутри России тоже не все просто.

- Владелец должен документально подтвердить, что животное добыто на законных основаниях, а разрешительная форма для внутренней продажи таких дериватов (частей животного. - **Ред.**), как лапы или желчь, законодательно вообще не установлена. Это создает правовую неопределенность и позволяет правоохранительным органам квалифицировать практически любую сделку как незаконный оборот, - утверждает Евгений Жаров.

Понятно, что строить на этой «неопределенности» какой-то неконтрабандный бизнес желающих крайне мало.

Впрочем, неопределенность - не только в этом вопросе. В комментариях на одном из охотничьих каналов наткнулась на интересную дискуссию: посадят ли тебя как браконьера (по статье 258 УК РФ за незаконную охоту грозит до двух лет тюрьмы, а при особо крупном ущербе - до пяти лет) за отстрел медведя, если тот шляется возле детского сада, но пока никого не съел. К единому мнению участники так и не пришли. В «Росохотрыболовсоюзе» предлагают в случаях, когда речь идет об угрозе жизни людей, разрешить оформлять лицензию на отстрел постфактум - но понятие «угроза жизни» остается размытым.

И это пострашнее 3000 рублей за лицензию.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

«Как товар - неликвиден!»

Зоолог, кандидат биологических наук, главный редактор «Русского охотничьего журнала» Михаил КРЕЧМАР:

- Почему исчез интерес к охоте на медведя? Медведь неликвиден, он охотнику не нужен, поскольку не представляет никакого коммерческого интереса. Мясо в большинстве случаев есть нельзя. Шкуру еще надо правильно выделать, чтобы не воняла и не лезла - это вместе с оформлением (когда из шкуры делается ковер. - **Ред.**) стоит от 20 до 70 тысяч рублей. С желчью и жиром тоже проблемы, нужно иметь каналы сбыта. А охотников, которым медведь интересен исключительно как личный трофей и источник адреналина, очень мало - хорошо, если тысяча человек на всю страну. На фоне недопромысла в десятки тысяч медведей - а то и больше - с их помощью проблему никак не решить.

КСТАТИ

«Отец сражался со зверем в воде больше часа»

Сергей КИРИЛЛОВ

Хоккеист Андрей Кузьменко поделился подробностями гибели отца.

Нападающий «Питтсбург Пингвинз» Андрей Кузьменко, вернувшийся из Москвы в свой клуб после похорон отца, рассказал о том, как он погиб. Напомним, что трагедия произошла в Тоджинском районе Тувы, куда 62-летний Александр Кузьменко, работавший хоккейным тренером, отправился на рыбалку.



ТРАГЕДИЯ

Зверь задрал москвича на рыбалке в Туве

Елена СЕРЕБРОВСКАЯ, Татьяна ЗЫКОВА («КП» - Красноярск»)

Александр Кузьменко - именитый тренер, воспитал несколько спортсменов, в том числе своего сына - Андрея Кузьменко - игрока сборной России и клуба НХЛ «Питтсбург Пингвинз». 22 сентября он вместе еще с семерыми туристами отправился в тайгу. Хищник напал на того, кто был ближе. Другие участники группы сначала замерли, потом пришли в себя, попытались отбить друга, шумом и вспышками отогнали медведя. Александра привезли в больницу, к сожалению, раны оказались смертельными.

Охотовед из Тоджинского района Юрий Никитин рассказал нам, что в Туве сейчас запрещен лов рыбы и вообще действует запрет на посещение тайги, то есть туристы не должны были находиться там, где встретили медведя.

Андрей Кузьменко с отцом: таким тренера запомнят те, кого он учил...

«Я расскажу о случившемся сейчас и только один раз… Мой отец отправился на рыбалку с друзьями. Он оказался в воде, а за ним пошел медведь и напал на него. Мой отец сражался с этим медведем в воде 1 час и 10 минут. После этого он еще был жив. Через два дня он умер. Это была обычная рыбалка.

Хочу поблагодарить всех, кто меня поддержал. Спасибо каждому. Я вижу множество сообщений в социальных сетях, но, простите, я не могу ответить всем.

О моем номере (Андрей недавно взял в «Питтсбурге» номер 62. - **Ред.**). Я подумал о действительно значимых вещах в моей жизни. Моя мама родилась в 1962 году. Моему отцу было 62, когда он умер. Сейчас 2026 год. Поэтому я хочу взять цифры шесть и два…» - приводит слова Кузьменко американская пресса.

KP.RU

Почему в этом году медведи так часто нападают на людей, читайте на нашем сайте

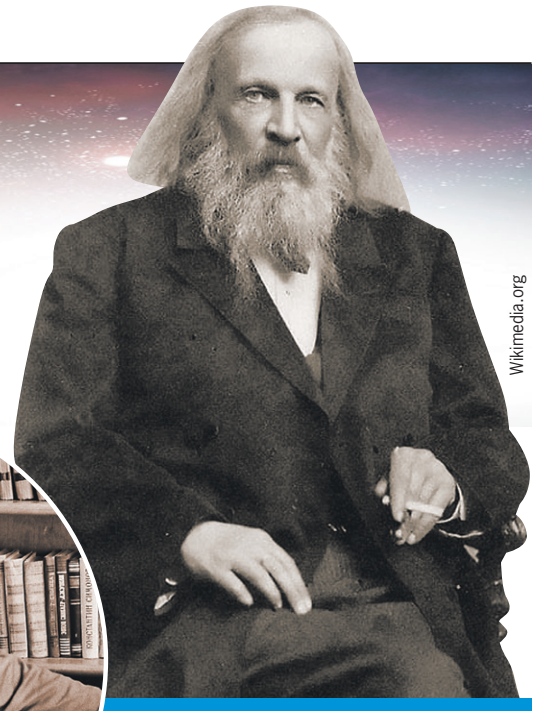
Клуб любознательных

Как получилось, что наши ученые так редко становятся лауреатами?

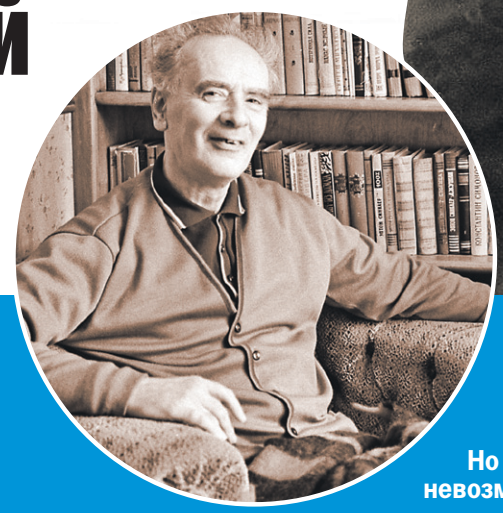
Почему Менделееву и другим русским гениям не досталось Нобелевской премии

Евгений АРСЮХИН

С 5 октября началась Нобелевская неделя, и часто слышишь: а почему нашим дают так мало премий?



Wikimedia.org



Валерий ГЕНДЕ-РОТЕ/ ТАСС

Для Дмитрия Менделеева, который придумал Периодическую систему химических элементов, Нобеля не нашлось. Но заслуги Льва Ландау (слева) невозможно было проигнорировать.

СЧЕТ НЕ В НАШУ ПОЛЬЗУ

Нобелевская премия учреждена в 1901 году, и за все это время вручили 527 наград (не считая премий мира). И из этого числа наших ученых (Российская империя, СССР, Российская Федерация) всего 19 человек, даже если считать с теми, кто на момент вручения премии был гражданином другой страны. Для сравнения, в США - 400 человек, в Великобритании около 150.

Чтобы разобраться, рассмотрим для начала два примера: Менделеев и Эйнштейн. Они блестяще покажут, как там все устроено.

КРУГОМ ИНТРИГИ

Менделеев номинирован, конечно же, был, но против вручения ему Нобелевки стеной встал коллега-химик Сванте Аррениус. Получив премию в 1903 году, Аррениус взял в Нобелевском комитете громадную власть. А у него с Менделеевым был конфликт.

Комитет не раз рекомендовал труды Дмитрия Ивановича заметить. Но Аррениус выдвинул сомнительный аргумент, будто сам Альфред Нобель завещал вручать за свежие свершения, а Таблица элементов открыта, мол, еще в 1869 году.

Но ведь, по сути, без Нобелевки остался и Альберт Эйнштейн. Да, ему награду все-таки дали (в 1922 году), но за что! Теория относительности была проигнорирована (современники ее просто не поняли). И Эйнштейну дали приз за... теорию фотоэффекта. Небольшую, и не самую важную, работу гения. Сам Эйнштейн на вручение не приехал.

В наши дни Нобелевский комитет действует крайне консервативно. Очень часто за тем или иным «нобелевским результатом» стоит советская разработка. И комитет мог бы отметить это обстоятельство. Но, как правило, не делает этого.

Вот несколько примеров.

В 2017 году комитет наградил за открытие гравитационных волн Райнера Вайсса, Кипа Торна и Барри Бэриша. Существование гравитационных волн предсказал Эйнштейн, а схему прибора, который мог бы их обнаружить, предложили в 1962 году Михаил Герценштейн и Владислав Пустовойт. Но Нобелевский комитет этого «не заметил».

Другой пример. Все слышали про бозон Хиггса. Это частица, которая порождает массу всего сущего. Нобелевка 2013 года Питеру Хиггсу и Франсуа Энглеру совершенно заслуженна. Ведь они его предсказали. Но до них это открытие фактически сделали Лев Ландау и Виталий Гинзбург. Чего, собственно, сам Хиггс никогда не скрывал.

Когда в 1964 году Питер Хиггс взялся за проблему массы, он понял, что советские коллеги, по сути, уже все придумали, осталось добавить детали. Забавно, что за эти труды и Ландау, и Гинзбургу премию дали. Ландау - в 1962-м, Гинзбургу - в 2003-м. Где тут логика? Ее просто нет. Впрочем, дали - и спасибо.

САМИ ВИНОВАТЫ?

Вы удивитесь, статью под названием «Почему советские ученые не всегда получали заслуженные ими Нобелевские премии» опубликовал в 1998 году нобелиат Виталий Гинзбург. Лучше, чем он, не скажешь, поэтому просто почитаем.

В те годы (да и сейчас) была популярна версия «политических интриг». Но Гинзбург видит причины не только в этом.

Во-первых, пишет он, советская «высокая» физика развивалась в изоляции и секретности. Далеко не все публиковалось. Работая на нужды военной машины, сами ученые понимали: международное признание не придет к ним, скорее всего, никогда.

Во-вторых, русский язык для международного научного сообщества оставался экзотикой.

В-третьих, советские ученые почему-то не рвались номинировать товарищей. Логика такая: «Я его выдвину, ему дадут. А меня кто выдвинет?»

Впрочем, превращать науку в гонку за Нобелевскими премиями тоже как-то глупо. Никто не получал Нобелевку за первый спутник и полет человека в космос. Нобелевки или ее тогдашнего аналога не было у Ньютона, Декарта, Циолковского - но их имена мы будем помнить всегда. А фамилии многих лауреатов забудутся.



Getty Images

Андрей Гейм в 2010 году разделил премию по физике с Константином Новоселовым. Они одни из последних наших лауреатов.

СПРАВКА «КП»

Кто они, наши лауреаты?

Мы перечислили всех, но опустили премии по литературе и премию мира (все-таки они заслуживают отдельного разговора).

Мы не забыли и тех, кто формировался у нас, но премию получил как гражданин другого государства. Ведь мы ими тоже гордимся.

Физика

1958: Павел Черенков, Игорь Тамм, Илья Франк (1958) - за открытие «эффекта Вавилова - Черенкова»;
1962: Лев Ландау - за теорию конденсированного состояния веществ и газов;
1964: Николай Басов, Александр Прохоров - создание лазера;
1978: Петр Капица - за открытия в физике низких температур;
2000: Жорес Алфёров - разработки в полупроводниковой технике;
2003: Алексей Абрикосов, Виталий Гинзбург - за вклад в развитие теории сверхпроводимости и сверхтекучести;
2010: Андрей Гейм, Константин Новосёлов - за открытие графена;

Химия

1956: Николай Семёнов - за теорию цепных реакций;
2023: Алексей Екимов - за «квантовую точку»;

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

НАХОДКА

Под Питером нашли древний клад с медальоном Одина

Дмитрий РОЖДЕСТВЕНСКИЙ («КП» - Санкт-Петербург)

Ученые Кунсткамеры сорвали археологический джекпот.

В Ленобласти обнаружили самый крупный в истории Северо-Запада клад с серебром X - XIV веков в Тиверском городке на берегу реки Вуокса, где находятся руины древней крепости.

Ученые наткнулись на настоящую сокровищницу. Общий вес найденных серебряных изделий составляет более двух килограммов.

- В составе клада есть круглые медальоны, гривна с орнаментом, привески-монеты, наголовное украшение карельского типа и серебряные цепи из тонкой проволоки, а также перстень, подковообразная фибула и кожаная повязка, - рассказали в Минобрнауки.

Кроме того, в кладе было три монеты. Самой старейшей из них является арабский дирхем.

- Нумизматы посмотрели наши фотографии и предварительно определили, что он датируется 907 - 912 годами, - поделился старший научный сотрудник отдела археологии Музея антропологии и этнографии РАН **Станислав Бельский**. - Две другие монеты - это крупные брактеаты уппсальского типа конца XI. Они имеют одностороннюю чеканку. Монеты уникальные, в мире таких всего лишь четыре.

Еще ученых заинтересовало изображение птиц на серебряном медальоне. Предположительно, это вороны бога Одина - Хугина и Мунина. Там же набито волшебное копье Одина - гунгнир.

- Это ставит нас в тупик, потому что имеется языческий мотив изображения скандинавского мифа, и он находится среди предметов с абсолютно христианской символикой, - заметил Бельский.

Качество найденного клада оценили как очень высокое. Археологи считают, что почти все изделия произвели в Древней Руси или в Скандинавии.



Станислав БЕЛЬСКИЙ/Кунсткамера

Богатый клад сейчас исследуют ученые.

Спасти рядового Мусика!

Ирина ВИКТОРОВА

Звезды забирают кошек и собак из приютов к себе домой. Мы собрали самые трогательные истории.

Дима Билан:
Привез кота из Донбасса, назвал Шахтером



Личная страница Димы Билана в социальной сети

Певец Дима Билан три года назад забрал своего котика из приюта для бездомных животных в Донецке. Незадолго до этого умер его кот Соломон. В приюте к Диме подошел такой же черный (как его Соломон) кот - потрогал лапой и начал лизать руки. Сердце Билана растаяло. И питомец из приюта получил имя Шахтер и быстро освоился в загородном доме звезды.

Однажды котик заболел - стал отказывается от еды и воды, начались проблемы с координацией. Ветеринары диагностировали острое воспаление - лечение антибиотиками и другими препаратами не давало эффекта. Было необходимо дефицитное импортное лекарство. Билан попросил помощи у подписчиков в соцсетях - и откликнулись сердобольные москвичи, препарат был найден. Полтора месяца в ветклинике обошлись артисту в несколько миллионов рублей, но жизнь кота была спасена. Сейчас Шахтеру около 11 лет.

Билан продолжает помогать бездомным животным:

- С кошачьими приютами у меня связано много личных историй, которые до сих пор не заканчиваются. Кошки - это моя отдушина...

Наталья Гулькина:
Из 11 хвостатых - семеро «приемыши»

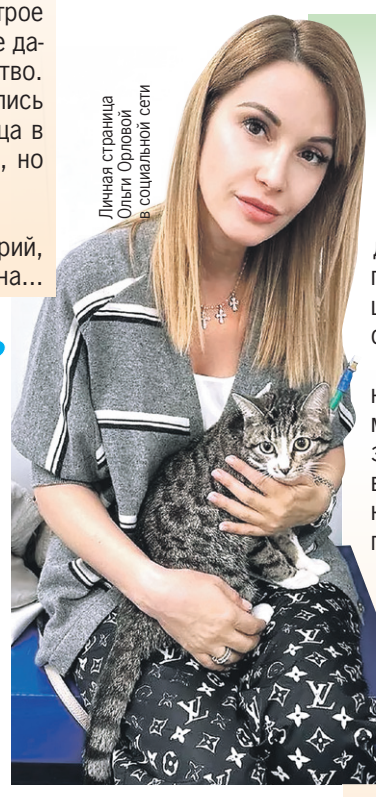
Наталья Гулькина и предположить не могла, что у нее будет столько питомцев, а теперь рада: у нее 11 кошек, 7 из них певица забрала из приютов.



Личная страница Натальи Гулькиной в социальной сети

- Они все потрясающие, - рассказала Наталья «КП». - Я их обожаю. И они и меня обожают, и дочку мою: когда я на гастролях, Яна с ними остается. Вот такой мини-приют, из которого никого и никому не отдают. Есть миф, что, если в квартире животное, появляется запах, грязь. Неправда. У нас кругом чистота и никаких запахов! Когда «добрые» люди пишут в соцсетях: «представляю, чем вы там дышите» - мне просто смешно… Конечно, кошки действуют на человека терапевтически - отлично влияют на настроение. Я стараюсь помогать животным: по возможности перевожу деньги в приюты, отвожу корм, игрушки. Часто подбирала бездомных котов на улице, потом несла в ветклинику, после чего их пристраивала, и до сих пор меня благодарят хозяева этих питомцев.

Ольга Орлова:
Ветклиника вернула деньги за Соню... Они пошли на лечение двух собак



Личная страница Ольги Орловой в социальной сети

Ведущая «Дома-2», певица Ольга Орлова много лет помогает спасать бездомных животных. У нее дома живут и собаки, и кошки, она помогает приютам, постоянно размещает соответствующие объявления в соцсетях. Недавно, увы, случилось ЧП. Кошка Соня была любимицей всех членов семьи, но она была больна синдромом Аддисона, это редкое врожденное заболевание. Поэтому Соня нуждалась в пожизненном приеме гормонов. В какой-то момент кошка стала вялой, перестала есть. В ветеринарной клинике 3-летнюю кошку спасти не смогли, причина смерти - «остановка сердца на фоне кровотечения в брюшную полость и сопутствующего коморбидного состояния». В клинике Соня была три дня, за это время Орлова заплатила 180 тыс. руб. Но руководство ветлечебницы приняло решение эти деньги Ольги вернуть, а она перевела всю сумму на лечение двух собак из приюта для бездомных животных.

Орлова очень переживает:

- Стараюсь отвлечься на что-то, но мысли все равно меня точат изнутри. Хочу посадить на участке красивое дерево, под него в биоурне поместить прах Сони. Мне кажется, что это экологичный способ почтить память питомца. Биоурна - это биоразлагаемая емкость, внутри она разделена на 2 камеры - в нижнюю засыпается прах, а в верхнюю помещают семена дерева и питательную среду. Между камерами есть съемный элемент, он создает буферную зону. Это важно, потому что сам по себе кремационный прах довольно щелочной, и прямой контакт с молодыми корнями мог бы их повредить. Со временем пробковая оболочка урны разлагается, а минералы из праха становятся для дерева удобрением. Просто насыпать прах в землю нельзя - это навредит и дереву, и экологии.

Ксения Бородина два месяца назад подарила Орловой котенка породы мейн-кун, сообщив, что спасла его на улице.

Виктория Боня:
Буду бороться за каждый день с Мурочкой!

У блогера, экс-звезды «Дома-2» Виктории Бони живет кот Мусик, которого она год назад забрала из приюта в Москве. И еще 19-летняя Мурка, которая тоже когда-то была «бездомной москвичкой». Подписчики Бони наблюдают за их жизнью с хозяйкой в апартаментах во французском курортном городке Кап-д'Ае на границе с Монако.

Воздушные ванны Мурка и Мусик принимают на веранде с видом на Средиземное море. Еще недавно Мурка была грозой и авторитетом для кошаков на этой части побережья, но последний год из-за возраста «сдала». Месяц назад стала отказываться от еды и воды, и ветеринар сообщил Виктории, что Мурке осталось жить считаные дни - из-за неоперабельной опухоли, которая мешает работе кишечника. Боня сутки проплакала, а потом решила бороться: неделю возила питомицу на капельницы в ветклинику, дома кормила из пипетки. «Буду бороться за каждый день, проведенный вместе с Мурочкой!» - сообщила Боня.

И Мурочка ожила! Появился аппетит и настроение. Боня тут же воспользовалась ситуацией и осуществила давнюю договоренность: с Муркой поработал и ветеринар-остеопат - провел два сеанса. Вика считает, что у ее кошки был перекошен из-за возраста таз, из-за чего ей было больно ходить. Теперь она стала двигаться ровно и бодро. Сеанс у раскрученного остеопата стоил больших денег - 5 тысяч евро (или полмиллиона рублей), но с кошечкой Бони он работал «по бартеру», за рекламу его услуг в соцсетях.



Личная страница Виктории Бони в социальной сети

KP.RU

Собаки Ольги Орловой спят вместе с ней, а мальтипу Гузеевой спасает хозяйку от стресса - на сайте KP.RU

Личная страница Сергея Лазарева в социальной сети

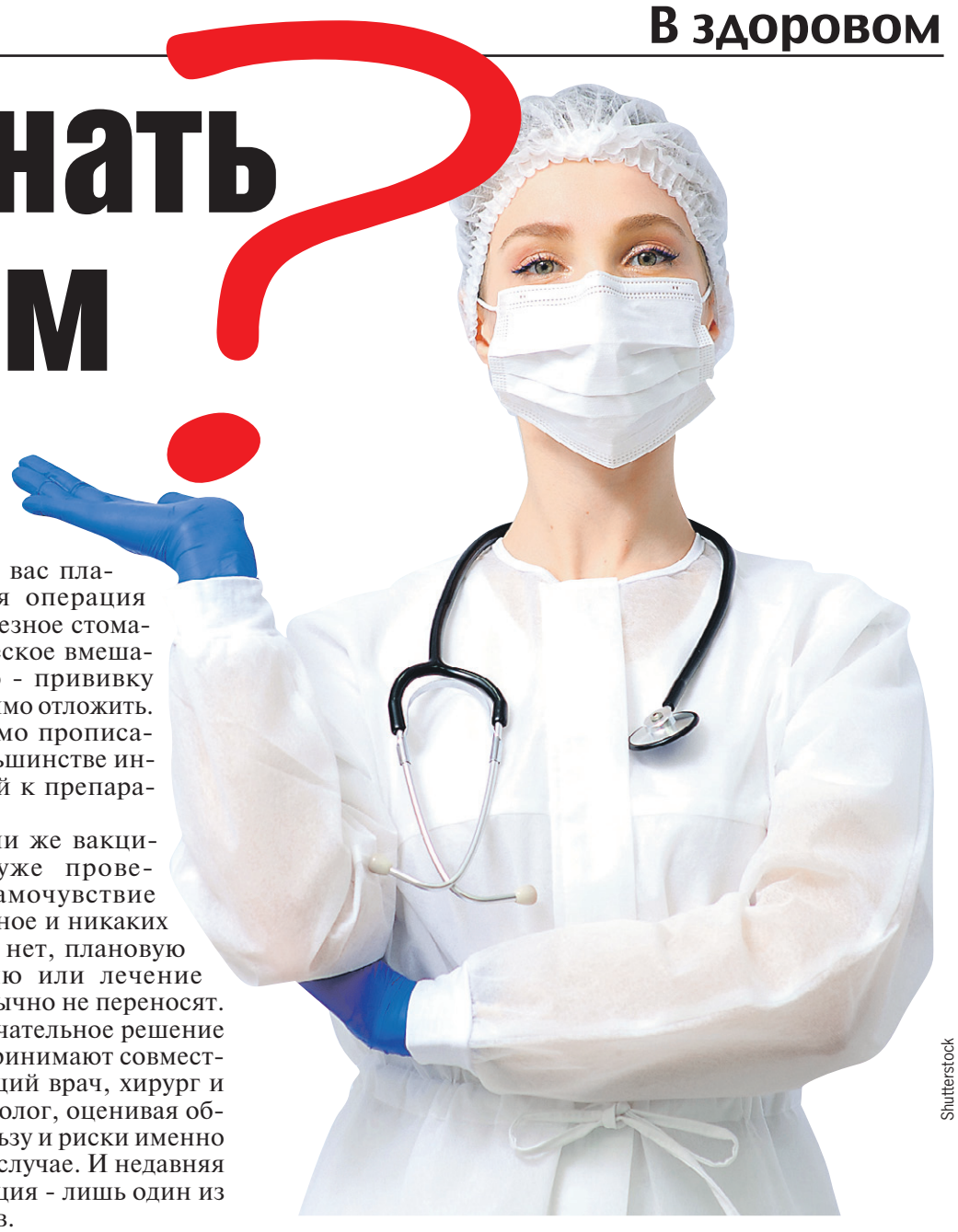
Сергей Лазарев:
Забота о животных дисциплинирует

Дома у певца две собаки, которых он забрал из приюта. С Дейзи Лазарев познакомился на съемке социального ролика о бездомных животных. Лиса - второй питомец артиста, которого он увидел на выставке бездомных животных. Сын Никита и дочь Анна обожают питомцев.

Певец рассказал нам:

- Конечно, забота о животных тоже дисциплинирует детей. Они порой сами напоминают, что собак надо покормить, выгулять. И дети учатся понимать, что такое ответственность, забота.

Что нужно знать перед уколом вакцины



Shutterstock

Окончание. Начало < *стр. 1.*

Самые популярные утверждения о формировании прививочного иммунитета (в том числе после прививки от гриппа) нам прокомментировал **иммунолог, руководитель контрактно-исследовательской компании Николай Крючков.**

Если после прививки нет температуры, значит, вакцина не сработала?

- Это неправда. Температура и недомогание - это просто реакция организма на компоненты препарата, а не показатель того, как успешно формируется защита.

От одних вакцин (например, живых) такая реакция бывает у 30 - 40% людей, у других (современных субъединичных вакцин, то есть содержащих только небольшую частичку патогена) - крайне редко. Человек без каких-либо поствакцинальных симптомов может получить крепкий иммунитет, а тот, кто пролежал с жаром, - наоборот. Прямой связи здесь нет.

Прививаться разрешено только при идеальном здоровье. Малейший насморк - повод для отвода от вакцинации?

- При легких проявлениях ОРВИ без повышения температуры тела прививаться можно. Если есть возможность, можете подождать 2 - 3 дня до полной нормализации самочувствия. Но вообще при нетяжелых острых респираторных вирусных инфекциях (ОРВИ), острых кишечных заболеваниях и подобных состояниях прививку вполне делают сразу после падения температуры.

Временными противопоказаниями для вакцинации являются острые заболевания и выраженные обострения хронических болезней. Тогда прививку следует отложить до нормализации самочувствия.

Жар после укола сбивать нельзя?

- Сбивать можно, но по правилам. Если у взрослого или ребенка нет тяжелых сопутствующих болезней, с температурой до 38,5 °С ничего делать скорее не нужно. Если самочувствие совсем плохое, можно принять жаропонижающее уже при 38 °С.

Важно: строго соблюдайте дозировку жаропонижающих. Помните, что детям нельзя давать аспирин, а передозировка популярного парацетамола (даже у взрослых) - одна из главных причин тяжелого поражения печени.

Есть риск заразиться болезнью во время вакцинации?

- Для неживых вакцин такой риск практически равен нулю. Они содержат лишь отдельные частицы вируса, которые физически не могут «ожить».

При использовании живых вакцин в редчайших случаях (например, один случай на миллион доз при каплях от полиомиелита, оральная полиомиелитная вакцина) могут возникнуть осложнения. Обычно это связано со скрытыми тяжелыми нарушениями иммунитета у человека, при которых такие прививки изначально противопоказаны. Задача современной вакцинации - сформировать иммунитет, не вызывая саму болезнь.

От редакции: *с вакциной от гриппа гораздо чаще происходит следующее. Пока после прививки вырабатывается иммунитет (в течение двух-трех недель), мы успеваем схватить инфекцию и заболеть. И кажется, что болезнь - из-за вакцины. Но это просто совпадение.*

После прививки нельзя в баню, спортзал и к косметологу?

- Если вы чувствуете себя хорошо, жестких запретов нет. Но при слабости или повышенной температуре перегружать организм спортом, баней или, напротив, холодом не стоит.

Сложные косметологические процедуры (глубокие пилинги, большие объемы введения гиалуроновой кислоты или ботокс) лучше отложить. Не потому, что это опасно, а скорее чтобы не перепутать возможный отек от укола красоты с реакцией на вакцину.

Если у вас планируется операция или серьезное стоматологическое вмешательство - прививку необходимо отложить. Это прямо прописано в большинстве инструкций к препаратам.

Но если же вакцинация уже проведена, самочувствие нормальное и никаких реакций нет, плановую операцию или лечение зубов обычно не переносят. Но окончательное решение всегда принимают совместно лечащий врач, хирург и анестезиолог, оценивая общую пользу и риски именно в вашем случае. И недавняя вакцинация - лишь один из факторов.

Прививка от гриппа немного защищает и от обычной простуды?

- Нет, не защищает. Иммунитет формируется строго против тех штаммов гриппа, которые заложены в вакцину. Защита от тяжелого течения гриппа составляет около 50 - 65%, от смертельного исхода - еще выше. Привитый человек может подхватить обычный риновирус, парагрипп или аденовирус - что мы обычно подразумеваем под простудой. Он даже может переболеть гриппом, но в легкой форме - главное, что защищен от худшего сценария.

Ни капли алкоголя после укола?

- Жесткого запрета нет, но лучше - без. Спиртное в больших количествах может ослабить выработку антител и усилить любое недомогание. Чтобы не портить самочувствие и помочь иммунитету, в первые дни после укола алкоголь лучше исключить.

Иногда лучше переболеть вирусом - так иммунитет крепче?

- Это опасное заблуждение. Инфекция может убить или сделать инвалидом. После «натуральной» кори можно получить тяжелейшее поражение мозга спустя годы, полиомиелит коверкает суставы и парализует легкие, а ротавирус - главная причина детской смертности от обезвоживания в мире. К тому же естественный иммунитет не всегда лучше. Например, после столбняка он вообще не возникает, в то время как после столбнячной прививки держится годами.

Оксана НАРАЛЕНКОВА.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Прививки по календарю перегружают иммунитет ребенка?



- Понятия «перегрузка иммунитета» в медицине нет, - говорит **иммунолог Николай Крючков.** - Наша иммунная система ежедневно сталкивается с тысячами вирусов и бактерий. Дозы в вакцинах микроскопические, а сами прививки четко разнесены по времени.

Более того, российский национальный календарь давно пора расширить. Есть как минимум несколько вакцин, которые уже сейчас обоснованно могли бы туда войти - против менингококковой инфекции, ротавируса и вируса папилломы человека (ВПЧ).

Эти препараты высокоэффективны не только на уровне отдельного человека, но и на популяционном, относительно недороги, хорошо изучены и позволяют избежать тяжелых последствий - инвалидности и летальных исходов. Бороться с осложнениями потом обходится государству и семьям гораздо дороже.

Ротавирусная вакцина, например, защищает от одной из ведущих причин тяжелых диарей и детской смертности в мире. Менингококковая - от инфекции, которая хотя и не у всех поражает мозг, но у тех, у кого поражает, оставляет пожизненную инвалидность или приводит к смерти.

Вакцина против ВПЧ особенно показательна. Если сделать полный курс до начала половой жизни, она практически полностью предотвращает заболевания, вызванные наиболее распространенными и онкогенными типами вируса.

По календарю у нас - день прививки

Анна ДОБРЮХА

Большинство курсов вакцинации мы проходим в детстве. Но защита от некоторых инфекций со временем ослабевает. Также научные исследования показывают: ряд прививок, сделанных именно в совершеннолетнем возрасте, заметно повышают шансы на долголетие. Как нужно вакцинироваться взрослым людям и на каких условиях это доступно сегодня - в нашем материале.



10 вакцин для взрослых, которые дадут максимальную защиту здоровья

Бесплатно

Основной документ, в котором прописаны прививки как для детей, так и для граждан старше 18 лет, - Приказ Министерства здравоохранения РФ от 6.12.2021 г. № 1122н. Он устанавливает Национальный календарь профилактических прививок (НКПП). Все вакцины из такого перечня полагаются россиянам бесплатно.

Для защиты от инфекций взрослым людям рекомендуются:

1 Вакцинация (ревакцинация) против кори.
Это инфекция с крайне высокой заразностью. Время от времени она поднимает голову в разных регионах нашей страны. Поначалу симптомы похожи на простуду, но корь может дать тяжелейшие осложнения на легкие, сердце, мозг, другие органы.

НКПП предписывает прививку от кори во взрослом возрасте таким категориям:

- лица от 18 до 35 лет, не болевшие, не привитые, привитые однократно. Либо не имеющие сведений о прививках против кори;
- лица от 36 до 55 лет, относящиеся к группам риска (медработники, сотрудники образовательных организаций, организаций торговли, транспорта и др.), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори.

Как узнать, нужно ли прививаться именно вам? По правилам информация обо всех ранее сделанных прививках хранится в медкарте пациента, но всякое бывает (документы утеряны, вы переехали и т. д.). В таком случае можно пойти двумя путями, рассказал «КП» врач-вакцинолог **Евгений Тимаков**. Первый - за свой счет сдать анализ на антитела к кори. Он покажет уровень иммунитета к инфекции. Второй вариант - сразу отправиться на вакцинацию. Даже если иммунитет против кори еще в силе, прививка не навредит. «На практике я советую ревакцинироваться от кори всем своим пациентам в возрасте от 25 лет и старше», - отметил доктор Тимаков.

2 Против дифтерии.
Эта инфекция поражает органы дыхания. Взрослые люди переносят болезнь очень тяжело, предупреждают врачи. НКПП предусматривает: прививку от дифтерии нужно делать каждые 10 лет с момента последней ревакцинации.

3 Против столбняка.
Им можно заразиться при дачных работах, каких-либо травмах - если в рану попадает грязь, земля и т. п. Столбняк - тяжелейшая инфекция, которая нередко заканчивается летальным исходом либо опасными осложнениями, включая паралич.

По Национальному календарю профилактических прививок ревакцинацию от столбняка, как и от дифтерии, нужно проводить взрослым каждые 10 лет.

4 Против вирусного гепатита В.
Угроза заразиться им очень высока при незащищенных половых контактах, а также при пирсинге, татуаже, маникюре, педикюре, если косметологические салоны игнорируют правила санобработки инструментов. К сожалению, рискуют и пациенты стоматологов. Болезнь поражает печень, у каждого десятого больного развивается рак.

В России с 1996 года введена всеобщая бесплатная вакцинация против вирусного гепатита В для детей. Если человек не попал в эту программу и ему от 18 до 55 лет, то по НКПП также полагается бесплатная прививка. В более старшем возрасте можно вакцинироваться за свой счет после консультации с врачом-инфекционистом (он оценит, насколько высок индивидуальный риск заражения).

5 Против гриппа.
Национальный календарь прививок гарантирует бесплатную вакцинацию в любом регионе страны:

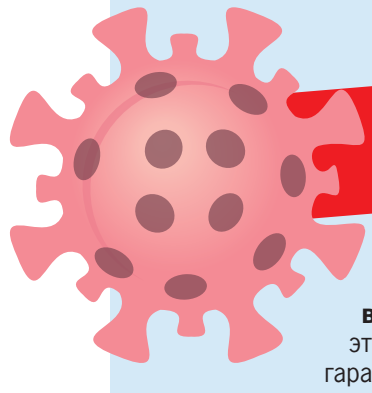
- беременным женщинам;
- лицам старше 60 лет;
- лицам с хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистыми, заболеваниями легких, метаболическими нарушениями и ожирением);
- студентам профессиональных образовательных организаций и вузов;
- медработникам, соцработникам, сотрудникам образовательных организаций, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сфер;
- государственным гражданским и муниципальным служащим;
- лицам, подлежащим призыву на военную службу;
- сотрудникам правоохранительных органов и органов погранслужбы.

Также во многих регионах закупаются вакцины для взрослых, не входящих в эти категории (как узнать, полагается ли вам бесплатно - см. ниже «На заметку»).

6 Против краснухи.
Эта инфекция наиболее опасна для беременных женщин. На сегодня НКПП предусматривает вакцинацию/ревакцинацию от краснухи для девушек от 18 до 25 лет (включительно), если они не болели, не привиты, привиты однократно или не имеют сведений о ранее сделанных прививках против краснухи.

KP.RU
Тем временем в России зарегистрировали уникальную вакцину от аллергии на березу - читайте на сайте KP.RU

Противостоять пневмококку



7 На долю этого возбудителя приходится до 76% случаев внебольничных пневмоний у взрослых. Особенно уязвимо старшее поколение. При этом бесплатная вакцинация от пневмококка сегодня гарантируется не всем взрослым. В Календаре профилактических прививок по эпидемическим показаниям (утвержден тем же приказом Минздрава, что и НКПП) говорится, что прививка полагается:

- лицам, подлежащим призыву на военную службу;
- людям старше 60 лет, страдающим хроническими заболеваниями легких;
- пенсионерам, которые живут в организациях социального обслуживания (дома престарелых, интернаты и т. п.).

В то же время с 2026 года постановление Правительства РФ от 29.12.2025 № 2188 (Программа государственных гарантий бесплатной медпомощи) впервые закладывает отдельное финансирование на вакцинацию от пневмококка за счет ОМС для людей старше 65 лет с тремя и более хроническими заболеваниями. В Нацкалендаре такое дополнение еще не появилось. Но эксперты по ОМС отмечают: пациенты 65+, у кого в медкарте указаны 3 и более хронических диагноза (например: гипертония, диабет, хроническая болезнь почек и т. д.), имеют полное право обратиться за бесплатной вакцинацией.

Взрослым более молодого возраста врач-вакцинолог Евгений Тимаков также рекомендует прививаться от пневмококка: курильщикам и лицам с болезнями органов дыхания - каждые 5 - 7 лет, остальным людям моложе 60 достаточно одного раза.

Что еще может пригодиться



Еще несколько прививок для взрослых не входят в бесплатные программы. Но исследования доказали их защитную эффективность, и врачи советуют пройти такую вакцинацию, если есть возможность и нет противопоказаний.

8 Прививка от вируса папилломы человека (ВПЧ).
Серьезно снижает риск рака шейки матки, горла и ряда других опухолей. Предпочтительна до начала половой жизни. Но если у взрослого человека нет онкогенных штаммов ВПЧ (определяется анализом), то прививка рекомендуется до 45 лет.

9 Против коклюша.
Его называют «100-дневным кашлем». В последние годы эта инфекция, как и корь, подняла голову. Для лиц старше 18 лет предусмотрена специальная прививка от коклюша (детская АКДС не подходит). Это трехкомпонентная комбинированная бесклеточная вакцина, дающая защиту также от столбняка и дифтерии.

10 Против менингококка.
Это опасная инфекция, которая может поражать оболочку головного мозга. Вакцинация рекомендуется в первую очередь людям 60+.

НА ЗАМЕТКУ

Куда обращаться

Проще всего позвонить в страховую компанию, выдавшую вам полис ОМС. Узнайте, полагается ли в вашем случае бесплатная вакцинация от той или иной инфекции и куда обращаться. Если бесплатного варианта нет (это зависит от региона, возраста пациента и т. д.), прививку можно сделать в рамках ДМС (добровольного медстрахования) или за свой счет в коммерческом медцентре. Либо в порядке платных медуслуг в государственной или муниципальной клинике.



Ищи-свищи двуслойные плащи!

Яркие идеи со столичной Недели моды.

Ирина ВИКТОРОВА

На Московской неделе моды прошли показы российских и зарубежных дизайнеров, маркет локальных брендов, лекторий. Участвовали 350 дизайнеров из 24 регионов и 10 стран! Показываем самые обсуждаемые образы, которые можно смело повторять, а не только разглядывать.

Виктория Андреянова: вторая жизнь белых рубашек

Постоянный комментатор нашей рубрики «Мисс «КП» назвала свою коллекцию «В себе». Большая часть образов стилизована двуслойно - сверху на пальто, платья, костюмы и рубашки **Виктория Андреянова** накидывает плащи-пыльники из тонкой плащевки (нейлон с жатым эффектом). Из этой же ткани отшиты костюмы.

«Это технологичная ткань, которая не требует утюга, - объясняет модельер. - С ней можно делать все что хочешь». В коллекции много пальто - из шотландского мохера, шинельного сукна. Также плащи - между полупрозрачной плащевкой хлопок с принтом в виде белочек, отсылающих к конфетам, которые любит Виктория.

Главный элемент коллекции - белые рубашки, которые были отшиты как униформа для высшего состава РЖД. Но требования к одежде в ведомстве изменились, и они долгие годы лежат на складе - теперь их модернизировали: перешили в платья, плащи, из отрезанных лоскутков пошили броши. Оригинально и опять же практично.



Личная страница Виктории Андреяновой в социальной сети



Личная страница Виктории Андреяновой в социальной сети

Надежда Купреева: полезная красота

Одним из самых обсуждаемых событий для Недели моды стал показ «Моторики» из Москвы. Это компания, которая занимается медицинской кибернетикой, ассистивными технологиями (помогают людям с ограниченными возможностями). «Моторика» представила коллекцию с решениями для людей на колясках, упрощающими надевание при наличии протезов. Внешне вещи воспринимаются как обычный гардероб.

«Я хотела сделать эту линейку одежды красивой и модной, чтобы человек чувствовал себя уверенно в повседневной жизни», - рассказала дизайнер **Надежда Купреева**. - Она проводила интервью с пользователями протезов и изучала трудности, с которыми они сталкиваются при пользовании одеждой.



Пресс-служба Московской недели моды



Пресс-служба Московской недели моды

Acoola: как одеть ребенка

На детском подиуме показали, какой может быть следующая зима - яркой, объемной, нескучной. Сочные оттенки, деним, анималистичные принты, трикотаж, юбки поверх джинсов и прочие взрослые стилистические приемы. Но главное правило - комфорт в центре внимания, что самое важное для детского гардероба. На фото - показ Acoola (Санкт-Петербург).

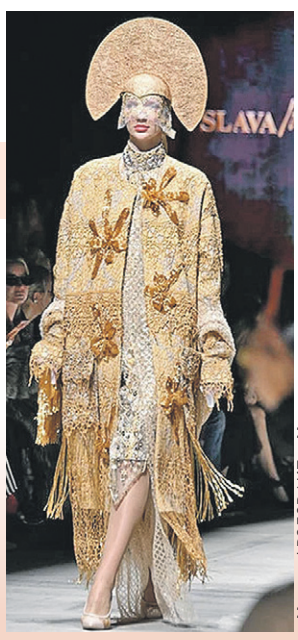


Пресс-служба Московской недели моды

Slava Zaitsev: бисер, жемчуг и кокошники

Модный дом **Вячеслава Зайцева** с приглашенным дизайнером **Николаем Красниковым** представил кутюрную коллекцию «Посвящение Создателю». Первую кутюрную линейку после ухода маэстро моды доверили именно Красникову, которого обучал сам Вячеслав Михайлович.

Задача была непростая: сохранить стиль легендарного кутюрье, представив его в новом прочтении. Изделия украсили ручной вышивкой бисером и жемчугом, перьями экзотических птиц. Опираясь на ДНК модного дома, народные промыслы и идеи Вячеслава Зайцева, представили 40 образов, которые дополняли головные уборы бренда **Лии Гуреевой**. В социальных сетях уже взяли на заметку кокошники. В таких можно и на концерт к Надежде Кадышевой, и на новогодний корпоратив.



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Игорь Гуляев: свободу натуральному меху

На показе коллекции **Игоря Гуляева** было много натурального меха. Он реабилитирован! Модель **Елена Кулецкая** вышла в эффектной шубе из светлой лисы. Без натурального меха нашей зимой холодно, синтетика не спасет. Гуляев создает не бесформенные «чехлы», а красивые меховые изделия.



Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

Янис Чамалиди: любимчик Филиппа Киркорова



Пресс-служба Московской недели моды

Филипп Киркоров пришел на показ дизайнера **Яниса Чамалиди** в одежде этого бренда. Киркоров отметил: «Я сегодня в черном. Пришел к интересному неординарному дизайнеру, одежда на мне сегодня - его рук дело. Черный цвет - это всегда и строго, и дорого, и лаконично. В моей жизни было столько карнавала и на сцене, и в жизни, что порой хочется надеть что-то монохромное. Я всегда ухожу на шаг вперед и в выборе вещей тоже».

Дизайнер показал коллекцию «Путь света»: «Московская неделя моды - это профессиональная сборная, которая показывает олимпийских чемпионов, и мы, глядя друг на друга, выискиваем свои сильные стороны».

Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте KP.RU/WOMAN/MODA

KP.RU

КСТАТИ

Внучка Александра Маслякова вышла на подиум

20-летняя студентка третьего курса МГИМО **Таисия Маслякова** стала участницей показа коллекции дизайнера **Татьяны Котовой**. Девушка держалась уверенно и дефилировала как опытная модель. Таисия представила вечернее платье из осенней коллекции «Я к вам пишу...», которую дизайнер создавала, вдохновляясь образом Татьяны Лариной. Ажурные вставки, тонкие перья, футуристические детали. Теперь Маслякова собирается надеть это платье на новогоднюю вечеринку.



Пресс-служба Московской недели моды

Красота и бодрость в 70 с хвостиком:

Газманов отжимается, Долина голодает, а Успенская стоит на голове

Косметология, питание, пластика, спорт: раскрываем секреты отличной формы знаменитостей в «бархатном» возрасте.

Евгения РУДИНА

В наше время выглядеть свежо и бодро можно и на пенсии. Конечно, чудес не бывает, и рано или поздно не спасает даже генетика. Но системный подход, жесткая дисциплина и определенные манипуляции с внешностью дают свои результаты. Рассказываем про знаменитостей, которые в 70+ выглядят замечательно.

Олег Газманов 75

Олег Михайлович в 75 лет прыгает по сцене так же энергично, как и 40 лет назад. Физической форме главного «есаула» страны позавидует любой 30-летний мужчина.

Каждое утро до завтрака он делает зарядку. В комплекс входят отжимания, приседания, упражнения для спины и на пресс. Еще у артиста есть принцип: отжиматься столько раз, сколько ему лет. В этом году певец отжимается уже 75 раз каждый день. Еще Олег Михайлович старается максимально много ходить пешком. Лифту он всегда предпочтет лестницу.

В списке секретов - дыхательная гимнастика Стрельниковой, которая улучшает кровообращение и оздоравливает организм. Артист выбирает активный досуг, особенно летом. Занимается сап-серфингом, большим теннисом. Катается на велосипеде.

На диетах Олег Михайлович не сидит, но следит за балансом белков, жиров и углеводов. А вечером часто отказывается от ужина. При этом Газманов не скрывает, что любит побаловать себя бокалом красного вина и стейками, которые сам готовит на открытом огне в своем загородном доме.



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Лариса Долина 71

Несмотря на все неприятности (в 2024 году мошенники обманным путем вынудили Долину продать пятикомнатную квартиру в Москве), звезде удается не падать духом и всегда отлично выглядеть. При росте 164 см ее вес составляет 56,5 кг. Ест Долина совсем немного. В ее меню морепродукты, мясо, овощи, некоторые фрукты.

«Теперь это уже мой образ жизни, - делилась с «КП» Лариса Александровна. - Во-первых, я придерживаюсь интервального голодания (перерыв в еде составляет 18 - 20 часов, последний прием пищи в 14.00). Во-вторых, есть два списка: красный, где перечень продуктов, которые мне категорически нельзя, и зеленый, который предполагает, что я это есть могу. Выполняю все рекомендации. Иногда позволяю себе немного больше - поощряю себя за дисциплину и за характер. Но нечасто».

Долина старается высыпаться, так как считает сон одним из главных секретов красоты. Регулярно занимается спортом - плавает, играет в теннис и катается на лыжах. Певица уверена, что правильный настрой также помогает сохранять красоту и молодость.

«Надо жить с ощущением абсолютного счастья. Радоваться каждой мелочи, которая происходит в твоей жизни», - делилась Долина.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Любовь Успенская 72

В интервью «КП» Любовь Залмановна рассказывала, что делала липосакцию рук и маммопластику. Также некоторые эксперты предполагают, что у артистки была проведена круговая подтяжка лица и блефаропластика. Успенская регулярно посещает косметолога и проводит различные процедуры, включая «уколы красоты» и подтяжку с помощью нитей.

Звезда занимается йогой, медитацией и растяжкой. Бегает на дорожке, плавает в собственном бассейне в загородном доме. Еще Любовь Залмановна стоит на голове. По словам артистки, стойка на голове полезна для давления, улучшает кровообращение и даже рост волос!

Сохранять стройность Успенской помогает дробное питание. Она питается часто, но маленькими порциями. Избегает жирной и жареной пищи, не ест сладкое и мучное. Еще звезда полностью исключила алкоголь, который вызывает отеки. Основа ее рациона: салаты, свежие овощи, фрукты, творог. Кстати, при любой возможности Любовь Залмановна старается готовить сама. Для этого заказывает фермерские продукты.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Валерий Леонтьев 77

Каждый, впрочем, довольно редкий выход Валерия Леонтьева на сцену активно обсуждается. Валерий Яковлевич всегда поджар и бодр. Кроме того, певец может позволить себе такие же обтягивающие кожаные брюки и рубашки нараспашку, которые он носил еще 40 лет назад.

Многие считают, что Леонтьев грешит пластикой. Эксперты предполагают, что за свою жизнь он перенес около трех круговых подтяжек лица, а также блефаропластику. Плюс менял форму губ. К косметологии Валерий Яковлевич тоже регулярно обращается: использует филлеры и ботокс.

Однако никакая пластика не спасет, если не заниматься собой и есть что попало. Главный принцип Леонтьева - постоянное движение. Он считает, что активный образ жизни - залог бодрости и молодости. Артист ежедневно тренируется, у него имеется персональная программа: бегает на дорожке, выполняет упражнения с отягощениями и плавает. Но своей главной тренировкой Леонтьев называет сцену.

За питанием вечный «Казанова» тоже следит. Валерий Яковлевич не сторонник жестких ограничений, считает, что во всем важна умеренность. Соблюдает питьевой режим.



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

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

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

Адель ФАЙЗУЛИНА, пластический хирург, дерматовенеролог и косметолог:

Задача не победить возраст, а красиво в нем жить

«С возрастом особенно важно получать достаточное количество белка, потому что постепенно уменьшается мышечная масса. Не менее важны кальций и витамин D для здоровья костей. Но добавки должны назначаться только врачом. В рационе также должны присутствовать овощи, фрукты, полезные жиры и достаточное количество жидкости.

Один из лучших способов продлить молодость - сохранять мышцы. После 60 - 70 лет полезны регулярная ходьба и посильные силовые упражнения, а также тренировки на баланс и гибкость. Нагрузку необходимо подбирать с учетом состояния сердца, суставов, позвоночника и других заболеваний. Принцип «чем интенсивнее, тем лучше» не работает.

Огромную роль играют сон и режим дня. Хроническое недосыпание отражается и на самочувствии, и на внешности. Важны также социальная активность, общение и интеллектуальная нагрузка.

Что касается ухода: после 50 - 60 лет снижается выработка коллагена, кожа становится более тонкой и сухой, меняются подкожно-жировые пакеты и костные структуры лица. Поэтому задача эстетической медицины в этом возрасте - не пытаться сделать человека двадцатилетним, а сохранить качество кожи и гармоничные пропорции. Универсальной процедуры «для всех после 70» не существует. Главный секрет - в системном подходе: задача не победить возраст, а красиво и здорово в нем жить».

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Анастасия АНАНЬЕВА, Самара:

- Я учитель начальных классов. Больше всего на свете люблю свою работу и детей - в этом моя радость и вдохновение! Обожаю активный отдых, заряжаюсь энергией на прогулках: вместе с верным другом псом Бушей исследуем самые красивые уголки природы. А быть в гармонии и каждый день приходить к ребятам с хорошим настроением помогает музыка, с удовольствием слушаю и классику, и поп-хиты.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Темно-шоколадный сарафан с крупными рукавами-крыльями поверх белой водолазки - прекрасная аллюзия на школьную форму. Глубокий V-образный вырез сарафана уравновесил закрытый верх водолазки. Элегантно и легко.

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

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

Светлана МАКОВЕЕВА/«КП» - Самара

АНЕКДОТЫ

Перед отпуском уходил с работы боком. Улыбка в дверь не пролезала...

✶ ✶ ✶

Работа в службе занятости, наверное, очень нервная: даже если тебя уволят, на следующий день все равно придется туда прийти.

✶ ✶ ✶

Некоторые женщины - удивительные создания. Говорят: «Почему мужчины не подходят?» А как подойдешь к ней - так сразу: «Мужчина должен...» Ну где вы видели, чтобы должник сам подходил к кредитору? Во все времена было наоборот - это кредиторы бегали за должниками! Кому должны - тому и бегать за теми, кто им должен!

✶ ✶ ✶

Стиральная машина уже пятнадцать минут показывает «осталась 1 минута». Кажется, она раньше работала прорабом.

✶ ✶ ✶

- Девушка, вы кто по гороскопу?

- Рыба, а вы?

- Рыбак!

✶ ✶ ✶

Совет путешественнику: перед поездкой разложите на полу одежду и деньги. Возьмите половину одежды и вдвое больше денег.

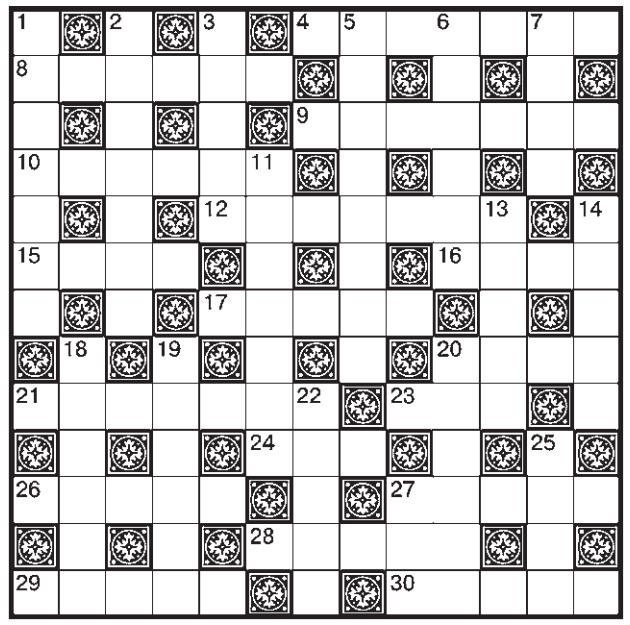
✶ ✶ ✶

Зумеры не понимают, где связь между магнитофонной кассетой и карандашом. А как сочетаются лампочка и носки, даже спрашивать не стоит.

✶ ✶ ✶

Осенью в дождливый,
Хмурый, серый день
Зря с командировки
Прискакал олень.

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Что для сладкоежки в пирожке самое вкусное? **8.** «Выпускница» с космодрома. **9.** Кто примеряет вызывающие сапоги в «Служебном романе»? **10.** При ком служит герой Василия Ланового из драмы «Дни Турбиных»? **12.** Патриарх Московский и всея Руси, отец первого царя из рода Романовых. **15.** Прореха в кармане. **16.** Дровяной прах. **17.** Сигнал паровоза. **20.** Причинить ... **21.** Не издание, а стыд и срам. **23.** Топливный, но не элемент. **24.** Синоним интуиции. **26.** Борьба за стройность. **27.** Искусство Илзе Лиепы. **28.** Вклад свиньи в яичницу. **29.** Хулиганская стычка. **30.** «Кооперативная комедия» у Эльдара Рязанова.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Коллектив строителей. **2.** Кто оканчивает учебное заведение «раньше времени»? **3.** Взыскание с нарушителя. **5.** Кто снимает то, что режиссер велел? **6.** Какая прическа стала символом панков? **7.** Основа лаптей. **11.** Под кого изначально писали сценарий комедии «Бриллиантовая рука»? **13.** Одежда для занятий тхэквондо. **14.** Где прописаны одалиски? **18.** Диаметр в убийственном смысле. **19.** Что может быть общего у воды со свежим воздухом? **20.** Столица на карте Кубы. **22.** Сериальная звезда Дмитрий ... **25.** Дочь святой Софии. **27.** Высший судья.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Повидло. 8. Ракета. 9. Вероника. 10. Петман. 12. Филарет. 15. Дыра. 16. Зола. 17. Гудок. 20. Горе. 21. Табу. 23. Бак. 24. Нюх. 26. Дзета. 27. Балет. 28. Бекон. 29. Драка. 30. «Гараж». ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бригада. 2. Экстерн. 3. Штраф. 5. Оператор. 6. Прическа. 7. Лыко. 11. Никулин. 13. Тобок. 14. Гарем. 18. Калибр. 19. Поток. 20. Гавана. 22. Дюжев. 25. Вера. 27. Бог.

СУДОКУ ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

1 ПРОСТОЙ

8	6	9	2	4		7		5
2	5					1		
	4						9	
1		5		2	4			3
7		6	1		3	4		9
4			8	6		2		1
	3						1	
		2					4	8
9		8		1	5	3	2	6

10647

2 СЛОЖНЫЙ

		7	1					9
		6					3	
		9	3	7	8			4
8			4					
	7	3	2	6			4	
4				3				
1					4	9		3
		2		9			6	
6								

10648

ПОГОДА В НОВОСИБИРСКЕ ЗАВТРА, 8 ОКТЯБРЯ

Ночью: +3...+5
Днем: +11...+13
Ветер южный, 3 - 5 м/с, порывы 9 м/с
Атмосферное давление - 743 мм рт. ст. (норма - 747)
Влажность воздуха - 54% (норма 66%)
Геомагнитный фон спокойный
Луна - убывающая

ПОДРОБНЕЕ О ПОГОДЕ СМОТРИТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ KP.RU

Ответы на судоку

1

9	7	8	4	1	5	3	2	6
6	1	2	7	3	9	5	4	8
5	3	4	6	8	2	9	1	7
4	9	3	8	6	7	2	5	1
7	2	6	1	5	3	4	8	9
1	8	5	9	2	4	6	7	3
3	4	1	5	7	6	8	9	2
2	5	7	3	9	8	1	6	4
8	6	9	2	4	1	7	3	5

2

6	9	4	7	8	3	5	1	2
7	3	2	5	9	1	4	6	8
1	5	8	6	2	4	9	7	3
4	6	1	8	3	9	7	2	5
9	7	3	2	6	5	8	4	1
8	2	5	4	1	7	3	9	6
2	1	9	3	7	8	6	5	4
5	8	6	9	4	2	1	3	7
3	4	7	1	5	6	2	8	9

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. 2Б, 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@phkp.ru
■ Главный редактор «КП» - Новосибирск» - Т. В. Соловова.
■ 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. №

■ 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: 169 302 экз.
Цена свободная

■ Учредитель, редакция и издатель - АО «ИД «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

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

4 607071 480234 26075