

Новые законы марта:

# ОСАГО на один день и компенсация из банка онлайн

Читайте на стр. 6 ▶



**РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**

## Михаилу Пореченкову - 55!

Неизвестные факты об «агенте  
национальной безопасности» -  
radiokp.ru 15:00 (мск)



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



4 211 000

уникальных посетителей  
за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Пятница  
1 марта

Газета нашего города ★ Брянск

№ 15 (27565) 2024 год

## Послание президента Федеральному Собранию

# Владимир ПУТИН рассказал о:

- ✓ Героях СВО и армии
- ✓ Поддержке многодетных семей
- ✓ Льготах и соцзащите
- ✓ Интернете по всей стране
- ✓ Новом подходе к образованию



Читайте на стр. 2 - 5 ▶



Личная страница Волочковой в социальной сети

## Без кота жизнь не та!

Ольга РОДИНА

Билан нашел Шахтера в Донецке, а Волочковой (на фото) подарили пушистика за полмиллиона.

В первый день весны в России отмечают День кошек. Праздник хоть и неофициальный (в 2004-м его учредили Московский музей кошки и журнал «Кот и Пес»), но многими любимый. Потому что даже у непримиримых врагов есть нечто общее - любовь к этим животным. А многие наши звезды не просто обожают их, но и помогают бездомным кошкам.

Продолжение на стр. 11 ▶

## Прочь усталость от зимы



5 приемов,  
которые помогут  
дотянуть до тепла

Читайте на стр. 9 ▶

Максим ФРОЛОВ/АКТИВ - Москва

Shutterstock



# Главные задачи: борьба и поддержка семей

*Владимир Путин обратился с Посланием Федеральному Собранию. Обычно оно делается на год, но на этот раз президент расставил приоритеты в развитии страны и обозначил планы сразу на 6 лет - до 2030 года. Он говорил о социальной и военной сферах, развитии транспорта и экологии, а также о поддержке семей, молодежи и о будущих управленцах.*

## Мы собрали для вас самые важные заявления российского лидера.

### ПЛАНЫ - ПО ПРЕДЛОЖЕНИЮ ГРАЖДАН

- Речь пойдет не только о ближайших планах, но и о стратегических задачах долгосрочного развития страны. Такая программа формировалась и в ходе поездок в регионы, прямого разговора с рабочими, инженерами, с врачами, учителями, учеными... Предложения граждан, их надежды стали основой проектов.

### О СПЕЦОПЕРАЦИИ

- В этом году 10 лет легендарной Русской весне. Но и сейчас энергия, искренность, мужество ее героев вызывают гордость. Сегодня наша Родина отстаивает свой суверенитет и безопасность, защищает жизнь соотечественников на Донбассе и в Новороссии. Мы поддержали наших братьев и сестер, их волю быть с Россией. Специальную военную операцию поддержало абсолютное большинство российского народа. Несмотря на все испытания, горечь потерь, люди непреклонны в этом выборе.

На производствах трудятся в три смены. Вся экономика - а это основа нашей победы - проявила гибкость и устойчивость. Хочу поблагодарить предпринимателей, инженеров, рабочих, сельских труженников за работу в интересах России.

Бизнес за два года направил миллиарды волонтерам. Люди отправляют на фронт письма и посылки, теплые вещи, перечисляют средства из порой скромных сбережений. Наши герои в окопах знают, что с ними вся страна.

### О НАСТРОЕНИЯХ ЗАПАДА

- Вместо России им нужно зависимое, угасающее, вы-

мирающее пространство, где можно творить все что угодно. Они хотели бы сделать с Россией то же самое, что сотворили в других регионах мира. В том числе на Украине. Принести в наш дом разлад и ослабить нас изнутри. Но они просчитались. Это уже очевидная вещь.

### АРМИЯ СТАЛА КРЕПЧЕ

- Благодарю всех, кто борется за интересы Отечества, проходит через горнило военных испытаний, ежедневно рискует жизнью. Весь народ преклоняется перед вашим подвигом, скорбит о погибших...

Наши Вооруженные силы обрели колоссальный боевой опыт. Выросла плеяда талантливых командиров, которые берегут людей, грамотно используют новую технику. Это везде - от взвода до высшего руководства. Боевые возможности нашей армии увеличились многократно.

Наши части прочно владеют инициативой. Уверенно наступают, освобождают все новые территории. Не мы начали эту войну на Донбассе. Но мы сделаем все, чтобы ее закончить. Искоренить нацизм.

### О «КИНЖАЛАХ» И «ЦИРКОНАХ»

- То, о чем я говорил в Послании 2018 года, всё сделано. Гиперзвуковой авиакомплекс «Кинжал» поставлен на вооружение. Он эффективно поражает особо важные цели в ходе спецоперации. В бою уже применялся и ударный гиперзвуковой комплекс морского базирования «Циркон». В Послании 2018 года о нем и речи не шло, но и эта система уже в строю.



В кинотеатре Перми и еще в нескольких городах России Послание президента показали на большом экране.

На боевом дежурстве стоят гиперзвуковые блоки межконтинентальной дальности «Авангард» и лазерные комплексы «Пересвет». Завершаются испытания крылатой ракеты неограниченной дальности «Буревестник» и подводного беспилотника «Посейдон».

В войска поставлены и первые серийные баллистические ракеты «Сармат». Мы скоро продемонстрируем их на боевом дежурстве.

О новых достижениях наших ученых и оружейников мы еще узнаем.

### МЫ ГОТОВЫ ГОВОРИТЬ С США

- Россия готова к диалогу с США по стратегической стабильности. Но они собираются обсуждать эти вопросы, одновременно пытаясь нанести нам, как они сами говорят, «стратегическое поражение на поле боя».

Звучат обвинения, что мы якобы собираемся разместить ядерное оружие в космосе. Это уловка, чтобы втянуть нас в переговоры на своих условиях. При этом они блокируют наше предложение - Договор о

предотвращении размещения оружия в космосе, он лежит у них на столе уже более 15 лет.

Поэтому у нас есть все основания полагать, что их слова - это демагогия в преддверии выборов в США. Они просто хотят показать, что по-прежнему правят миром. Но так не пойдет: если хотите обсуждать вопросы безопасности, надо делать это, включая интересы России.

### ЗАПАД ЛЖЕТ

- Запад спровоцировал конфликт на Украине, на Ближнем Востоке, в других регионах мира и продолжает лгать. Теперь без всякого смущения заявляют, что Россия якобы намеревается напасть на Европу. Несут бред какой-то.

При этом сами выбирают цели для ударов по нашей территории. Заговорили об отправке на Украину военных НАТО. Мы помним судьбу тех, кто направлял войска в нашу страну. Теперь последствия для интервентов будут более трагичные. У нас есть оружие для поражения целей на их территории. Все, что они приду-

мывают сейчас, реально грозит ядерным конфликтом. Они этого не понимают?

Они думают, что все мультики какие-то. Русофобия, как и расизм, ослепляет, лишает разума.

Надо работать над формированием нового контура равной безопасности в Евразии. Мы готовы к разговору по этой теме со всеми. Без сильной России никакой прочный миропорядок невозможен.

### БРИКС ОБГОНЯЕТ «СЕМЕРКУ»

- В 2028 году страны БРИКС будут создавать 37% глобального ВВП. Показатель «большой семерки» опустится ниже 28%. 10 - 15 лет назад ситуация была другой. У «большой семерки» в 1992 году было 45,7% мирового ВВП, а у БРИКС - только 16,5%. В 2022-м у «семерки» - 30,3%, а у БРИКС - 31,5%. Ситуация меняется. Запад сам дискредитирует свои валюты и банковскую систему, пилит сук, на котором сидел.

### РУССКИЙ ЯЗЫК И СВЯЗИ

- Мы работаем с партнерами на принципах уважения.

оноклассники



Давайте дружить на OK.RU/KPRU

http://www.kp.ru/ ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

### В МИРЕ

Такер Карлсон рассказал, чем закончится конфликт на Украине

### НАУКА

Большой брат ближе, чем мы думали: за людьми будут следить из космоса



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



# с бедностью с детьми



Владимир ВЕЛЕНГУРИН - КП - Москва

Единство народа и всех народов - первое, с чего начал Послание Владимир Путин.

Поэтому к ЕвразЭС, ШОС, БРИКС активно подключаются новые государства.

Огромные перспективы видим в большом Евразийском партнерстве.

Настоящим прорывом стали саммиты «Россия - Африка».

Считаем важным с арабскими друзьями углублять весь комплекс связей. То же самое и на латиноамериканском направлении.

Отдельно прошу правительство увеличить финансирование программ по продвижению русского языка и нашей культуры на пространствах СНГ, да и в мире в целом.

## МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ

- Главное предназначение семьи - это рождение детей, продолжение народа. Мы видим, что происходит в странах, где рушат мораль, институты семьи, толкают целые народы к вымиранию и вырождению. Мы выбираем жизнь. Россия остается оплотом традиционных ценностей. Наш выбор разделяет большинство людей в мире. В том числе миллионы граждан западных стран.

## МНОГОДЕТНАЯ СЕМЬЯ

- Большая семья должна стать нормой, философией жизни, ориентиром всей нашей госстратегии.

В ближайшие 6 лет мы должны добиться устойчивого роста рождаемости.

## БОРЬБА С БЕДНОСТЬЮ

- Одна из самых острых проблем: мягко говоря, невысокие доходы. В 2000 году за чертой бедности в России было более 42 миллионов человек. По итогам 2023 года - 13,5 млн человек.

С 2023 года введено единое ежемесячное пособие для семей с невысокими доходами. Это касается помощи от беременности женщины до достижения ребенком 17 лет. В прошлом году это пособие получали 11 миллионов человек. Упростили процедуру заключения социального контракта. Приоритет имеют многодетные семьи. Заявление на соцконтракт можно подать через портал «Госуслуги» с минимальным набором документов. Будем расширять доступность этой меры. Это потребует дополнительных денег, в районе 100 миллиардов.

## ДЕНЬГИ НА ПОДЪЕМ РОЖДАЕМОСТИ

- Проблема бедности сейчас прямо затрагивает более

9% населения страны. А среди многодетных семей уровень бедности около 30%. Нужно добиться, чтобы к 2030 году уровень бедности в России стал ниже 7%. А среди многодетных снизился хотя бы до 12%.

Мы запустим новый нацпроект, который так и называется - «Семья».

В 2022 году в 39 регионах рождаемость была ниже среднероссийской. До конца 2030 года направим таким регионам не менее 75 миллиардов рублей, чтобы они могли нарастить свои программы поддержки семей. Средства начнут поступать со следующего года.

## О ЛЬГОТНОЙ ИПОТЕКЕ

- В прошлом году в России было построено 110 миллионов квадратных метров жилья. Это в 1,5 раза больше самого высокого советского показателя. За последние шесть лет 900 тысяч российских семей улучшили свои жилищные условия с помощью семейной ипотеки. И эта программа началась у нас в 2018-м. Она действует до июля этого года. Предлагаю ее продлить до 2030-го. Особое внимание уделить семьям с детьми до шести лет включительно. Для них льготная ставка останется прежней - 6%.

Сейчас при рождении третьего ребенка государство погашает за семью часть ипотеки - 450 тысяч рублей. Предлагаю продлить действие такой нормы до 2030 года. В этом году потребуется 50 миллиардов рублей на это.

## НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ НА ДЕТЕЙ

- В России 2 миллиона семей с тремя и больше детьми. С 2018 года число многодетных семей выросло на 26,8%. Подписан указ о едином статусе многодетной семьи по всей стране. Предлагаю увеличить в два раза - до 2800 рублей в месяц - налоговый вычет на второго ребенка. До 6 тысяч рублей в месяц - на третьего и каждого последующего ребенка. Размер годового дохода, на который распространяется вычет, предлагаю повысить до 450 тысяч рублей.

Для примера: семья с тремя детьми каждый месяц будет сохранять в своем бюджете 1300 рублей. Такая мера должна предоставляться автоматически, без подачи заявлений.

## МАТКАПИТАЛ ПРОДЛЕН

- Семья при рождении первенца получает право на выплату 630 тысяч рублей. При рождении второго ребенка - еще на 202 тысячи. Предлагаю программу маткапитала продлить как минимум до 2030-го.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

- Сейчас средняя продолжительность жизни в России превысила 73 года. Мы вернулись на уровень до пандемии. К 2030 году продолжительность жизни должна быть не менее 78 лет. А в дальнейшем - 80+. На это будет нацелен нацпроект «Продолжительная и активная жизнь». При этом важно, чтобы росла продолжительность здоровой, активной жизни.

## ЧТОБЫ МАМЫ И ДЕТИ БЫЛИ ЗДОРОВЫ

- Предлагаю запустить программу по охране материнства, сохранению здоровья детей и подростков. Приоритет: расширение сети женских консультаций, модернизация перинатальных центров, детских поликлиник и больниц. Только на строительство, ремонт и оснащение объектов здравоохранения дополнительно направим более триллиона рублей за 6 лет.

## «БРОСАЙ ПИТЬ, ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ!»

- Со следующего года будут налоговые вычеты для всех, кто проходит диспансеризацию и сдает нормы ГТО. Помните народный лозунг: «Бросай пить, вставай на лыжи». Момент такой настал. Мы снизили употребление алкоголя, и это сказывается на здоровье нации.

Предлагаю за счет федеральных ресурсов ежегодно строить в малых городах, сельских территориях дополнительно не менее 350 спортобъектов. Дополнительно направим на эти цели за 6 лет 65 миллиардов рублей из федерального бюджета.

## ■ ВОПРОС ДНЯ

### Что для вас в Послании Путина было самым важным?

#### Денис ПУШИЛИН, глава ДНР:

- Важно было услышать, что все решения верховной власти страны переходят в практическую плоскость в новых регионах. И опыт, который есть в других российских регионах, его транслируют на все новые субъекты, в том числе на нашу Донецкую Народную Республику. Подчеркнуто, что это касается и законодотворческой деятельности, и других нормативно-правовых актов. И интеграция наша необратима.

#### Леонид СЛУЦКИЙ, глава фракции ЛДПР в Госдуме:

- Для меня было архиважно, что это не просто самое протяженное, но и самое мощное Послание Федеральному Собранию. Практически все оно целиком относится к внутренней политике. Это даже не Послание - это программа. И это даже не на 6 лет, а до 2040-го и дальше. Мы работаем не за километры и не за рубли, а за человека. Если западные партнеры против нас - пусть они нас боятся, услышав это Послание.

#### Михаил ДЕГТЯРЕВ, губернатор Хабаровского края:

- Услышал главное: семья, молодежь, здоровье. Все это будет делаться для людей. Все пропитано заботой президента о людях. И в ближайшие шесть лет нам предстоит это все исполнять. Особое внимание уделено отдаленным регионам. К которым относится и Дальний Восток. Внимание это мы уже почувствовали. И люди наши в Послании уже увидели готовые решения.

#### Андрей НИКИТИН, руководитель Новгородской области:

- Важно, что был акцент на меры социальной поддержки для семей с детьми. Это назрело. Особенно в малых городах. Поддержка рождаемости... Наш регион вошел в число трех пилотных субъектов по стимулированию рождаемости в малых городах, и мы и сами дополнительные меры придумали, а президент нас поддержал.

#### Андрей БОГДАНОВ, бывший кандидат в Президенты России на выборах-2008:

- Важно, что президент сказал, что мы социальное государство. И что идет увеличение суверенитета настолько, насколько возможно. И это не предупреждение - это предложение о новом мироустройстве. Где Россия видит себя на новом месте - чужое она занимать не хочет. Думаю, что все обратят внимание на слова про «Кинжалы» и про «Циркон» и поймут, что не надо нас дразнить. Это совсем не мультики.

#### Максим СУРАЙКИН, экс-кандидат в Президенты РФ на выборах-2018:

- Меня порадовало, что прозвучало такое: главная опора должна быть на улучшение жизни населения и на рост качества образования. И про вложения в фундаментальную науку, а также про создание системы профессиональной подготовки школьников и укрепление материально-технической базы вузов.



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







# И зеленый свет бизнесу

этого 30 передовых инженерных школ на базе вузов уже созданы, еще 20 запускаем в этом году. Предлагаю расширить программу еще на 50 инженерных школ. То есть развернуть по стране 100 таких центров, которые будут готовить специалистов высшей квалификации и предлагать технические решения. И, конечно, использовать искусственный интеллект.

Нужно модернизировать сеть научно-технических библиотек, сделать их цифровыми центрами знаний. Выделим на это дополнительно 9 миллиардов.

## РАЗВИТИЕ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

За 6 лет уровень стоимости обрабатывающей промышленности в валовом продукте должен увеличиться не менее чем на 40%. Это создание тысяч новых производств, современных, хорошо оплачиваемых рабочих мест.

Дополнительно направим 120 миллиардов рублей на субсидии для проведения НИОКРов и на расширение промышленной ипотеки. За счет этой программы дополнительно построим и модернизируем еще более 10 млн квадратных метров производств.

На 300 миллиардов (почти в 2 раза) пополним Фонд развития промышленности и нацелим его на поддержку высокотехнологичных проектов.

## О ПРОИЗВОДСТВЕ И ТЕХНОПАРКАХ

- Чтобы стимулировать обновление обрабатывающей промышленности, предлагаю увеличить базу расчета амортизации. Она составит 200% затрат на российское оборудование и НИОКРы. Если компания приобретает отечественные станки на 10 миллионов рублей, она уменьшит налогооблагаемую базу на 20 миллионов!

До 2030 года необходимо создать еще 100 индустриальных технопарков. К 2030 году объем инвестиций в ключевых отраслях должен прибавить 70%.

За 9 месяцев 2023 года при плане на год 15% прирост составил 26%.

## О БАНКАХ И ФИНАНСАХ

- Наша банковская система, фондовый рынок должны обеспечивать приток капитала в реальный сектор. Я уже давал поручение запустить особый режим первичных размещений акций компаний, кото-



Послание касается всех жителей страны. Так что неудивительно, что и следили за ним в любом удобном (или не очень удобном) месте. Кто на работе, кто по пути на свидание.

рые работают в высокотехнологичных направлениях. Обращаю внимание Минфина и Центробанка - нужно ускорить запуск этого механизма.

Фондовому рынку надо усилить свою роль как источника инвестиций. Его капитализация к 2030 году должна удвоиться и составить 66% ВВП.

## О ВКЛАДАХ И ИНВЕСТИЦИЯХ

- Важно, чтобы граждане могли надежно инвестировать свои сбережения в развитие страны и получать доходы. Добровольные накопления в негосударственных пенсионных фондах в объеме до 2,8 миллиона рублей будут застрахованы государством. Как и долгосрочные инвестиционные счета на сумму до 1,4 миллиона рублей. На вложение граждан в долгосрочные финансовые инструменты до 400 тысяч рублей в год распространяем единый налоговый вычет.

Надо запустить новый инструмент - сберегательный сертификат. Граждане смогут размещать свои сбережения в банках на срок более 3 лет. Сертификат будет безотзывным. Банки смогут предлагать клиентам более высокий доход. Эти средства граждан будут застрахованы государством до 2,8 миллиона рублей. То есть в два раза больше, чем по обычным депозитам.

## ЗАЩИТА БИЗНЕСА

Все меры господдержки, модернизация предприятий должны быть увязаны с повышением зарплат, с улучшением условий труда и соцпакетов работников. Принципиальное требование: отечественный бизнес должен работать в российской юрисдикции, не выводить средства за рубеж, где, как оказалось, можно все потерять.

Вкладывать ресурсы нужно в Россию. Самая надежная защита активов - сильная страна!

Абсолютное большинство бизнесменов стоит на патриотических позициях. И работающие здесь, в России, должны иметь гарантии неприкосновенности собственности, активов и вложений. Это в интересах государства и миллионов людей.

Никому, ни представителям власти, ни правоохранителям, не позволено притеснять людей, использовать закон в корыстных целях. Нужно людям помогать. Они создают рабочие места, платят зарплату людям. В этом призвание власти - помогать.

## АМНИСТИЯ ДЛЯ КОМПАНИЙ

Налоги при переходе с упрощенного на общий режим резко возрастают. То есть государство подталкивает бизнес к дроблению. Прошу проработать амнистию для некрупных компаний, которые при росте бизнеса были вынуждены использовать схемы налоговой оптимизации. Они должны отказаться от искусственного дробления, перейти к работе в белую, при этом никаких штрафов, санкций, пересчета налогов за предыдущие периоды не будет.

Поручаю со следующего года предусмотреть механизм плавного увеличения налогов для компаний, которые переходят с упрощенки.

## МИНИМУМ ПРОВЕРОК

Временный мораторий на проверки себя полностью оправдал. Компаниям, которые гарантируют качество, нужно доверять. Считаю возможным с 1 января 2025 года отказаться от временных мораториев и полностью перейти на рискоориентированный подход. Там, где рисков нет, надо минимизировать число проверок.

## О ПОМОЩИ «МАЛЫМ»

- Предлагаю дать некрупному бизнесу специальное право - раз в 5 лет оформлять кредитные каникулы на срок до 6 месяцев, без ухудшения кредитной истории. Налоги для производств малого и среднего бизнеса должны быть смягчены.

## ОБ АГРОПРОМЕ

- Мы входим в двадцатку ведущих экспортеров продовольствия. К 2030 году производство российского АПК должно вырасти не менее чем на четверть, а экспорт - в полтора раза.

## О ПОМОЩИ РЫБАКАМ

- Бюджет получил от продажи квот на морепродукты 200 миллиардов рублей. Предлагаю часть этих средств направлять на развитие муниципалитетов, где базируется наша рыболовная отрасль.

## О ЦИФРОВИЗАЦИИ

- Предстоит создать платформу, которая поможет гражданину сохранять здоровье на протяжении всей жизни. На основе данных цифрового профиля он сможет получить дистанционное заключение специалиста федерального медцентра, а доктор, семейный врач - оценить целостную картину здоровья человека, прогнозировать заболевания, предотвращать осложнения, выбирать индивидуальную тактику лечения.

К 2030 году нужно сформировать цифровые платформы во всех ключевых отраслях экономики и соцсферы. Эти задачи будет решать новый нацпроект «Экономика данных». Направим на него за 6 лет не мене 700 миллиардов рублей.

## ЦИФРОВОЙ ПРОРЫВ

Россия - уже лидер по внедрению электронных госуслуг. Но мы не должны стоять на месте. Подписан указ: надо обеспечить технологический суверенитет по генеративному искусственному интеллекту и большим языковым моделям. Их внедрение обещает прорыв в экономике и соцсфере. Для этого нужно наращивать вычислительные ресурсы: к 2030 году совокупная мощность отечественных суперкомпьютеров должна быть увеличена в 10 раз.

Прошу правительство предложить меры поддержки компаний и стартапов, которые производят оборудование и программное обеспечение. Рост инвестиций в отечественные IT-решения должен минимум вдвое превышать рост экономики.

## ИНТЕРНЕТ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ

Условия для цифровых систем должны быть и в малых городах, в селе и отдаленных районах, вдоль трасс. Для этого нужно обеспечить доступ к высокоскоростному интернету практически на всей территории России. Решим эту задачу за счет наращивания спутниковой группировки. Направим на это 116 миллиардов.

## РЕГИОНАМ СПИШУТ ДОЛГИ

Надо снизить долговую нагрузку регионов. Списать 2/3 их долгов по бюджетным кредитам. Это позволит им сохранить 200 миллиардов рублей ежегодно. Но экономленные деньги должны быть строго направлены на инвестиции и инфраструктуру.

Предлагаю средства, которые будут возвращаться в бюджет, вновь вкладывать в развитие регионов.

Считаю, регионам нужно дать более широкие возможности распоряжаться средствами нацпроектов.

## О ПОДДЕРЖКЕ РЕГИОНОВ

- Мы уже продлили до 2030 года спецпрограммы развития Северного Кавказа и Калининградской области, Донбасса и Новороссии, Крыма и Севастополя, Арктики и Дальнего Востока. Для 22 дальневосточных городов подготовлены мастер-планы развития. Предлагаю определить еще 200 крупных и малых городов для разработки своего мастер-плана. А в целом программа развития должна охватить 2000 населенных пунктов.



Полная стенограмма  
Послания президента  
Федеральному Собранию -  
на сайте KP.RU



Маркировка рыб и пчел, ОСАГО на один день и невольготная ипотека: главные нововведения, которые вступят в силу в первый месяц весны.

# Мой порядковый номер на плавнике

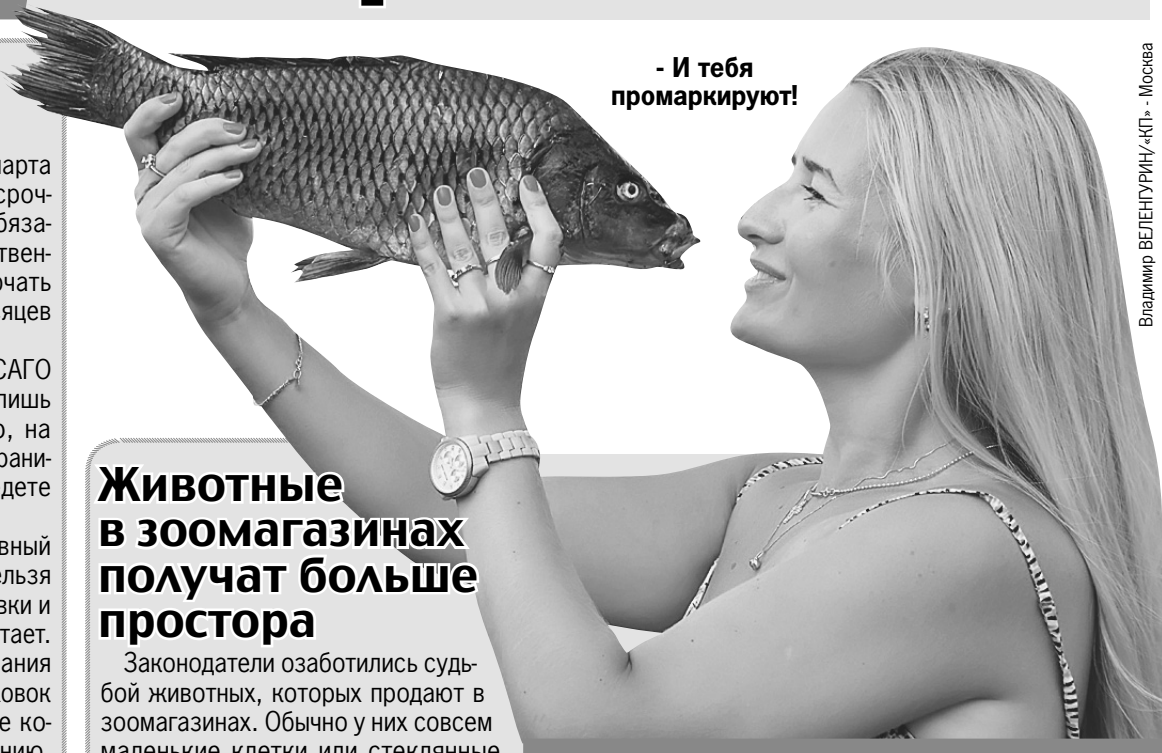
## Автостраховка в розницу

На автомобильном рынке со 2 марта появится новый продукт - краткосрочный договор ОСАГО. Договор обязательной автогражданской ответственности теперь можно будет заключать на срок от одного дня до трех месяцев и от трех месяцев до года.

Сейчас заключать договор ОСАГО сроком менее чем на год можно лишь в отдельных случаях. Например, на машину, зарегистрированную за границей. Или если вы купили авто и едете на нем к месту регистрации.

Сколько будет стоить однодневный полис ОСАГО, пока неясно. Но нельзя просто взять цену годовой страховки и разделить на 365 - это так не работает. Будет дороже. Ведь каждая компания при продаже краткосрочных страховок может применять повышательные коэффициенты по своему усмотрению. Но в любом случае краткосрочное ОСАГО будет дешевле годового.

А чтобы не было махинаций - например, когда водитель попал в ДТП и срочно оформил полис ОСАГО, - краткосрочные договора будут вступать в силу только через три дня после покупки.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

## Животные в зоомагазинах получат больше простора

Законодатели озаботились судьбой животных, которых продают в зоомагазинах. Обычно у них совсем маленькие клетки или стеклянные аквариумы. С 1 марта требования к содержанию животных ужесточаются.

Речь идет о чистоте, освещении, температуре, влажности воздуха и размерах вольеров. Кроме того, требования к содержанию различаются в зависимости от вида животных.

Например, в вольерах для котят должны появиться когтеточки.

- И тебя промаркируют!

Для котят и щенков должны быть предусмотрены прорезыватели для зубов.

Содержать щенков и котят нужно будет при температуре от 22 °С до 26 °С.

А аквариумным рыбам, моллюскам и ракам каждую неделю должны будут менять не менее 30% основного объема воды.

## Запрет рекламы VPN-сервисов

С 1 марта ужесточается подход к VPN-сервисам. Теперь их будет запрещено популяризировать. То есть Роскомнадзор сможет блокировать сайты, на которых объясняется, как использовать эти приложения и где их скачать. Под запрет должна подпасть и информация, которая «обосновывает преимущества» использования VPN.

В Госдуме новые меры объяснили необходимостью защиты персональных данных и рисками, связанными с использованием таких сервисов. Депутаты отметили, что при подключении VPN вашу личную информацию могут незаметно украсть.

Сельхозживотных теперь нужно будет маркировать - как молоко или пиво. Причем речь идет не только о коровах, свиньях и овцах, но даже об оленях, верблюдах, а также пчелах и выращенных на продажу рыбах (карпы, осетры и т. д.).

Им будут присвоены уникальные идентификационные номера. В случае с крупными животными это может быть бирка, клеймо, чип и т. д. А, например, для пчел используется групповое маркирование. Для этого на внешней стенке улья закрепляется табло. На нем указан штрихкод, содер-

## Коров, оленей и пчел промаркируют

жаний уникальный номер этой группы пчел. В случае с рыбами, видимо, такую табличку поставят у водоема.

Зачем это нужно? Как объясняют в Россельхознадзоре, каждое промаркированное животное занесут в базу. Там будет вся информация о нем - вид, порода, дата рождения, масть, пол, ФИО владельца, данные о вакцинации и т. д. Это и бороться с болезнями поможет, и покупателям животных или мяса даст понимание, что за товар перед ними.

Сначала маркировать своих животных будут сельхозорганизации. А фермерам-частникам дали отсрочку до 1 марта 2025 года.

За маркировку владельцам животных придется платить самостоятельно. Но на цену скота или мяса это сильно повлиять не должно: микрочип стоит пару сотен рублей, а бирка - 25 - 50 рублей.

Кстати, домашние животные под новые требования не подпадают и их маркировать не нужно.

## Взять кредит на жилье станет сложнее

С 1 марта Центробанк повышает надбавки к коэффициентам риска по ипотечным кредитам, которые выдаются заемщикам с высоким показателем долговой нагрузки. Проще говоря, тем россиянам, которые уже набрали кредитов, будет сложнее получить ипотеку. Банки будут чаще им отказывать.

Делается это с двумя целями. Во-первых, закредитованность россиян растет, и это очень не нравится Центробанку. А во-вторых, давно пора прекратить безумие на рынке недвижимости. Банки раздают ипотеку направо и налево, спрос на жилье огромный и оно дорожает на глазах. За пять лет стоимость новостроек выросла вдвое. Нужно тушить этот ценовой пожар.

## А ЧТО ЕЩЕ Компенсация из банка - онлайн

С 19 марта вступает в силу закон, позволяющий получить онлайн-компенсацию по счетам и вкладам, если у банка отозвали лицензию.

Напомним, в случае, если банк «лопнул», владельцы средств могут получить компенсацию от Агентства по страхованию вкладов (если банк входил в систему страхования АСВ). Сумма возврата не может превышать 1,4 млн рублей.

Раньше нужно было прийти «ножками» в отделение банка-агента - это финансовая организация, которой ЦБ поручает выплачивать компенсации. И лично подать заявление о выплате. Теперь за компенсацией можно будет обратиться онлайн на сайте Агентства по страхованию вкладов (asv.org.ru) или на портале госуслуг. Но и прежний способ подачи заявлений никто не отменяет.

Елена КРИВЯКИНА.

Купи 6 марта  
еженедельный номер  
«Комсомолки»  
и получи подарок

позолоченную  
подвеску

Весна -  
время  
подарков!



КУПОН ВНУТРИ - НЕ ПРОПУСТИ



# Квартирный вопрос и сумасшедший спрос

Евгений БЕЛЯКОВ

В прошлом году россияне потратили на жилье рекордную сумму денег. Но спрос начал падать. Что будет дальше с ценами?

## БЕРИ, ПОКА ДАЮТ

«И откуда у людей столько денег?!» - только и остается воскликнуть, когда видишь такие цифры.

Какие именно?

Вот они: по данным института развития Дом.рф, в 2023 году россияне потратили на покупку и строительство жилья 18 трлн рублей. Это абсолютный рекорд. И это почти в полтора раза больше, чем годом ранее.

- Общая сумма, которую в прошлом году граждане вложили в жилье, соответствует 7% кадастровой стоимости всего жилищного фонда страны, - подсчитал Михаил Гольдберг, глава аналитического центра «ДОМ.РФ».

При этом на покупку жилья в новостройках россияне потратили 8,1 трлн рублей. А 87% сделок на первичке прошли с использованием ипотеки, в основном льготной.

- Льготными программами пользовались все. Некоторые купили по две-три квартиры - в инвестиционных целях. Поэтому спрос на рынке новостроек в прошлом году был рекордным. Вторичный рынок до середины прошлого года тоже чувствовал себя замечательно. Потому что были низкие ставки по ипотеке - под 7-8% годовых, - напомнил в эфире Радио «Комсомольская правда» член совета Гильдии риелторов Московской области Роман Вихлянцев.

Большой вклад в рост спроса внесло и строительство частных домов. На них тоже распространили льготную ипотеку, это вызвало бум на

рынке индивидуального жилищного строительства.

И вот результат: жилье за прошлый год подорожало в среднем на 11%.

Видя такое безобразие, за дело взялся Центробанк. В ЦБ решили одним махом успокоить и рост цен, и ажиотаж на рынке недвижимости. Для этого резко задрали ключевую

ставку - за вторую половину прошлого года она выросла с 7,5% до 16%.

## ПАДЕНИЕ ЦЕН НЕ ЗА ГОРАМИ?

- Есть несколько тенденций. Видим снижение активности покупателей на обоих рынках: и первичном, и вторичном. Спрос упал более чем вдвое. А ипотеку на вторичном рынке дают под 16-18% годовых. Каждый год выплачивать такие деньги мало кто готов. Поэтому весной будет снижение цен на вторичном рынке, - считает Роман Вихлянцев.

А вот с новостройками все не так однозначно.

- Благодаря ажиотажу в третьем квартале 2023 года застройщики продали больше, чем планировали, получили хорошую прибыль и накопили значительный объем средств. Поэтому могут достаточно долго

прожить и при низком спросе. Но, возможно, на этом фоне увеличится число скидок и акций, - считает Олег Репченко, руководитель аналитического центра «Индикаторы рынка недвижимости».

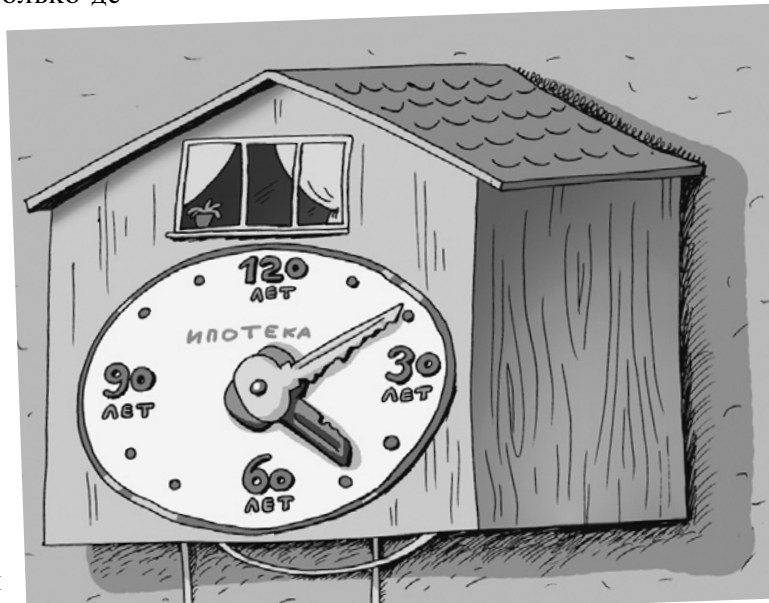
Другими словами, деваться застройщикам некуда. Площадки под новые дома заложены, лимиты в банках одобрены, сотрудникам платить зарплату нужно. Так что, сколько ни придерживай, какие-то объемы квартир все же нужно продавать. Значит, придется идти покупателям навстречу.

- Я жду снижения цен на первичном рынке летом. У застройщиков есть хорошая подушка безопасности. Но к лету этот запас, скорее всего, кончится - и тогда мы ждем более

серьезного снижения цен, - считает Роман Вихлянцев.

ЦБ не спешит снижать ключевую ставку. Никто из экспертов не прогнозирует, что даже к концу года ставка упадет ниже 12% годовых. А значит, не вернуться к вожеленным 8-9% и рыночные (на вторичное жилье) ставки по ипотеке.

При этом льготные программы в правительстве будут постепенно сворачивать. Свою роль они выполнили - поддержали бизнес в сложные годы: во время пандемии и в начале СВО. Но сейчас они только разгоняют цены, поэтому вреда от них больше, чем пользы. Напомним, программа льготной ипотеки на новостройки под 8% действует до 1 июля 2024 года. И вряд ли власти будут ее продлевать.



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

ставку - за вторую половину прошлого года она выросла с 7,5% до 16%.

Напомним, ключевая ставка - это процент, под который ЦБ дает деньги в долг обычным банкам. Им эти деньги придется отдавать. Поэтому они тоже вынуждены поднимать ставки по кредитам. В результате в конце 2023 года ставки по обычной (не льготной) ипотеке стали заградительными - в среднем 17% годовых.

Кроме того, власти стали ограничивать выдачу льготной ипотеки. Теперь быть серийным «льготным заемщиком» уже не получится. Можно иметь лишь один такой действующий кредит.

В итоге спрос начал падать. Темпы роста цен постепенно снижались осенью и в начале зимы. А в январе стали практически нулевыми. Те-

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

КАК РОСЛИ ЦЕНЫ НА ЖИЛЬЕ ПОСЛЕДНИЕ ВОСЕМЬ ЛЕТ

Цена в новостройке (руб. за кв. м)	Рост за год (%)	Цена на вторичке (руб. за кв. м)	Рост/падение за год (%)
2016 г. 60,1	-	54,1	-
2017 г. 62,6	+4,1	53,6	-1
2018 г. 67,5	+7,8	56,4	+5,2
2019 г. 73,4	+8,7	59,9	+6,2
2020 г. 88,4	+20,4	66,6	+11,2
2021 г. 114,7	+29,8	84,7	+27,2
2022 г. 135,6	+18,2	92,9	+9,6
2023 г. 149,9	+10,5	103,7	+11,6

По данным СберИндекса.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## КОШЕЛЕК

# Я купил капусту, и в кармане пусто

Евгений ОРЛОВ

Какие продукты сильнее всего подорожали за неделю.

...Ну а что вы хотели, зима на дворе. Зимой овощи всегда дорожают. И не только в России.

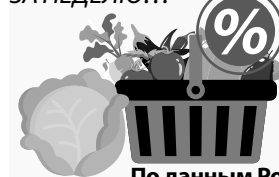
К чему это мы? А к тому, что Росстат поделился статистикой о поведении цен в конце февраля. Так вот, за неделю, с 20-го по 26-е число, цены в стране выросли на 0,13%. И первое место по

подорожанию среди продуктов заняла капуста: +2,4% всего за семь дней. Дальше идут помидоры и свекла с морковкой (подробнее см. «Только цифры»).

Причины «овощной инфляции» понятны. Конец зимы и начало весны - то самое время, когда запасы в овощехранилищах кончаются, до нового урожая еще далеко, а на прилавках царствует импорт. Есть и тепличные овощи. Но они тоже дорогие: электричество нынче влетает в копеечку. Поэтому те же томаты дорожают

## КОНКРЕТНО

ЧТО СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ПОДРОЖАЛО ЗА НЕДЕЛЮ...



По данным Росстата с 20 по 26 февраля.

- Авиабилеты +3,2%
- Капуста +2,44%
- Помидоры +2,19%
- Свекла +1,72%
- Морковь +1,57%
- Бананы +0,9%
- Репчатый лук +0,82%

на автомате: +2,2% за неделю, +5,3% с начала февраля.

Есть и продукты, которые потеряли в цене. Сильнее всего подешевел чай: -0,4% за неделю. А еще медленно, но верно дешевеют яйца. Напомним, в прошлом году они стали чемпионами России по подорожанию (+61,3%). А в 2024-м, как по команде, начали дешеветь. За неделю яйца поте-

ряли в цене 0,2%, а с начала года стали дешевле на 2,3%. Одна из причин - растущий импорт: Азербайджан и Турция в начале года завалили наши прилавки своими яйцами. Предложение растет, цены снижаются.

Если же брать все товары и услуги (а то что мы все о еде?), то на первом месте по подорожанию авиабилеты: +3,2% за неделю.

## ...И ЧТО ПОДЕШЕВЕЛО

- Смартфоны -1,06%
- Огурцы -0,99%
- Валидол -0,41%
- Черный чай -0,4%
- Картофель -0,36%
- Куриные яйца -0,24%
- Телевизоры -0,18%

По данным Росстата с 20 по 26 февраля.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Ну а если такие цены на путешествия заставляют вас схватиться за сердце, то есть хорошая новость: валидол у нас подешевел!

Убитого перебежчика воспитал заслуженный летчик, а на предательство могла толкнуть мать, которой хотелось безбедно жить за границей.

## Отец предателя Кузьмина: Мне его не жалко. Жаль расстрелянных ребят, которые отказались сдать

Роман ЛЯЛИН

На днях в Испании был убит летчик-предатель 28-летний Максим Кузьминов. Напомним, 9 августа он угнал на Украину боевой вертолет Ми-8 вместе с двумя членами экипажа - борттехником Никитой Кирьяновым и штурманом Хушбахтом Турсуновым. Чем фактически подписал обоим смертный приговор - их расстреляли за отказ сдать ВСУ.

Летчик мелькал в интервью украинских СМИ, затем пропал, а позже его тело нашли в Испании: Кузьминова расстреляли и перебрали автомобилем. Родственники и близкие друзья перебежчика рассказали «КП», какую роль в этой истории сыграла его мать и как он вообще оказался в Испании.

### ВЗЯЛ ФАМИЛИЮ И ОТЧЕСТВО ДЕДА-ЛЕТЧИКА

Кузьминов родился и вырос в поселке Новонежино (Приморский край). Воспитывал его дедушка - заслуженный летчик России Герман Кузьминов. Кстати, фамилию и отчество Максим получил именно от него. В графе «отец» стоит прочерк.

- Может, он и не мой сын вовсе, - рассуждает в разговоре с «КП» биологический отец Максима Игорь Сиваев. - Я пришел как-то к его матери Инне, а она говорит: «Это твой сын». Ни ДНК, ничего мне не предоставила. Хотя да, у меня с ней было что-то, но мы в браке не состояли. Я предложил ей строить совместную жизнь, но она мне ответила: «Мне нужны деньги». Мы и расстались.

С биологическим отцом Кузьминов после этого виделся лишь один раз, матери тоже особо не было до него дела - она строила свою жизнь за границей. Парня воспитывал дед.

- Стать летчиком Максим мечтал с самого детства, - говорит близкая подруга Максима Елизавета. - Насколько я знаю, мама уехала от них в другую страну еще в тот момент, когда он ходил в детский сад, она занималась перевозками вещей из Южной Кореи. Там и осталась жить. Он равнялся на деда.

А равняться есть на что. Биография Германа Кузьминова была насыщенной. О своей жизни летчик рассказывал газете «Владивосток»: «В авиацию я пришел в 1959

году. До этого работал рулевым на корабле. Морской буксир тогда пришел на ремонт из Николаевска-на-Амуре в Хабаровск. Там я первый раз увидел планеры и сразу увлекся. В 60-м году уже начал летать. Отлетал вторым пилотом, а затем командиром экипажа Ан-2, командиром Ми-4, Ми-8, затем командиром звена и командиром эскадрильи - вот такой путь прошел. Имею все допуски на вертолеты и самолеты».

- Бабушка Максима была ему не родная. Работала провизором в аптеке, - продолжает Елизавета. - До 11 лет дед один его воспитывал. Естественно, он оказал большое влияние на внука, именно поэтому тот хотел стать пилотом. В то время у деда был свой самолет на аэродроме в Новонежине, на котором он обучал будущих пилотов.

### СНАЧАЛА ПРОПАЛА МАТЬ

- За штурвал дед посадил его лет в 15 - 16, - делится подруга летчика-предателя. - Помог сдать экзамены в Сызранское высшее военное авиационное училище, но до поступления не дожил - поехал на учения в Хабаровск и там разбился (это было в 2010 году). Следом в Россию за наследством приехала его мать. После Южной Кореи трудиться на заводе в Большом Камне женщине не особо нравилось - она бредила за границей и мечтала снова уехать из страны.

- Она пропала как раз перед тем, как он это сделал (угнал вертолет. - Ред.), - продолжает подруга перебежчика. - Сказала, что уехала к родственникам в дру-

Личная страница в соцсети Никиты Кирьянова



Борттехник Никита Кирьянов и штурман Хушбахт Турсунов погибли как герои.

Личная страница в соцсети Хушбахта Турсунова



гой город. А потом позвонила и сообщила, что теперь живет в Испании с новым мужем.

Большинство друзей Кузьминова считает, что на предательство его толкнула именно мать. Мол, сначала украинцы завербовали ее, а она - сына-летчика. Ради денег.

- Для меня его поступок был дикостью, - делится близкая подруга Кузьминова. - Он так гордился, что летное окончил. Говорил, что в память о деде все сделал. Но он глупый был. Не имел своего мнения.

В то, что Максима завербовала мать (по одной из версий, она уехала сначала на Украину, а уже потом в Европу), верят и знакомые, и отец предателя.



Личная страница в соцсети Максима Кузьминова

Перед смертью Кузьминов поехал в Испанию, где его мать Инна (на фото сверху) живет со своим новым мужем.

Личная страница в соцсети Максима Кузьминова

### ОТДАЛИ ЖИЗНЬ, НО НЕ ПРЕДАЛИ

Кузьминов был командиром экипажа. 9 августа с ним летели его подчиненные - бортовой техник Никита Кирьянов и летчик-штурман Хушбахт Турсунов. Они ничего не знали о его планах.

- Никита был из очень простой семьи: отец - повар, мать работала на хлебокомбинате, - рассказала «КП» тетя Кирьянова Светлана Короблина. - Учился он

всегда хорошо, до 9-го класса в обычной школе в Южном (Алтайский край), а потом поступил в летную школу-интернат, потому что всегда мечтал о полетах. Хотел поступить в Сызранское летное училище, но не прошел из-за небольших проблем со зрением. Поступил в Военно-воздушную академию Жуковского и Гагарина в Воронеже. Пока учился в ней, дважды участвовал в параде на Красной площади.

За время учебы Никита подкорректировал свое зрение, его взяли на военную службу. Кирьянов стал вертолечником.

- К службе он относился очень серьезно, Никита с первого дня был на СВО, - продолжает тетя. - За заслуги он получил медаль «Участнику специальной военной операции» и медаль Нестерова за храбрость и смелость. Кузьминова при этом Никита не особо знал, до этого он полтора года пролетал с другим командиром. А тут после отпуска вышел в конце

июля - и у него сменился экипаж, а уже 9 августа это все случилось. Никита отдал свою жизнь за Родину, отказался сдать, предпочел смерть предательству, не нарушил присягу. Он знал, за что борется и против кого: против нацизма, за нас с вами, чтобы мы могли спокойно жить.

Никите было 28 лет. У него осталась молодая жена.

Для 32-летнего Хушбахта Турсунова полеты тоже были мечтой детства. Будущий офицер родился в Таджикистане, но учился и вырос в России. Его родители работали дворниками, чего он никогда не стыдился. Окончив школу, поступил в Сызранское высшее военное авиационное училище, после которого заключил контракт с Минобороны и стал военным летчиком.

В составе экипажа Турсунов был летчиком-штурманом. Как говорят его сослуживцы, с Кузьминовым его поставили специально - тот был очень молод, поэтому ему нужны были хорошие специалисты в составе экипажа. Сам же Турсунов считал Кузьминова трусливым. Однако прямо об этом не говорил, лишь намекал, что у того слабый характер. Но воспринимал Кузьминова как боевого товарища.

У офицера остались дочь и сын.

Оба летчика посмертно награждены орденом Мужества.



РАДИО  
КОНСОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА  
radiokp.ru

Начинайте день в правильной компании! С понедельника по пятницу в 8 утра слушайте программу «Что будет» - честный взгляд на происходящее вокруг!



**5** приемов, которые помогут дотянуть до тепла.

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Ждешь ее, ждешь. Вот уже 1 марта, а сугробы по-прежнему напоминают крепостные валы. Только покрылись льдом, стали еще неприступнее. Как тут не впасть в уныние, не чувствовать себя усталым и бессильным уже с утра, не засыпать на ходу.

Врачи на такие жалобы говорят: «У вас, батенька, сезонное расстройство настроения». А мы скажем проще - устали от зимы.

Где брать силы, чтобы дотянуть до настоящей, а не календарной весны (в среднем, по словам синоптиков, в нашей полосе она наступает после 20 марта)?

- Вообще-то большинство людей, живущих в условиях непростого климата, начинает ждать весну уже в середине осени, - рассказала «Комсомолке» психолог Ольга Даниленко, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета «Социальная психология» МГППУ. - В конце зимы мы действительно можем ощущать более явный упадок сил, утомление после долгого холодного периода. В это время повышается тревожность, кое-кто даже жалуется на щемящее чувство в груди, нарушение сна, эмоциональный спад. Почему так происходит? Это признаки истощения на физическом уровне. И, как бы ни были сейчас доступны всевозможные синтетические витамины, все-таки полноценно заменить солнце и летние фрукты-овощи они не могут.

# Прочь усталость от зимы

## 1 Для настроения - киви

В солнечной Новой Зеландии ученые решили исследовать влияние витамина С на снижение симптомов депрессии и общее улучшение самочувствия. Эксперимент установил, что всего два фрукта киви в день поднимали настроение людям с депрессией всего за 4 суток. Причем результаты были более устойчивыми в сравнении с добавкой витамина С в виде пилюли!

Так что яркий и бодрящий киви - научно доказанное весеннее дополнение к рациону. Он поможет пробудить в себе энергию весны после «зимней спячки».

## 2 Делай раз-два

Зимой все мы становимся домоседами. То морозы, то непролазные сугробы, то гололеда, вот мы и засиделись дома и в основном - за компьютером и ТВ.

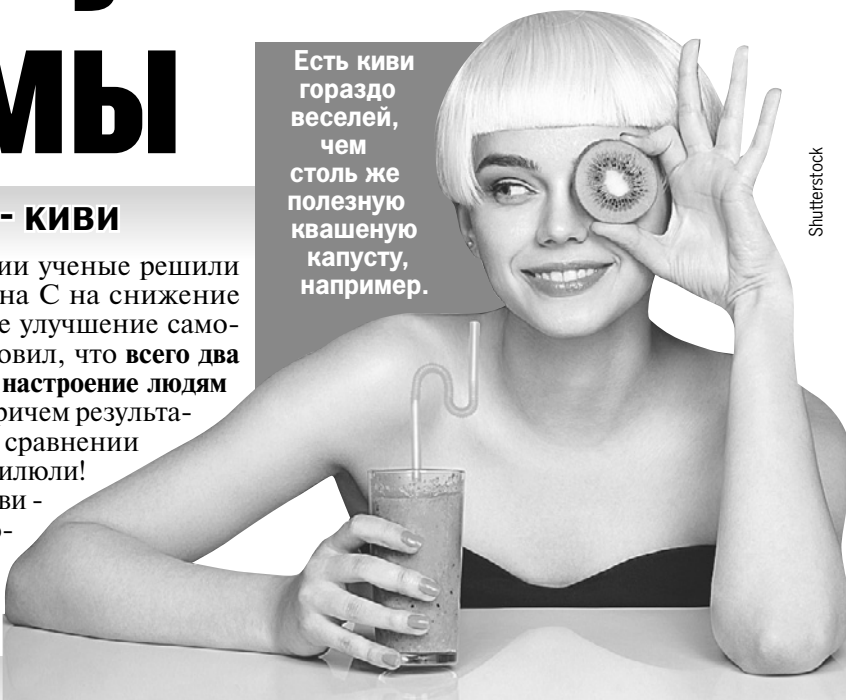
- «Дешевый», то есть просто добываемый дофамин (его называют гормоном радости. - Ред.) в условиях ограничения реальной активности, люди ищут в виртуальной жизни. Как результат - еще меньше желания возвращаться к физическому движению. Снижение работоспособности, падение мотивации к активной деятельности усиливается в сезон долгих вечеров за просмотром фильмов или блужданий в ин-

## 3 Раскрасить будни

Больше всего информации поступает в наш мозг через глаза, поэтому для нас так важны новые впечатления, красота природы, архитектуры, улиц. В серые дни, когда яркость снега уже растаяла, нам очень полезно организовать себе подпитку цветом и красотой, отмечает эксперт.

- Поместите на видном месте дома, на работе любой предмет, цвет которого вызывает у вас приятное ощущение. Это может быть яркая салфетка или скатерть, декоративная подушка, ваза с фруктами, нежная зелень в любом виде. Например, даже трава, которую продают в зоомагазине для котиков, способна дать зрению

Есть киви гораздо веселей, чем столь же полезную квашеную капусту, например.



Shutterstock

тернете, - говорит Ольга Даниленко.

Аппетит приходит во время еды, а силы - во время движения. Международная команда ученых взялась оценить пользу разных физических активностей для выхода из депрессии. Проанализировали 218 исследований с участием 14 170 человек. Оказалось, что самый верный способ прийти в психическую форму - это танцы. Те, кто регулярно танцевал, вскоре стали отмечать у себя меньше всего депрессивных признаков. Активность и настроение точно повышались при ходьбе, легком беге трусцой, йоге, силовых тренировках, занятиях

фитнесом, а также гимнастикой тай-чи или цигун.

В общем-то подойдет почти любая физическая нагрузка из числа тех, которые приводят к положительному результату. Наш эксперт предлагает начать с весенней уборки.

- Это традиционное занятие наших предков, - напоминает Ольга Даниленко. - В преддверии весны они убирали жилище, готовились к предстоящему посту и весенним праздникам. Мытье окон, уборка тех вещей, которые весной уже не понадобятся, изменение в интерьере, пусть небольшие, - все это дарит чувство свежести, обновления, наполняет энергией.

## 4 Услышьте весну

Важно активизировать и органы слуха. Не торопитесь бежать по делам, да еще и в наушниках (пусть даже в них звучат любимые мелодии). Прислушайтесь: уже по-весеннему щебечут птицы, падает капель с крыш. Весна идет, она неотвратима.

Чтобы задействовать как можно больше органов чувств, стоит подключить к режиму «весенней настройки» запахи.

- Очень хорошо помянуть парфюм на тот, который ассоциируется у вас с весной, - говорит Ольга Даниленко. - Можно использовать новые духи, туалетную воду, дезодорант, освежитель воздуха, специальные ароматизаторы для дома. Прислушайтесь к себе и выбирайте то, что пробуждает весеннее настроение.

## 5 Прощайтесь с зимой

Как же надоели тяжелые зимние вещи! Пора достать более легкую одежду, купить что-то весеннее - ощущение легкости при выходе на улицу в весенней куртке воспринимается нашим мозгом как сброшенный психологический груз, говорит Ольга Даниленко.

- И сделайте что-то символическое для перехода в весеннее состояние - прогуляйтесь в оранжевую, сходите на шопинг, приготовьте какое-то блюдо, которое будет для вас связано со сменой сезона. Не зря у нас есть обычай проводов зимы - это помогает завершить долгий тяжелый период и пере настроиться на новый лад, - рекомендует психолог.

## ПРОБЛЕМЫ С МОЧЕИСПУСКАНИЕМ? Ваша простата в опасности, а потенция под угрозой!

Если частые визиты в уборную не дают покоя ни днем, ни ночью, если появились непроизвольные подтекания, неприятные ощущения - надо срочно задуматься о здоровье простаты! Как мужчине вернуть контроль над мочеиспусканием и сохранить стойкую потенцию в любом возрасте, рассказывает эксперт Павел Лебедев.

Недержание - одна из самых частых проблем мужчин за 50. И причина почти всегда одна: **разрастание или воспаление простаты**, которая блокирует мочеиспускательный канал. В результате мочевой пузырь переполняется, и начинаются неконтролируемые подтекания. Из-за этого начинаются проблемы со здоровьем, а потенция дает сбои и осечки. **Чтобы сохранить мужскую силу, убрать болезненные ощущения и наладить мочеиспускание, нужно остановить главную причину мужского недержания - увеличение простаты.** Я советую новинку из Европы - **натуральный продукт**

«СТОПинор» для мужчин. Он содержит запатентованный комплекс «Пласис 300», который помогает:

- 1 бережно и деликатно контролировать рост простаты,
- 2 облегчить отток мочи,
- 3 поддерживать нормальное мочеиспускание.

Натуральный состав «СТОПинора» не влияет на давление и исключает воздействие на другие аспекты здоровья мужчины. А главное, укрепляя простату, «СТОПинор» способствует усилению потенции и мужской активности!



Звоните по телефону горячей линии:  
**8-800-100-55-60**

или с мобильного: **\*2031**

Код вашего подарка: **«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

\*При покупке 3-х упаковок. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, ком. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.0033 57.09.22 от 23.09.2022 г. Акция действует с 01.03.2024 по 01.09.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**Филологи рассказали, как изменились комплименты за тысячу лет.**

Татьяна СОЛОВОВА

1 марта - Всемирный день комплиментов. Сейчас «очей моих очарованье», «сударыня, я вами восхищаюсь» уже не услышишь, а пару веков назад такими фразами кружили девушкам головы. Изучаем, какие выражения дошли до наших дней и как менялся их смысл. А помогли нам в этом новосибирские и московские филологи, которые глубоко занимаются изучением фольклора, истории языка, его современных изменений.

Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва



# «Лебедь белая» стала «крашихой»

## Великий и могучий

### Откуда «свет души моей»?

Эта фраза много веков в арсенале парней, пытающихся впечатлить девушку. Как и «очей моих очарованье».

- Пришли оба этих выражения из персидской поэзии, которую очень много переводили.

Да уж, в современных «девушка-красавица, ты мне очень нравишься» такой восточной поэзии точно нет.

### «Ниче такая» - это какая?

Сейчас парни сидят в интернете, и в качестве комплиментов девушки частенько получают в мессенджерах сокращения вроде лол - смешно, смешная. Про девушку, которая ему понравилась, например, студент может сказать «ниче такая».

- Еще появилось много заимствований из английского языка: краш/крашиха (человек, в которого влюблен), анриал (нереальный), - добавляет Юрий Крылов. - Задержатся ли они в русском языке, покажет время.

### ...А «ясный сокол» - это оберег

А как же могли сделать комплимент парню? Например, назвать его «сокол мой ясный» или «месяц ясный».

- Эти фразы в славянских верованиях служили своеобразной защитой, оберегом. Нельзя было напрямую называть имя человека, боялись сглаза. Потому и появляются в свадебных обрядовых песнях месяц ясный, солнце и их дети-звезды.

Если речь шла о хорошем муже, то на мужской манер переделывали имя богини Лада и называли его Ладущко - лучшего комплимента для супруга было не придумать.

### «Лебедь белая» совсем не грациозна...

Досталось от славянских предков нам и сравнение «как лебедь белая». Вот только оно совсем не означало, что девушка красиво двигается.

- В разных мифах птицы, которые несут яйца, связаны с сотворением мира. И не важно какие - утки, гуси, лебеди. Так что тут речь шла о том, что девушка может родить, продолжить род. Использовали это выражение в обрядовых песнях - например свадебных, как символ того, что у девушки начинается другая, замужняя жизнь.

В общем, снова никакой романтики в этом комплименте.



### Шикарно из СССР

С советских времен сохранились фразочки «шикарно выглядишь», «шикарное платье», «шикарная машина».

- Популярны они стали в двадцатых годах: у Ильфа и Петрова в «12 стульях» Эллочка Щукина с шиком везла два стула после аукциона, - объясняет Мира Бергельсон, профессор школы филологических наук НИУ ВШЭ (Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»). - Само слово «шик» - французское, заимствовали его в XIX веке. И означало оно «приличье»: так обозначали высший уровень мастерства.

Так что два века назад фразу «шикарная девушка», наверное, и не поняли бы. А восторг советские парни и девушки выражали словечками, которые сейчас особо и не услышишь:

- «Зыко», «зыкинско». Слова произошли от просторечного «зырить» - «смотреть». И все это было сокращением от «зырь, как здорово», то есть в современном варианте можно заменить на «круто», - говорит кандидат филологических наук Юрий Крылов, доцент кафедры современного русского языка и методики его преподавания Новосибирского государственного педагогического университета.

### «Мокрая» тоже нормально!

Эти смешные комплименты из советских фильмов точно заставят вас улыбнуться

1. *Но когда я впервые увидел вас... я почувствовал себя утомленным путником, который на склоне жизненного пути узрел на озаренном солнцем поле нежную... нежную фиалку.* («Здравствуйте, я ваша тетя») **КСТАТИ**
2. *Да ты на себя в зеркало-то посмотри! «Сорок лет!» Да тебе в жизни больше 26 не дашь!..* («Афоня»)
3. *«Такая славная интересная женщина... А корпус, корпус у ней какой!» «Хорошая, стройная походка, другая идет, как верблюд, а эта ровно кладет ноги... Ать-два, ать-два!»* («Не может быть»)
4. *Черт, и все равно лучше идет!* («Девчата») **КСТАТИ**
5. *Один товарищ называл меня лучшей девушкой Москвы и Московской области. - Он дурак. Вы лучшая девушка в СССР.* («Еще раз про любовь»)
6. *Мне ухаживать некогда. Вы привлекательны. Я чертовски привлекателен. Чего зря время терять? В полночь. Жду.* («Обыкновенное чудо»)
7. *Вы утверждали, что я черствая! - Почему? Мягкая! - Бесчеловечная! - Человечная! - Бессердечная! - Сердечная! - Сухая! - Мокрая!* («Служебный роман»)

### Лучше «сугревушки» нет

Наши предки веков шесть-семь назад очень бы удивились, услышав, как теперь подруги восхищаются фигурой похудевшей девушки: «Ты такая стройняшка!» (В моде в то время были девушки в теле, а если худая - или бедная, - плохо питается или что-то не так со здоровьем.)

- Ее можно было назвать Ладой, Ладущкой - это имя славянской богини весны, порядка. Или в диалектах есть еще слова «поспелочка» - то есть цветущая девушка. Или «купава» - гордая красавица: так называли кувшинки - красивые цветы, которые сорвать непросто, - рассказывает Екатерина Гилева, кандидат филологических наук, доцент Новосибирского государственного технического университета.

Своей жене парень мог сказать: «Сугревушка ты моя теплая». - Это частое явление для языка - перенос каких-то бытовых свойств на человека. Примерно по такому же принципу появились современные «Ты огонь» или «Ты пушка-петарда». Но, согласитесь, звучит уже не так душевно.

### НОВЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ ЦЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ЕЛЕНА ЧУНАЕВОЙ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

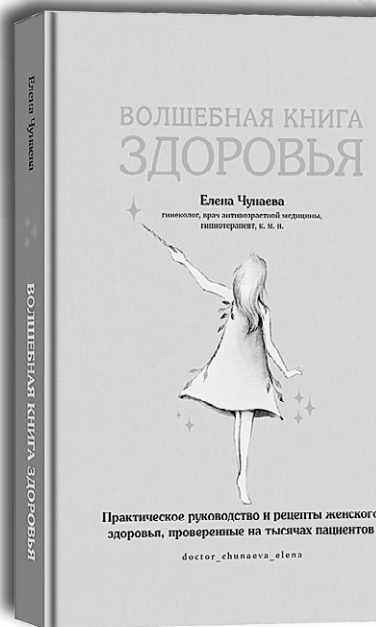


Елена ЧУНАЕВА

РЕЦЕПТЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ ДОКТОРА ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

ПРАКТИКИ, УПРАЖНЕНИЯ И РИТУАЛЫ ПРОТИВ СТРЕССА И УПАДКА СИЛ

КАК ПРИОБРЕСТИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СЕБЯ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ



Купить сейчас shop.kp.ru



КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

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



# Билан нашел Шахтера в Донецке, а Волочковой подарили пушистика за полмиллиона

Без кота жизнь не та! Старую истину подтверждают российские звезды.

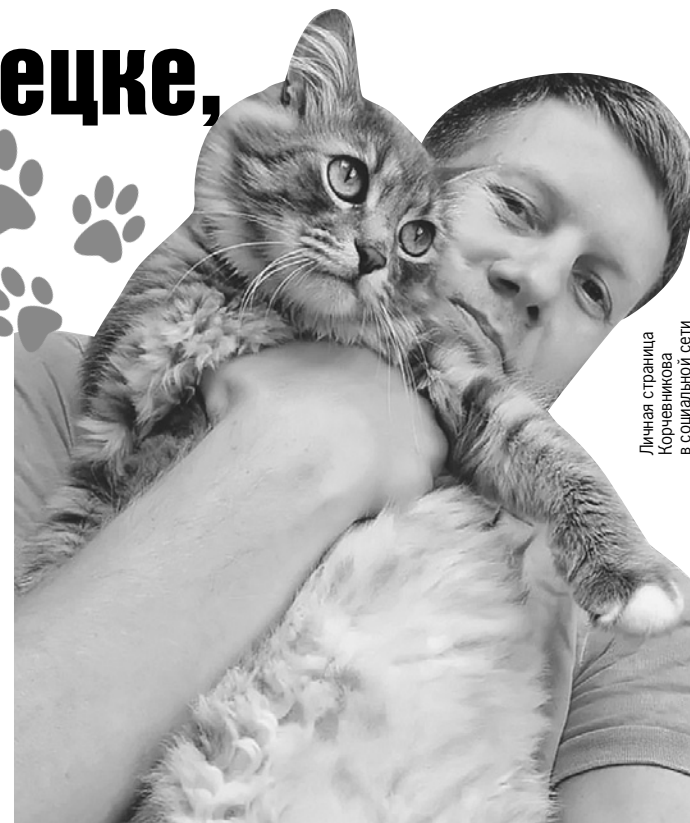
Окончание. Начало < стр. 1.

## Дима Билан и Шахтер

По мнению Димы, коты создают в доме особую атмосферу (как сейчас говорят, «вайб»). Много лет с ним жил черный кот по кличке Соломон. Солома - так чаще называл певец любимца - часто становился героем соцсетей Билана. Пару лет назад у Соломона начались проблемы со здоровьем - у него обнаружили кошачий иммунодефицит, который повлек за собой целый букет болячек. Осенью прошлого года Соломона не стало. Билан очень переживал.

В прошлом ноябре ветеринар, который лечил Соломона, поехал в Донецк, чтобы прооперировать животных из местного приюта. Билан к нему присоединился. И там он встретил Шахтера. Черного взрослого кота, которому не меньше 7 - 10 лет. По словам Димы, кот сразу протянул к нему лапу, начал ластиться и лизать руки. Сердце Билана растаяло.

«Сомневался ли я? Нет, несколько, и даже долгая обратная дорога домой не была помехой! Сейчас мы уже дома, и у него адаптация», - сообщил поклонникам исполнитель.



Личная страница Корчевникова в социальной сети

## Борис Корчевников и Степа

Очаровательного серого котенка ведущий подобрал на улице. «Этого сибиряка нашли у метро «Планерная» в коробке, обмотанной скотчем. Нашли, очистили от поселившихся в ушках паразитов и вернули к жизни. Его зовут Степа. Сейчас ему 2,5 месяца. Взял его», - так Борис познакомил подписчиков с новоиспеченным питомцем в 2020 году.

Степа стал любимцем подписчиков Корчевникова, которые регулярно интересуются жизнью кота и просят показать фото с ним. Спустя три с лишним года Степан превратился в шикарного пушистого кота.

## Лукерья Ильяшенко и Хакусана

Хакусана - так называет своего серого и пушистого кота Лукерья. Актриса периодически публикует забавные посты от имени своего любимца в соцсетях. «Меня не понимают в этом доме. Иногда мне, извините, надо в туалет, а хозяйка как раз его заняла. Тогда я деликатно скребу дверь. Трудно быть интеллигентом в пролетарской семье», - так рассказывает о своих буднях Хакусана в блоге хозяйки.

Лукерья уже много лет помогает пристраивать бездомных котов через соцсети и знакомых.

«Моего Хакусана принесли в переноске в ветклинику и там оставили. Написали объявление, что денег на передержку и содержание нет: «Если не заберете, мы его усыпим». А он здоровый, нормальный, замечательный. В итоге взяла его, и теперь у него больше фолловеров, чем у меня», - рассказывала актриса.



Личная страница Гулькиной в социальной сети

## Наталья Гулькина и Тимофей

Дома у певицы живут целых 12 кошек, восемь из которых к ней попали из приютов и с улиц.

«12 - сакральная цифра. Надеюсь, на этом я все-таки остановлюсь. Хотя так много животных, которым хочется помочь и согреть их своей любовью», - рассказала «КП» Наталья Гулькина.

Так, Наталья не смогла пройти мимо Тимофея - бледно-рыжего кота без одной задней лапки. «Он бегал со своей большой лапкой по улице совсем один, волонтеры чудом смогли его поймать - он оказался очень быстрым. Я его увидела и поняла, что это мой кот и что я его хочу забрать домой», - вспоминает артистка. По ее словам, Тимофей - один из самых добрых и послушных котов, которые живут у них с дочкой дома.

## Анастасия Волочкова и Риччи

В конце 2021 года с любимым котом Анастасии Лакки случилась беда. Балерина считает, что его отравили соседи. И у нее появился Ричард - кота подарил «один очень добрый человек». Со слов Волочковой, котенок стоил аж 500 тыс. руб. Это первый кот в моей жизни, который не белого цвета, а рыжего», - рассказала Волочкова. Она часто публикует совместные фотографии с любимцем и интересуется у подписчиков: похожи ли они с Риччи?

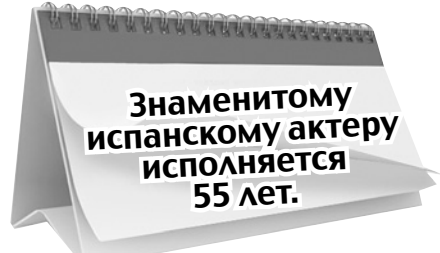


Личная страница Волочковой в социальной сети

Личная страница Билана в социальной сети



Личная страница Ильяшенко в социальной сети



# Хавьер БАРДЕМ: Когда мы ссоримся с Пенелопой Крус, она бьет тарелки. Такой уж у нее характер!

Денис КОРСАКОВ

С одной стороны, Хавьер Бардем родился в семье киношников (отец его был сыном скотовода, зато мать Пилар Бардем - актрисой, дядя Хуан Антонио Бардем - крупнейшим режиссером, бабушка и бабушка по материнской линии - звездами испанского кино 50-х). С другой - он не очень хотел продолжать династию. Его занимали другие вещи: регби и рисование. В юности он представлял себя великим художником, говорил: «Для меня картины были способом выразить то, что я чувствовал». Но в какой-то момент он понял, что художника из него не выйдет: «Я оказался очень плохим живописцем! Оказалось, что мое место вовсе не у мольберта». Да и регби оказалось не больше чем юношеским увлечением.

## СУПЕРМЕН И СТРИПТИЗЕР

Его первой взрослой работой стала роль Супермена в комедийном телешоу «День впереди». Для этого ему пришлось проснуться в шесть утра, напялить красно-синий костюм, плащ и ботинки, отправляться в таком виде на студию и участвовать в дурацком скетче. «Тогда я задумался: а хочу ли я вообще заниматься чем-то подобным?»

А еще Хавьеру пришлось однажды исполнять стриптиз в ночном клубе перед разгоряченными женщинами. «Я просто танцевал в зале, меня спросили, не хочу ли я показать стриптиз, и я согласился... Это заняло всего десять минут. Мне нужны были деньги. Среди зрителей была моя мать, и она была очень мною горда!»

В 21 год Хавьер наконец-то получил нормальную роль в кино, в эротической драме Бигаса Луны «Возрасты Лулу» (там же снималась и его матушка). Присмотревшись к актеру, Луна дал ему еще одну роль, на этот раз главную, в комедии «Хамон, ха-

мон» (тоже эротической - режиссера эта тема очень увлекала). Тогда на экране впервые появилась никому не известная 16-летняя актриса Пенелопа Крус. Потом был еще один фильм Луны, который назывался «Золотые яйца», потом - еще одна эротическая комедия «Уста к устам»... Несмотря на фривольность всех этих картин, их оценили, и Бардем вошел в число самых многообещающих испанских актеров.

## «Я НЕ УМЕЮ ВОДИТЬ МАШИНУ!»

Но настоящая международная слава к не-

му пришла после того, как он выучил английский. Это случилось, когда к нему пришел режиссер Джулиан Шнабел и предложил роль кубинского поэта Рейнальдо Аренаса в драме «Пока не наступит ночь». Бардем знал язык так плохо, что даже не мог прочитать сценарий, он еле-еле мог общаться с постановщиком. «Я сказал сначала «посмотрим», а потом - твердое «нет». Однажды утром я проснулся и подумал: «Да что ж я творю? Это потрясающая роль. Учи английский!» И я это сделал». Помогли ему в этом песни AC/DC

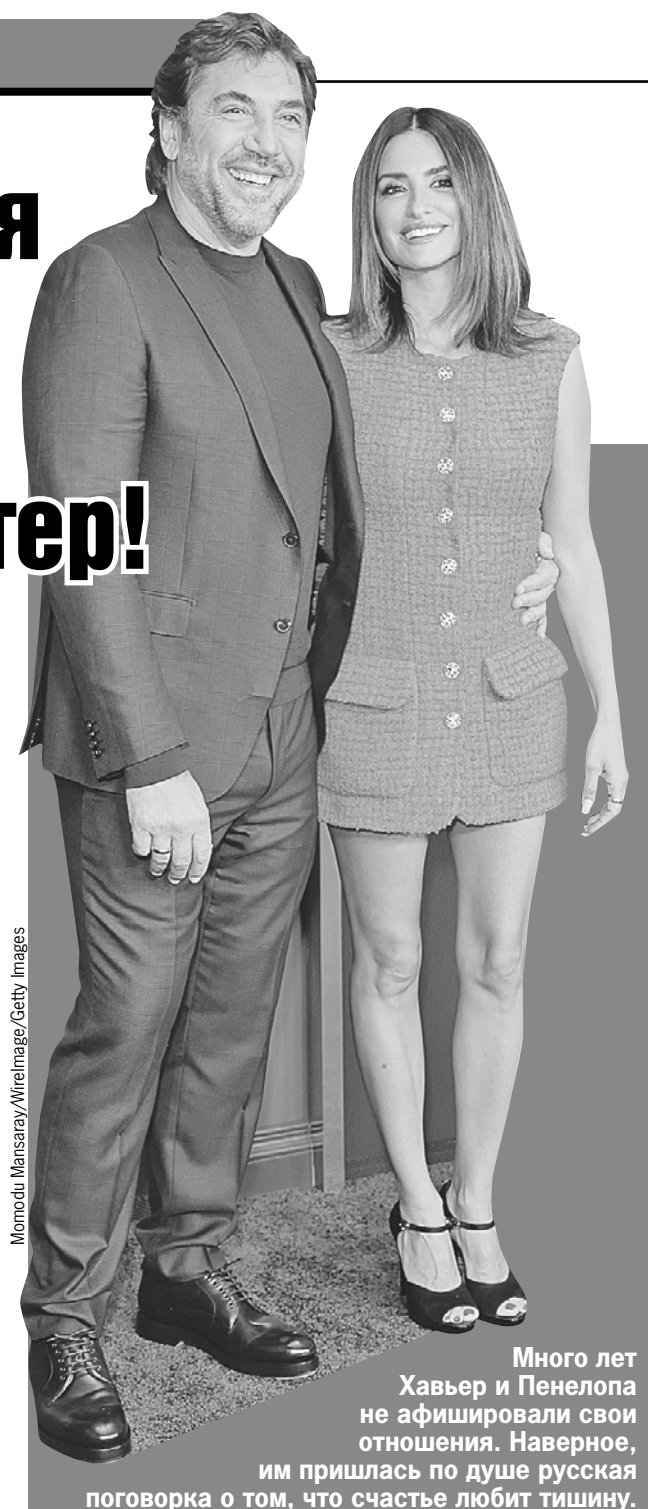
и Pearl Jam - он был фанатом тяжелого рока. За роль Аренаса Бардем получил номинацию на «Оскар». С этой секунды голливудские студии были для него открыты нараспашку. Спилберг звал его в «Особое мнение», чтобы он гонялся за Томом Крузом по Вашингтону 2054 года, но Бардем почему-то отказался (роль ушла к Колину Фаррелу); дебютировал в Голливуде он в другом фильме с Крузом, «Соучастнике» (Майкл Манн дал ему там небольшую роль).

Отбивался он и от самой знаменитой своей роли - наемного убийцы Антона Чигура в фильме «Старикам тут не место». Втолковывал братьям Коэнам: «Я никогда не стрелял из оружия», «Я не умею водить машину» (кстати, действительно не умеет). Но в последний момент все срвалось, и Бардем смог все-таки сыграть киллера, ликвидирующего своих жертв с помощью пневматического пистолета для забоя скота. И Бардему дали «Оскар» - он стал первым испанцем, удостоенным этой награды.

## «НИКТО НЕ РЕШАЛСЯ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ»

Вторым гражданином Испании, получившим «Оскар», в следующем году стала Пенелопа Крус. К этому моменту у них с Бардемом уже начался роман. Мы помним, что они вместе снимались в «Хамон, хамон», но тогда, в 1992-м, ничего не случилось. Пять лет спустя они оба появились у Педро Альмодовара в «Живой плоти», но даже не встретились там в кадре.

Только в 2007-м Вуди Аллен вновь свел их на



Momodji Mansaray/WireImage/Getty Images

Много лет Хавьер и Пенелопа не афишировали свои отношения. Наверное, им пришлось по душе русская поговорка о том, что счастье любит тишину.



Наркобарон в «Эскобаре».

Кадр из фильма



С Дániелом Крейгом в эпизоде бондианы «007: Координаты Скайфолл».

Кадр из фильма



Наемный убийца в триллере «Старикам тут не место».

Кадр из фильма

съемочной площадке фильма «Вики Кристина Барселона» - и все наконец-то завертелось. Да и то не сразу. Бардем вспоминал: «Никто из нас не решался сделать первый шаг. Наступил последний день съемок, и я подумал: «Черт! Может, нам выпить?» И, по счастью, наш друг устроил вечеринку, а остальное - история. Слава богу!»

При этом свой роман они не подтверждали несколько лет. Когда журналисты их об этом

спрашивали впрямую, молчали - даже после того, как обручились. Лишь в 2010 году, получая приз Каннского кинофестиваля за роль в фильме «Бьютифул», Бардем сказал

спрашивали впрямую, молчали - даже после того, как обручились. Лишь в 2010 году, получая приз Каннского кинофестиваля за роль в фильме «Бьютифул», Бардем сказал

спрашивали впрямую, молчали - даже после того, как обручились. Лишь в 2010 году, получая приз Каннского кинофестиваля за роль в фильме «Бьютифул», Бардем сказал

фильмов с актером	год
«Живая плоть»	1997 г.
«Пока не наступит ночь»	2000 г.
«Море внутри»	2004 г.
«Старикам тут не место»	2007 г.
«Вики Кристина Барселона»	2008 г.
«Бьютифул»	2010 г.
«Эскобар»	2017 г.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

спрашивали впрямую, молчали - даже после того, как обручились. Лишь в 2010 году, получая приз Каннского кинофестиваля за роль в фильме «Бьютифул», Бардем сказал



Как по голосу  
вычислить хорошего  
любовника  
и верную жену.

Ярослав КОРОБАТОВ

Известно же, что низкий мужской голос звучит очень авторитетно и внушительно - даже к словам Джигурды люди прислушиваются. По крайней мере, пока до них не начинает доходить смысл сказанного. А женщины так и вовсе от приятного баритона млеют, не говоря уже о басы. И некоторые мужчины этим пользуются.

Группа ученых под руководством антрополога Дэвида Путса из Пенсильванского государственного университета решила изучить магическое действие, которое оказывает тембр голоса на окружающих. С этой целью организовали масштабное исследование, в котором приняли участие 2647 человек из 22 стран мира. Оно было опубликовано в авторитетном научном журнале Psychological Science.

Нужно было оценить, как звучит на слух одна и та же фраза, произнесенная мужским и женским голосами. При этом на компьютере тон записи редактировался (по принципу выше - ниже), и в итоге получилось 12 вариантов.

Прослушав их, участники должны были ответить на вопросы:

- ✓ Какой голос звучал наиболее солидно?
- ✓ Какой более грозно и говорил о физической мощи обладателя?
- ✓ Какой более привлекателен для короткого романа (отношения без обязательств)?
- ✓ Обладателю какого голоса вы бы предложили долгосрочные брачные отношения?

#### РАНО ОБЛЫСЕВШИЕ - САМЫЕ ЛЮБВЕОБИЛЬНЫЕ

Проанализировав ответы участников фокус-групп, ученые пришли к ряду неожиданных выводов, которые мы решили обсудить с кандидатом медицинских наук, врачом-фониатром Дарьей Хариной.

В частности, исследователи утверждают, что низкий мужской голос вызывает уважение у мужчин, а женщин привлекает как признак хорошего брачного партнера. Тут своего рода подсказка: у этого кабаньего выскочки уровень мужского гормона тестостерона. Правда,

## «До чего же мы, басы, сексапильные»

отмечают авторы опроса, такой мужчина и изменять в браке будет чаще, все из-за того же тестостерона.

- Это довольно спорное утверждение, потому что длина голосовых складок (а высота голоса зависит именно от них) напрямую с уровнем тестостерона не связана. Скорее даже наоборот, - объясняет Дарья Харина. - Помню, нам еще в институте профессора втолковывали парадоксальную истину, что самые любвеобильные мужчины - это не двухметровые красавцы-здоровяки, а невысокие, рано лысеющие мужчины с короткими ногами (смеем предположить, что это были рано облысевшие профессора невысокого роста. - Ред.). Потому что именно так и выглядят

нравятся мужчинам, потому что сигнализируют о высокой сексуальной активности женщины. Девушки с высокими голосами более женственные, нежные, скромные, потому что у них больше женского гормона эстрогена, нежели тестостерона. В результате они, может быть, не так сексуальны, но, с другой стороны, для семьи это более удачный выбор в плане супружеской верности.

**- То есть при знакомстве с девушкой нужно еще и на голос ее обращать внимание?**

- В том смысле, будет ли она изменять или будет вам верна до гроба? Ну тут тоже не все так однозначно. Это скорее вопрос личных моральных норм девушки, а не уровня гормонов. Конечно, тестостерон - это жизненная и сексуальная

активность, склонность к риску. Но важно учитывать воспитание, социальное окружение, культурный уровень. Я бы рекомендовала при знакомстве обращать внимание на хорошую артикуляцию, грамотную речь, а не на высоту тона. Любой голос может звучать красиво и привлекательно, если научиться им пользоваться.

#### МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ИЗ СЕБЯ ШАЛЯПИНА?

**- А может, мужчинам вообще имеет смысл говорить немного пониже, посolidнее?**

- Это правда, что более низкий голос вызывает уважение и кажется сексуальным. Но уж если его и занижать, то в рамках своих возможностей. Иначе можно заработать воспаление гортани. У меня был пациент, ведущий известной радиостанции, обладатель приятного звонкого мужского голоса. Но когда вел эфиры, искусственно басил. Объяснял: низкие голоса более востребованы, так легче получить работу на радио. После каждого эфира он жаловался на боли в горле, охриплость. Так что важно не перестараться. А сделать голос чуть ниже можно, используя дыхание, подключая грудные резонаторы (к ним относят трахею и бронхи). Тогда голос приобретает мощное полновесное звучание, этого достаточно для того, чтобы произвести впечатление солидности и надежности. Ну и сексуальности.

внешние проявления тестостероновой активности. Но тогда тут есть явное несоответствие в плане привязки к голосам. У мужчин маленького роста и гортань поменьше, и голосовые складки, соответственно, короче, а следовательно, голос выше. У басов же все наоборот: это высокие мужчины, как правило, астеничного телосложения, с выраженным кадыком, длина голосовых складок у них большая, а голос низкий.

Кстати, у горячих южных народов, по статистике, в среднем выше голоса, у северян и народов нордического типа - ниже. Тут уже просматривается связь с тестостероном, о котором мы говорили выше.

Вот и попробуй угадать: с кем лучше в постели?

#### СОПРАНО - ПРИЗНАК ЖЕНСКОЙ ВЕРНОСТИ?

**- А как дела обстоят у прекрасного пола?**

- Когда у женщины много тестостерона, голосовые связки удлиняются, становятся толще, и появляется низкая тембральная окраска, иногда даже с хрипотцой. Такие голоса

Катерина МАРТИНОВИЧ/АКД - Москва



#### Овен



Овны порой ведут себя как дети, когда что-то идет не так, как они хотят. Вспоминайте, что вы уже достаточно мудры, чтобы считаться с окружающими. Общение пойдет туго, не назначайте никаких важных встреч. И не драматизируйте - все разрешится проще, чем вы думаете, просто не сразу.

#### Телец



Тельцам покажется, что весь мир против них, никто их не понимает и все идет не так. Дело в том, что вы просто пока не смогли внятно озвучить свои желания, а телепатических способностей у окружающих нет. В конце недели нужно выдохнуть и расслабиться - отдыхайте так, как вам нравится.

#### Близнецы



На этой неделе Близнецам стоит больше внимания уделять себе. В обществе пока надо быть тихими и незаметными, чтобы не привлекать лишнего внимания. А вам есть чем заняться: строить планы, правильно питаться, находить время для спорта, гулять и никуда не спешить.

#### Рак



На прошлой неделе вы готовились к старту, к началу чего-то нового, и вот наконец пришло время действовать! Ничего не бойтесь, заявляйте о себе, вкладывайтесь в свое дело - все усилия окупятся сторицей. Если вас просят о помощи - не отказывайте. Помогите кому делом, кому советом.

#### Лев



Львы всегда уверены в своих силах. В этом и сила их, и слабость. На этой неделе вы уверенно возьмете на себя миллион дел, а потом окажется, что ваши возможности все-таки не безграничны. Расставляйте приоритеты и занимайтесь тем, что важнее всего в данный момент. И не забывайте отдыхать.

#### Дева



Красноречию Дев на этой неделе можно только позавидовать. Вы сумеете очаровать всех, убедите в вашей правоте и склоните на свою сторону. Пользуйтесь - это поможет продвигать ваши проекты, идеи и товары. Да и в личной жизни это тоже хорошее подспорье, неделя обещает быть весьма приятной.

#### Весы



На вашем пути то и дело будут возникать препятствия. Но есть и хорошие новости - все преграды преодолимы, и вы непременно с ними справитесь. Так что не нервничайте по пустякам. К вам могут приставать с разными давними задачами, так вот вам будет проще их выполнить, чем пререкаться.

#### Скорпион



Говорят, труд сделал из обезьяны человека. А из Скорпионов ударный труд сделал очень успешных людей. Вы работали не покладая рук и теперь можете с чистой совестью наслаждаться плодами своих усилий. И не скандальте ни с кем, решайте все вопросы миром.

#### Стрелец



Стрельцы попробуют находиться в нескольких местах одновременно, потому что все на свете такое важное и нельзя хоть что-то упустить... Дайте себе передышку, подумайте, стоит ли эта суета того, чтобы платить за нее вашим переутомлением. Дела можно равномерно распределить.

#### Козерог



Постарайтесь не реагировать на накаленную атмосферу, провокации и попытки втянуть себя в конфликт. Ссоры и распри - затея бессмысленная. К тому же за ними вы можете упустить какую-то очень важную информацию. А вот людей из прошлого слушать не нужно.

#### Водолей



Водолеи поглощены работой, они занимаются карьерой и деловыми вопросами. И совершенно забыли о семье. Уделите внимание близким, проведите побольше времени вместе. Тем, кто ищет свою любовь, совет: оглянитесь вокруг, ваша судьба гораздо ближе, чем вам кажется.

#### Рыбы



Даже если атмосфера накаляется, не идите на конфликт, больше наблюдайте. Вы узнаете, от кого из окружения стоит ждать подвоха, а кто действительно на вашей стороне. В любви тоже избегайте ссор, ищите компромисс. Время задуматься о том, чтобы перевести отношения на новый уровень.

Юрий СЕМИН:

# «Краснодару» пора выиграть что-то серьезное

Денис АКИНИН,  
Кирилл СЕРОВ

Знаменитый тренер накануне рестарта футбольного сезона побывал в «КП».

Сегодня после зимней паузы возобновляется чемпионат России по футболу. С конца июля по декабрь сыграно 18 туров, впереди всего 12, но интрига закручена до предела. Чего ждать от финиша первенства, нам рассказал самый титулованный российский тренер Юрий Семин.

## О «ЛОКОМОТИВЕ»

- Юрий Павлович, успевали ли следить за матчами «Локомотива» на зимних сборах? Чего ожидать от него весной?

- Следил, так же как и за другими командами РПЛ. А какие планы у «Локомотива» - пусть это скажут руководители и тренеры команды.



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Юрий Семин - почетный гость на Радио «КП».

- «Локо» сейчас делает ставку на молодых россиян...

- Наверное, ставку надо делать на лучших. Но искусственно это сделать сложно. Если эти молодые футболисты действительно талантливы, это правильное решение. Давайте о других командах, - говорит Семин, для которого «Локомотив» (который он сделал топ-клубом, а потом его оттуда уволили) большая тема.

## КТО ЛУЧШИЙ ТРЕНЕР?

- Ваш прогноз на финиш чемпионата.

- Будет интересно. «Зенит» очень хорошо укрепился. Мне кажется, что и «Краснодару» пора выиграть что-то серьезное. Там создали все условия для этого.

- Зачем «Краснодар» продал Ахметова в «Зенит», ведь это же его прямой конкурент в гонке за золотом?

- Ахметов - хороший игрок. Но его продажа - это часть бизнеса. Думаю, в «Краснодаре» все хорошо взвесили, прежде чем продать Ильзата. Наверное, учитывали и интересы игрока. Другое дело, что у «Краснодара» хорошая средняя линия. Они в состоянии заменить Ахметова.

- Этот сезон получается очень конкурентным. Кто, на ваш взгляд, сейчас является лучшим тренером России?



Алексей ДАНИЧЕВ/РИА Новости

Футболисты «Зенита» (в синем) в ноябре не смогли переиграть «Краснодар» - 1:1. Смогут ли питерцы остановить «быков» весной?

- Лучший тот, кто станет чемпионом. Сейчас лучшие те, кто идет в первой тройке. «Краснодар» сейчас на первом месте? Ставим Владимира Ивича на первое место. Тренера «Зенита» Семака - на второе. Наставника «Динамо» Личку - на третье. Давайте будем объективными. Мне еще очень нравится, как работает Сергей Юран в «Пари НН». У него не самые большие возможности, но он выжимает максимум из каждой команды, в которой работает.

- А как быть с Гильермо Абаскалем? «Спартак» идет в группе лидеров. Значит, работу испанца тоже оцениваем высоко?

- Что такое «Спартак» в группе лидеров? Наверное, «Спартак» должен становиться чемпионом каждые два-три года. Имея такое количество болельщиков, имея такой прекрасный стадион, имея за своей спиной «ЛУКОЙЛ», задачи должны быть совершенно другими.

- Самый умный футболист, с которым вы когда-либо сталкивались?

- Умный в жизни и умный на футбольном поле - это разные вещи. Наверное, одним из самых умных был Юрий Гаврилов. Федора Черенкова можно вспомнить. Марата Измайлова. Тот хорош, у

которого есть хотя бы одно качество на высочайшем уровне. Если такое есть, игрок сможет достичь многого. Возможно, даже сможет стать хорошим тренером.

19-й тур



1 марта

• «Ростов» - «Крылья Советов»

2 марта

• ЦСКА - «Оренбург»

• «Краснодар» - «Рубин»

• «Ахмат» - «Урал»

• «Зенит» - «Спартак»

3 марта

• «Пари НН» - «Факел»

• «Динамо» - «Локомотив»

• «Балтика» - «Сочи»

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда




**БЕСТСЕЛЛЕР**  
ОТ ИЗВЕСТНЫХ ВРАЧЕЙ-СОМНОЛГОВ  
СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

**КОГДА ВСЕ БЕСИТ: БЕРЕМ ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЬ**

**ПОЧЕМУ ВЫ ТРЕВОЖНЫ, А ДРУГИЕ НЕТ? ДЕЙСТВУЙ ВОПРОКИ СТРАХУ**

**ПРОЧИ КНИГУ - И ЖИЗНЬ НАЛАДИТСЯ!**

Купить сейчас shop.kp.ru

ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА	И	О
1. Краснодар	18	38
2. Зенит	18	36
3. Динамо М	18	32
4. Локомотив	18	31
5. Спартак	18	30
6. Кр. Советов	18	29
7. Рубин	18	28
8. ЦСКА	18	28
9. Пари НН	18	24
10. Ростов	18	21
11. Факел	18	21
12. Урал	18	19
13. Ахмат	18	17
14. Оренбург	18	15
15. Балтика	18	13
16. Сочи	18	11

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЕЛ

### И еще семь бразильцев

Российскую премьер-лигу пополнили 32 легионера из 17 стран! Это своеобразный рекорд для зимнего трансферного окна. Больше всего российские клубы подписали бразильцев - семерых. По три новичка приехали из Венесуэлы и Ирана, по два - из Сербии, Австрии, Колумбии, Чили, Алжира и Марокко. По одному - из Франции, Боснии и Герцеговины, Аргентины, Кот-д'Ивуара, Египта, Туниса и Коста-Рики. Сумасшедшая география!

Больше всего иностранных новичков в «Сочи» - пять. Аутсайдер чемпионата перестраивается, пытается вылететь в низшую лигу. «Рубин», который еще может побороться за призы, пригласил четырех легионеров.

Ну а самые дорогие приобретения - у «Зенита». Нино выкупили у «Флумененсе» за 5 млн евро, Артура Гимарайнса - у «Палмейраса» за 15 млн евро, и еще 50 процентов прав на 18-летнего Педро из «Коринтианса» обошлись питерцам в 9 млн евро. Четвертый по стоимости трансфер - за лидером чемпионата: в «Краснодар» пришел колумбиец Кевин Костанью, который ценится в 7,3 млн евро.

А вот динамовцы, неплохо усилившиеся еще летом, решили биться за медали уже найгранным составом.



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS





# ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА 2024

## КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ ДОСРОЧНО МОЖНО В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ ПОЧТЫ РОССИИ В ПЕРИОД С 1 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА 2024 г.**

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ 2024 г.**

ИЗДАНИЕ	ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС	СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА	П1101	1453,44 РУБ.
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	П3700	931,68 РУБ.
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА + ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПН051	2273,52 РУБ.

**ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БРЯНСКА И БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ТЕЛЕФОН  
37-00-80



12+ РЕКЛАМА

Департамент культуры Брянской области  
Брянская областная филармония

**28 марта / 19:00**  
к/з «Дружба»

Концерт – открытие 32  
Международного фестиваля  
современного искусства  
им. Н. Рославца и Н. Габо

## БРЯНСКИЙ ГОРОДСКОЙ КАМЕРНЫЙ ОРКЕСТР

Художественный руководитель  
и главный дирижёр  
Заслуженный артист России  
**ЭДУАРД АМБАРЦУМЯН**

**ЕГОР СВЕЖЕНЦЕВ**  
(гитара, Санкт-Петербург)

**Александр Иванов**  
(скрипка)

**Владимир Дубинин**  
(фортепиано)

## БЕСКОНЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ



ПОЛНАЯ ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ



www.filarmonia32.ru

БИЛЕТЫ ПРОДАЮТСЯ В КАСЕ ФИЛАРМОНИИ  
тел. 74-57-04; 8-920-603-66-63



БИЛЕТЫ НА САЙТЕ  
QUICKTICKETS.RU

Реклама

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАУК «БРЯНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФИЛАРМОНИЯ»



**13 АПРЕЛЯ 17:00**  
КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ  
**ДРУЖБА**



вокально-инструментальный ансамбль

# СОЖАНЫ



## концерт Свежий ветер

6+

БИЛЕТЫ ПРОДАЮТСЯ В КАСЕ И НА САЙТЕ ФИЛАРМОНИИ  
www.filarmonia32.ru Тел.: 74-57-04



Реклама

**8 МАРТА 17:00**

к/з «Дружба»



vk.com/bgso32



## VIVA

ВОКАЛЬНАЯ ГРУППА

КУПИТЬ БИЛЕТ



БРЯНСКИЙ ГУБЕРНАТОРСКИЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР  
Художественный руководитель и главный дирижёр Эдуард Амбарцумян

Реклама

## «ОНА ТАК ПРЕКРАСНА»



www.filarmonia32.ru БИЛЕТЫ ПРОДАЮТСЯ В КАСЕ ФИЛАРМОНИИ тел. 74-57-04; 8-920-603-66-63

6+



