

6 главных вопросов о политике Трампа

Читайте на стр. 5 ▶



РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

107,2 FM

В эфире - Захар Прилепин

Про настоящих союзников России и свое возвращение на фронт -
radiokp.ru 20:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

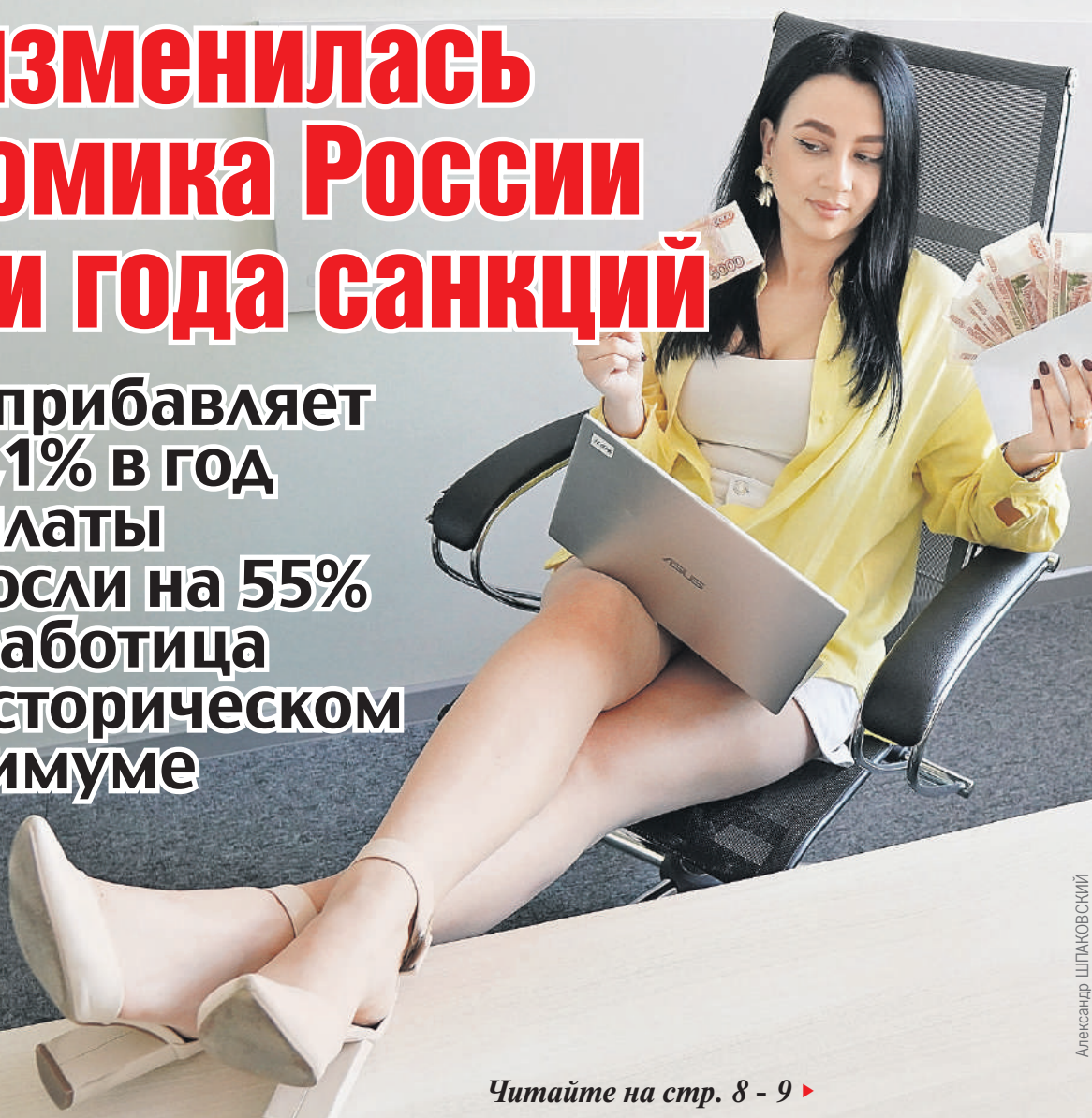
Вторник, 25 февраля
№ 14 (27662)/2025 год

Газета нашего города ★ Калининград

КР. RU 4 531 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Как изменилась экономика России за три года санкций

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



Читайте на стр. 8 - 9 ▶

Кристина Асмус взяла фамилию мамы.

Пупенина, Амоева, Сирискина, Токмань...

Ирина ВИКТОРОВА

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

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

Продолжение на стр. 10 ▶

Личная страница Кристины Асмус в социальной сети

Александр ШПАКОВСКИЙ

Носки дарить не запретишь

Елена ОДИНЦОВА

Какие презенты получили российские мужчины на 23 Февраля.

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

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

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

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

Без мобильного интернета МОЗГ МОЛОДЕЕТ

Анна КУКАРЦЕВА

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

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

Три четверти из 467 участников эксперимента сошли

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

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



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

Си поддержал Россию

Олег АДАМОВИЧ

Российский лидер обсудил с главой КНР восстановление отношений с Америкой.

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

О чем говорили Путин и Си.

КУРС НА СБЛИЖЕНИЕ

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

ВСТРЕЧИ И СОВМЕСТНЫЕ ПРАЗДНИКИ

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

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

РОССИЯ, США И КОМПРОМИССЫ

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

ОБЩИЙ ВЗГЛЯД

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

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

■ ЗАСЛУЖИЛИ!



Михаил МЕЦЕЛЬ/РИА Новости

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

Люди доблести, верности и чести

Александр БОЙКО

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

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

В своем обращении к Героям Российской Федерации Владимир Путин сказал:

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

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

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

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

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

Накануне глава оборонного ведомства сам вручал в Национальном центре

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

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

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

■ ДОСЛОВНО

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

Александр ГАМОВ

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

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

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

Мы это приветствуем и поддерживаем.

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

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

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

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



В контакте

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

Путеводитель

Едим блины по правилам: что означают дни Масленичной недели

НАУКА

Спустя сто лет физики узнали судьбу кота Шрёдингера



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



Вступайте в нашу группу ВКонтакте VK.COM/KPRU

Как изменилась за год стоимость главного масленичного угощения.

Елена ОДИНЦОВА

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

Почем блины в конце зимы

КАЛЬКУЛЯТОР «КП»

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

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

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

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

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

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

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

Рецепты блинов > стр. 18.



Картина МАРТИНОВИЧУ «КП» - Москва

ВОПРОС ДНЯ

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

Какие у вас планы на Масленую неделю?

Максим ЧЕРНИГОВСКИЙ, гендиректор «Клуба профессионалов алкогольного рынка»:

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

Татьяна ПОЗДНЯКОВА, метеоролог:

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

Вася ЛОЖКИН (Алексей Куделин), художник:

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

Татьяна ВИЗБОР, бард:

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

Николай КОЛЯДА, режиссер:

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

Михаил ГРУШЕВСКИЙ, сатирик, пародист:

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

ИНДЕКС БЛИНА «КП»

ИНГРИДИЕНТЫ
Так изменилась стоимость продуктов с прошлой Масленицы (в расчете на 12 блинов)

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

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

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

НАЧИНКА
Что кладем на (или в) блин

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

ИТОГО
Цены в расчете на 12 блинов (4 порции)

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

Расчеты «КП» на основе данных Росстата.

КОШЕЛЕК

Рубль стал главной звездой среди мировых валют

Евгений БЕЛЯКОВ

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

Дошло до того, что хвалебную оду

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

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

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

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

НАГЛЯДНО

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

Турецкая лира	-3
Аргентинское песо	-2,5
Индийская рупия	-1
Британский фунт стерлингов	+0,5
Китайский юань	+1
Евро	+1,5
Канадский доллар	+1,5
Шведская крона	+3,5
Японская иена	+4,5
Российский рубль	+13

По данным Twelvedata.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru

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



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



«Александр Невский» рубит дронами



Григорий КУБАТЬЕВ,
военкор «КП»

Эта бригада бьет врага беспилотниками и средствами радиоэлектронной борьбы.

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

ДРОНЫ-ТАРАНЫ

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

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

- Это как? - удивляюсь я.

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

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

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

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

РЭБ В БАГАЖНИКЕ

В этой же лаборатории модернизируют РЭБ.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

ИЗ БОЛЬШОЙ АВИАЦИИ В МАЛУЮ

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

УЧИМСЯ ДРУГ У ДРУГА

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

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

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

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

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

уничтоженная техника и личный состав врага.

«Самолет» второй год служит в отряде, у него третий контракт, из простого пилота стал инструктором.

- Вот, допустим, задача. Мы - здесь, солнце - здесь, запустили «крыло» сюда, - представляет лежащие на столе предметы «Самолет». - Скорость 70 км/ч, боковой ветер - 30 метров в секунду, угол - 30 градусов. Куда летим и какая у нас фактическая скорость?

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

6 главных вопросов о политике Трампа.

Дмитрий БАБИЧ,
Мария БЕРК

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

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

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



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

Покер с Дональдом

? ПОЧЕМУ ОН КОСТЕРИТ ЗЕЛЕНСКОГО?

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

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

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

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

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

Наконец у Трампа появилась возможность поставить пошляка на место.

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

? США ПРАВДА ХОТЯТ УКРАИНСКИЕ РЕСУРСЫ?

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

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

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

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

Второй прибыток: Трамп обозначил ценник - потра-

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

? ЧЕМ ВАШИНГТОН НАДАВИТ НА ЕВРОПУ?

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

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

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

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

? ВВЕДЕТ ЛИ ЕВРОПА МИРОТВОРЦЕВ?

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

Они могут действовать по такой схеме: сначала подпи-

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

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

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

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

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

? КАКОЙ ВЫГОДЫ АМЕРИКА ХОЧЕТ ОТ РОССИИ?

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

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

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

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

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

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

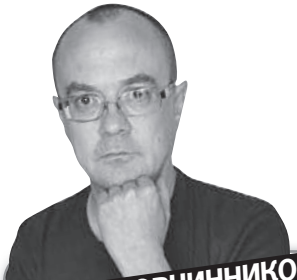
КОНКРЕТНО

ТРАМПУ НАДО ЗА СЕБЯ БОЯТЬСЯ?



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

Детектор ржи



Алексей ОВЧИННИКОВ,
специор «КП»

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

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

МАЛО ПРИБЫЛИ

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

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

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

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

ЗЕРНОВАЯ РУЛЕТКА

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

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

СКОЛЬКО РЖИ ВЫРАЩИВАЛА РОССИЯ

Год	Млн тонн
1990	16,4
1995	4,1
2000	5,44
2005	3,6
2010	1,63
2015	2,1
2020	2,4
2023	1,70
2024	1,16



Дмитрий ПОЛУЖИН/
Комсомольская правда

...И КАК СОКРАЩАЛИСЬ ПОСЕВНЫЕ ПЛОЩАДИ

Год	Тыс. га
1990	8008
1995	3247
2000	3529
2005	2338
2010	1762
2015	1292
2020	982
2023	804
2024	631



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

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

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

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

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

ПИЦЦА ПРОТИВ ЧЕРНОГО ХЛЕБА

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

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



Shutterstock



В России начали выращивать бананы и киви

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

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

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

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

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

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

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

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

ПОВОД ДЛЯ ОПТИМИЗМА?

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

Елена СОЛОМАТИНА, врач-диетолог, кандидат медицинских наук:

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Много витаминов, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний

- В ржаном хлебе очень много ценных элементов. В нем есть магний, цинк, железо, медь, марганец, группы витаминов В₁, В₂, В₆, РР. И, конечно, клетчатка, которая служит «кормом» для полезных бактерий, живущих в нашем организме.

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

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

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

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

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

Кто писателем в отдельце - Сонька Золотая ручка?

В ЭТОМ ГОДУ «Комсомольской правде» 100 лет! Вспоминаем публикации «КП» в разные годы.

1928

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

№ 1. СТАРУШКА СО СТАЖЕМ

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

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

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

№ 2. ГЕРОИЧЕСКИЙ ВОР

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

Против буржуазно-бульварной литературы в рабочей печати



«ВОР С 18-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ».

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

«Вот, что рассказал Киселев о своих побегах:

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

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

В общем, редакция добросовестно пересказывает заметку конкурентов, повествующую далее о побеге Киселева из Соловецкого лагеря - на лодке по Белому морю, и последнем аресте его в Москве на Собачьей площадке (сегодня район Нового Арбата). Но пересказывает, чтобы этот пасквиль разности в щепки:

«Три дня шторм шипел по морю»... Может-быть, еще и «Интернационал» пели? Что это, боевые воспоминания революционера? Пример рабочему юношеству? Просто позор!»

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

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

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

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

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

Ну и романтика! Хитры и ловки, деньгу прикарманьте-ка и марш

в Соловки. Соблазнен. Ворую!

А потом: побег... тайга...

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

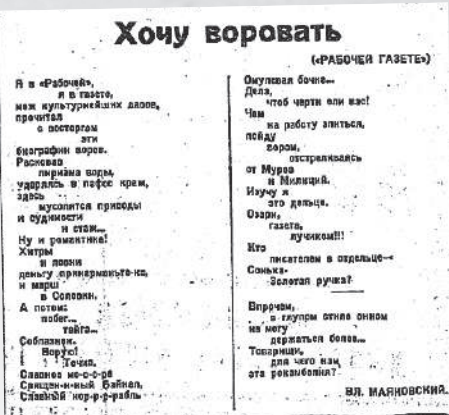
Делá, чтоб черти ели вас!

Чем на работу злиться, *Орфография и пунктуация сохранены.

Ведущие рубрики Татьяна АДАБАШ, Елена ПОПОВА.

Хочу воровать

(«РАБОЧЕЙ ГАЗЕТЕ»)



пойду вором, отстреливаясь от муров и милиций. Изучу Озари, газету, Кто писателем в отдельце - Сонька Золотая ручка? Впрочем, в глупом стиле оном не могу держаться более... Товарищи, для чего нам эта рокамболия?

Владимир МАЯКОВСКИЙ.

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Дочь Анастасии Волочковой:

Никита уже на третий день знакомства решил на мне жениться

Астропрогноз на март для всех знаков зодиака



Что крадет нашу память

Ученые открыли новые причины болезни Альцгеймера

Рассекречены архивы ЦРУ

Правительство США готовилось к нападению инопланетян



В ПРОДАЖЕ С 27 ФЕВРАЛЯ

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

Взяли числами

Владимир МАЗЕНКО

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

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

4,1%



Рост экономики за год

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

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

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

Иван МАКЕЕВ/КП - Москва



1,57 млн



НОВЫХ автомобилей продано в России за 12 месяцев

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

номике нужно чуть остыть.

- Думаю, по итогам 2025 года рост ВВП составит около 2%, - поделился своим прогнозом с «Комсомольской правдой» **директор Центра конъюнктурных исследований Высшей школы экономики Георгий Остапкович**. - Но это та пауза, которая нам нужна, чтобы экономика немного охладилась. Производство товаров и услуг не поспевает за ростом реальных доходов людей. Сейчас нам нужно развивать импортозамещение, вкладываться в человеческий капитал, структурно менять экономику, отказываясь от неэффективных производств и создавая перспективные предприятия. И темпы роста снова пойдут вверх.

72 млн

тонн зерна продала Россия за границу в 2024-м

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

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

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

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

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

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

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

новые, а также по свинине и птице, - под-

твердил «Комсомольской правде» **директор Центра аграрных исследований Российской академии народного хозяйства и государственной службы Александр Никулин**.

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

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

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

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

И УМЕНИЕМ

55% **рост зарплат с 2021 года**

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

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

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

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

2,3% **уровень безработицы**

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

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

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

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

- Спрос на рабочую силу превышает предложение. Дефицит

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

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

Авторы исследования подчеркивают, что импульс к развитию отрасль

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

90% **рост машиностроения с 2021 года**

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

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

Авторы исследования подчеркивают, что импульс к развитию отрасль



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



Выгодное предложение - только в феврале лучшие цены!



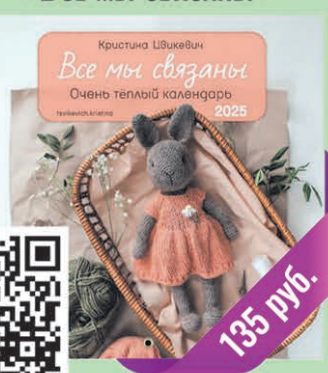
МЕГАПРОДАЖА НАСТЕННЫХ КАЛЕНДАРЕЙ НА 2025 ГОД

«КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА»



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

«ВСЕ МЫ СВЯЗАНЫ»



«ПРОШУ К СТОЛУ»



Пупенина, Амоева, Сирипкина, Токмань...

Окончание.
Начало < стр. 1.

Кристина Асмус (Кристина Мясникова)

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

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

Екатерина Стриженова (Екатерина Токмань)

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

Собья САНДУРСКАЯ / Агентство городских новостей «Москва»



Настасья Самбурская (Анастасия Терехова)

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

Юлия Снегирь (Юлия Сирипкина)

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

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

Даниил ОПАРИН



Валя Карнавал (Валентина Карнаухова)

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

Личная страница Вали Карнавал в социальной сети



Ксения Бородина (Ксения Амоева)

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

Личная страница Ксении Бородинной в социальной сети



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



Миа Бойка (Мария Бойко)

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

Михаил ФРОЛОВ / «КП» - Москва



Личная страница Миа Бойка в социальной сети

Ирина ВИКТОРОВА.

Михаил ФРОЛОВ / «КП» - Москва

Личная страница Кристины Асмус в социальной сети



Марина Александрова (Марина Пупенина)

42-летняя Марина Александрова стала известной артисткой с фамилией, которую придумала во время учебы в театральном училище. До того как стать студенткой, Марина носила фамилию родителей. Марине Пупениной, которую стали приглашать сниматься в кино еще на первых курсах, преподаватели посоветовали взять псевдоним. И Марина стала Александровой - позаимствовала красивую фамилию у бабушки.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН / «КП» - Москва

Книга рекордов Овечкина

Дмитрий ТЕМНИКОВ

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

ВСЁ В ПОРЯДКЕ, ЕСЛИ САША НА ПЛОЩАДКЕ

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

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

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

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

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

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

ПРИВЕТ, ЯГР! ДО ВСТРЕЧИ, ГРЕТЦКИ!

После этого хет-трика российский форвард установил новые достижения:

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

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

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

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

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



Patrick Smith/Getty Images

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

■ СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ

Великолепная гимнастка и вратарь

Евгений НЕСЫН

Экс-голкипер Вячеслав Малафеев в третий раз женился.

ЛЕГЕНДА «ЗЕНИТА» И СБОРНОЙ

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



Личная страница Вячеслава Малафеева в социальной сети

Ангелина Шкатова моложе Вячеслава Малафеева на 21 год.

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

СПОРТИВНЫЕ КАРЬЕРЫ

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

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

ТРИ СУПРУГИ

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

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

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

■ ЗНАЙ НАШИХ

С НОВЫМ ГОЛОМ!

Евгений НЕСЫН

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

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

Ну а забитый гол стал для Арсена первым в текущем чемпионате и вторым с момента перехода в испанский клуб из московского «Динамо» в августе 2023 года. До этого Захарян отличился в марте прошлого года. «Реал Сосьедад» набрал в этом сезоне 34 очка и идет на 9-м месте в чемпионате Испании. Следующий матч команда Захаряна проведет в столице Каталонии против «Барсело-



Ion Alcobia/Bettiga/Getty Images

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

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



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Александр Барденцев

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

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

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

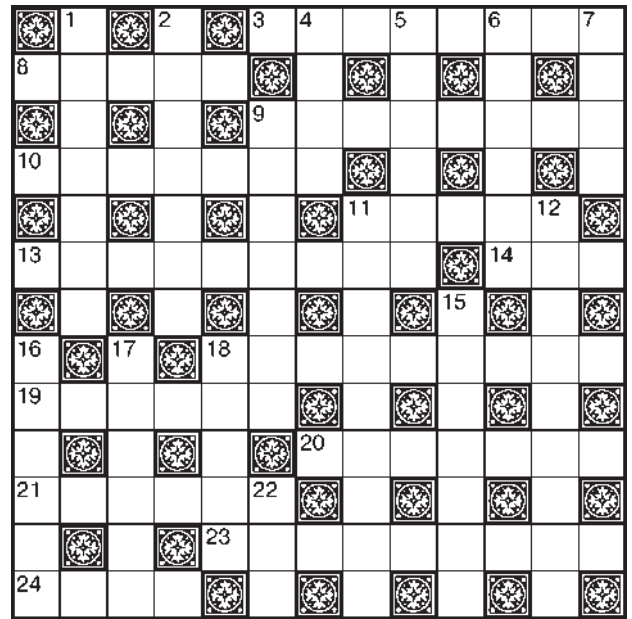


Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте **KP.RU** в разделе «Будь стильной с «КП»!



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

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



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

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

АНЕКДОТЫ

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

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

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

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

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

- Милый, набери мне ванну!

- Алё! Ванна?!
 - В Дубай ездят грустные богатые люди, веселые богатые люди ездят на Гавайи.

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

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

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

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

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

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



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
 3. Край. 4. Буханка. 5. Вокзал. 6. Доска. 7. Бушинги. 8. Доска. 9. Бушинги. 10. Кашей. 11. Маши и Вити. 12. Копье. 13. Вне закона. 14. Дэн Браун. 15. Морковь. 16. Зевс. 17. Соли. 18. Музыка. 19. Киножурнал. 20. Труженик. 21. Брижит Бардо. 22. Колкое. 23. Ездок. 24. Людовик XVI.

Прогноз погоды на завтра, 26 февраля.

	ночью	днем
Калининград	+3... +4	+5... +8
Советск	+2... +3	+4... +7
Балтийск	+3... +4	+4... +6
Правдинск	+2... +3	+4... +8
Светлогорск	+3... +4	+5... +7
ясно	облачно	пасмурно
дождь	гроза	снег

Давление - 761 мм рт. ст. (норма 760)

Относительная влажность воздуха - 93 (норма 75)

Ветер - южный, легкий, 1 м/с

Восход - 7.34
 Закат - 18.08

Луна в четвертой четверти

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!
 Москва: (495) 777-02-82
 Калининград: (4012) 310-350

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
 Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 Ведущий редактор номера Е. ПРОСКУРЯКОВ.

Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
 Индексы П1101, ПМ976
 Тип. №

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
 ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 171 192 экз.

Цена договорная

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

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





Валентина Матвиенко - о действиях стран-соседей:

Чем лучше будем работать, тем достойнее будет наш ответ

Сергей БОГРОВ

Вчера председатель Совета Федерации встретила с губернатором Алексеем Беспрозванных.

Самый западный регион страны должен иметь отдельные инструменты для преодоления последствий санкционных ограничений. Об этом в понедельник, 24 февраля, сообщила председатель Совета Федерации Валентина Матвиенко на встрече с губернатором Калининградской области Алексеем Беспрозванных.

«ОТДЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ»

- Для Калининградской области должны действовать отдельные инструменты и механизмы для разрешения того противодействия, тех проблем, которые создают ваши соседи - «партнеры» в кавычках. Чем лучше будем работать, тем достойнее будет наш ответ, - заявила председатель Совета Федерации.

БИЗНЕС ПЕРЕСТРОИЛСЯ

Алексей Беспрозванных подтвердил, что в отдельных случаях региону действительно требуются особые решения на федеральном уровне.

- Бизнес достаточно быстро перестроился, адаптировался. Сегодня мы нашли новые каналы поставок нашей продукции. Понятно, что каждый раз сталкиваемся со сложностями. С каждым представителем бизнеса, с каждой компанией «за руку» обходим все ограничения, которые нам ставят.



Обсуждение развития Калининградской области - это всегда широкий круг вопросов.

Правительство Калининградской области

Если необходимо, инициируем федеральные меры поддержки, - отметил губернатор, поблагодарив Валентину Матвиенко за внимание к региону и поддержку важных для развития эксклавной территории решений.

НАМЕТИЛСЯ РОСТ

В целом, как отметил Алексей Беспрозванных, в экономике региона наметился восстановительный рост.

- С введением санкций было падение валового регионального продукта, но в этом году мы уже вышли

фактически на уровень 2021 года, - сообщил губернатор.

В ходе встречи Алексей Беспрозванных обсудил с Валентиной Матвиенко широкий круг вопросов, в том числе поддержку калининградских участников СВО, «перезагрузку» базового для Особой экономической зоны в Калининградской области 16-ФЗ, возможности нового нацпроекта «Семья» для стимулирования рождаемости, подготовку к празднованию 80-летия образования области и другие вопросы.

■ ПРОГНОЗ

Потепление и мокрый снег



Александр ПОДГОРЧУК

Зима уходит из нашего города и после себя оставляет много воды.

Михаил ЯНОВСКИЙ

Что еще ждет калининградцев в последние дни февраля.

Метеорологическая зима в этот раз оказалась необычайно короткой - в нашей области она началась только в феврале и в феврале завершится. Потепление, которое стартовало на выходных, будет набирать обороты всю предстоящую неделю.

По прогнозу Гидрометцентра России, во вторник воздух прогреется до +5...+6. Из-за облаков выглянет солнце. Атмосферное давление плавно придет в норму.

В среду ожидается +7 градусов (и, может быть, даже чуть больше) - похоже, это будет самый теплый день недели. С этого момента к нам вернутся осадки. Сначала - в виде дождя, ближе к выходным не исключен небольшой мокрый снег.

Дневные температуры во второй половине недели удержатся на уровне +4...+5 градусов, по ночам будет 0...+1. В первый день весны снова начнет расти давление и слегка разгуляется ветер.

К слову, метеорологи объяснили, почему так медленно тает снег.

- Это происходит за счет сублимации, - прокомментировали авторы телеграм-канала «Погода и метеоявления в Калининградской области». - Под действием солнечных лучей поверхность снега начинает испаряться, минуя жидкое состояние (что и является сублимацией), тем самым охлаждаясь. Так что на поверхности снега сейчас гораздо холоднее, чем на высоте двух метров, что предотвращает его быстрое таяние и защищает город от огромных луж. При пасмурной и влажной погоде снег бы таял гораздо быстрее.

Метеорологи считают, снежный покров постепенно сойдет. Хотя в лесах западных районов области он может продержаться и до выходных.

ВАЖНО

Сергей БОГРОВ

В Калининграде продлено действие меры социальной поддержки участников СВО.

Оказание дополнительной меры социальной поддержки гражданам, заключившим контракт о прохождении военной службы с Министерством обороны Российской Федерации, в Калининграде продлено по 30 июня 2025 года. Об этом

Своих не бросаем!

сообщает пресс-служба горадминистрации.

- Дополнительная мера социальной поддержки в виде единовременной денежной выплаты в размере 400 000 рублей предоставляется гражданам, заключившим в период с 01 ноября 2024 года по 30 июня 2025 года контракт о прохождении военной службы с Министерством обороны Российской Федерации

сроком на один год и более, направленным для участия в специальной военной операции, - говорится в пояснительной записке.

Выплата предоставляется в беззаявительном порядке гражданам, направленным военным комиссариатом Калининграда в пункт отбора на военную службу по контракту, после заключения контракта о прохождении военной службы

и зачисления их в воинскую часть.

Общая сумма выплат при заключении контракта составляет более 1,5 млн рублей.

Военный комиссариат города Калининграда находится по адресу: улица С. Тюленина, 17/19. Телефоны для справок: 8 (4012) 50-25-37, 8 (4012) 50-24-91.

Подробная информация о мерах поддержки участников СВО и их семей - на сайте администрации Калининграда - www.klgd.ru.

В салонах автобусов еще работает зеленый терминал



Если в салоне есть кондуктор, то приобрести билет по транспортной карте можно у него.

Вера ГРИНВИЧ

Калининградцам объяснили, как оплачивать проезд «Волной Балтики» в общественном транспорте.

В городских автобусах идет процесс установки новых терминалов, процесс стартовал 12 февраля. В администрации Калининграда рассказали,

что на время переходного периода установлен ряд правил. Они такие:
- с понедельника, 24 февраля, в автобусах «Калининград-ГорТранса», которые курсируют без кондуктора, тоже начнут устанавливаться новые терминалы оплаты;

- поскольку новые терминалы временно не считывают карту «Волна Балтики», а работают только с обычными банковскими картами, то у

средней двери для приема транспортных карт пока оставят старые «зеленые» терминалы;

- если в салоне транспорта работает кондуктор, то приобрести билет по «Волне Балтики» можно у него.

Власти отметили также, что новыми терминалами уже обзавелись и частные перевозчики - «ВестЛайн» и ИП Койков.

Будьте внимательны!

ДОЛГ

Горе-отец вернул дочери почти два миллиона рублей

Вера ГРИНВИЧ

Об истории поиска родителя рассказали приставы.

В отделении по взысканию алиментных платежей Управления ФССП России по Калининградской области находилось исполнительное производство о

БДИ!

Пенсионерка отдала квартиру мошенникам

Сергей БОГРОВ

Делом занимается полиция Черняховска.

Пенсионерка обратилась в полицию Черняховска и рассказала, что ей позвонил неизвестный, который представился сотрудником правоохранительных органов. Собеседник сообщил, что к банковскому счету за

АКТУАЛЬНО

За фиктивную прописку - лишат свободы

Сергей БОГРОВ

В Калининградской области полицейскими пресечена фиктивная постановка на учет иностранцев.

В Славске полицейские установили, что 29-летняя жительница поселка Красное оформила временную регистрацию в гражданском из стран Центральной Азии, но фактически жилое помещение им не предоставила.

Сообщается, что заведено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ст. 322.3 УК РФ «Фиктивная постановка на учет иностранного гражданина в жилом помещении в Российской Федерации».

Санкция данной статьи предусматривает максимальное наказание в виде лишения свободы на срок до 3 лет. Подозреваемой избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде и надлежащем поведении.

ЭКОЛОГИЯ

Эксперт: Туристический налог можно использовать на уборку прибрежных городов

Вера ГРИНВИЧ

Речь идет об организации вывоза мусора.

Часть туристического налога могут пустить на то, чтобы чаще вывозить мусор в прибрежных городах. Этот вопрос обсуждался во время стратегической сессии на тему «Экология и природопользование», прошедшей под руководством губернатора Алексея Беспрозванных в четверг.

- У нас есть ситуация, связанная с наплывом туристов в наши прибрежные города, - советника директора ЕССО по вывозу отходов Олега Паукова цитирует «Клопс». - Например, Зеленоградск можно убирать до восьми часов утра, потому что потом во многие места не подъехать. По закону уборка разрешена с семи часов утра. За это время не все получается убрать. [Есть смысл] ввести процедуру второго вывоза за счет средств, полученных с туристического налога.

Губернатор Калининградской области Алексей Беспрозванных предложил в качестве дополнительной меры изменить законодательство и разрешить во время высокого сезона уборку с шести часов утра.

Среди других инициатив по обращению с отходами на сессии назвали еще семь:

- ✓ ввести в эксплуатацию специальные машины, которые будут ездить за мусоровозами и мыть контейнеры и кески;
- ✓ провести ревизию контейнеров и площадок, чтобы выявить их оптимальное количество. Изменить места расположения на логистически более удобные;
- ✓ внедрить дополнительный тариф для ИЖС и предоставить его владельцам домов и индивидуальных контейнеров;
- ✓ создать единый реестр промышленных отходов;
- ✓ ввести финансовую поддержку переработчиков и упростить процедуру получения льготного финансирования. Включить калининградских переработчиков в систему утилизаторов;
- ✓ создать технопарки по производству продукции из отходов;
- ✓ ввести дифференцированный тариф для населения при раздельном накоплении ТКО.

Все эти предложения еще будут дорабатываться. О сроках реализации инициатив пока не сообщается.



Дополнительное внимание к чистоте? В Зеленоградске будут только за!

Администрация Калининграда

Александр ПОДГОРЧУК

Тепло для героя

Калининградские парламентарии посетили военнослужащих в госпитале и санатории.

ПИСЬМА ОТ ШКОЛЬНИКОВ

Накануне Дня защитника Отечества председатель Законодательного собрания Калининградской области Андрей Кропоткин вместе с депутатом Евгением Верхолазом посетили военно-морской клинический госпиталь на ул. Герцена областного центра.

Здесь находятся на лечении и проходят реабилитацию после ранений российские военнослужащие, участники специальной военной операции.

- В рамках всероссийской акции «Тепло для героя» передали нашим бойцам не только необходимые средства личной гигиены, книги и продуктовые наборы, но и письма, которые написали школьники. Это частичка настоящего тепла и доброты, которая сейчас так необходима нашим ребятам, - сказал Андрей Кропоткин.

Парламентарии по-

благодарили начальника госпиталя полковника медицинской службы Ивана Каленова и весь медицинский персонал за работу, а нашим военнослужащим пожелали скорейшего восстановления и крепкого здоровья.

ПОМОГЛИ С ОБУСТРОЙСТВОМ БЫТА

Ранее представители депутатского корпуса навестили военнослужащих, восстанавливающих здоровье, в ведомственном санатории в Светлогорске.

Парламентарии посещают раненых бойцов уже не первый раз. Накануне 23 февраля они передали 28 телевизоров в номера для улучшения быта военнослужащих. Всего с начала СВО из личных средств депутатов Законодательного собрания для санатория было закуплено 100 телевизоров и 40 чайников.

ОБ УЧАСТИИ В ПРЕЗИДЕНТСКОЙ ПРОГРАММЕ

За чашкой чая депутаты пообщались с ребятами, каждый из которых принял мужественное решение и встал на защиту своего народа и

страны. Многие после прохождения реабилитации планируют вновь вернуться в зону боевых действий.

- В этот раз обсудили и программу «Время героев», которая реализуется по поручению президента России Владимира Путина. Ее цель - подготовка компетентных руководителей из числа участников СВО для последующей работы в органах государственной и муниципальной власти, а также в государственных компаниях, - сообщил Андрей Кропоткин.

ГОТОВЫ ПОЗНАКОМИТЬ С РЕГИОНОМ

Председатель Законодательного собрания также предложил свою помощь в организации экскурсии по Калининграду и области.

- Многие военнослужащие приехали в наш регион из разных городов России - буду рад, если ребята заинтересуются историей янтарного края, поэтому предлагаю свою помощь в организации экскурсии по красивым и живописным местам Калининградской области, - сказал глава Заксобрания.

УЧАСТВУЙ!

«Вы можете спасти чью-то жизнь»



Андрей Кропоткин является донором уже давно.

По инициативе региональных депутатов прошла донорская акция.

В числе тех, кто сдал свою кровь медикам станции переливания крови, были почетный донор России председатель Заксобрания Андрей Кропоткин, депутат Олег Урбанюк и депутат Валерий Панченко.

- Я не врач, но хотел бы помочь. И если моя кровь спасет чью-то жизнь, то буду просто счастлив, буду

гордиться этим. Я являюсь донором уже давно. Хочу популяризировать это: не стесняйтесь и приходите. Это и для здоровья полезно, но самое главное - вы сможете спасти чью-то жизнь, - отметил Андрей Кропоткин.

Руководитель областной станции переливания крови Нина Кабанчук отметила, что в Калининградской области зарегистрировано более 11 тысяч доноров.

- Считаю, что сдача крови - это почетная миссия. Я почетный донор со вре-

мен Советского Союза. Во время срочной службы сдавали кровь, во время учебы в военном училище, молодыми офицерами. И сейчас ты понимаешь, что твоя кровь может кому-то помочь, кому-то спасти жизнь. Это самое главное, - сказал Олег Урбанюк.

Председатель Законодательного собрания поблагодарил руководителя станции переливания крови Калининградской области Нину Кабанчук за налаженную работу и донорскую деятельность.

КОНТРОЛЬ

Сброс очищенных вод в мелиоративные системы. Как применять закон?

Сергей БОГРОВ

В региональном парламенте состоялось заседание рабочей группы по сельскому хозяйству, землепользованию, природным ресурсам и охране окружающей среды Общественного совета при Законодательном собрании Калининградской области.

В мероприятии приняли участие заместитель председателя комитета по сельскому хозяйству, землепользованию, природным ресурсам и охране окружающей среды Заксобрания Павел Лоцман, члены рабочей группы Общественного совета, а также представители экспертного сообщества сельскохозяйственной отрасли Эдуард Тынне и Алексей Пальчевский.

Провела заседание руководитель рабочей группы Дарья Лукашунене.

Первым вопросом участники встречи обсудили сброс очищенных вод в мелиоративные системы, проблематику и практику применения законодательства.

Дарья Лукашунене озвучила вопросы, возникающие при получении разрешения на пользование водным объектом для сброса сточных вод при отнесении его к мелиоративным системам.

Далее с докладом о возможности внедрения социальных контрактов для сельского населения в целях развития личных



Предложения и рекомендации, выработанные членами Общественного совета, будут доведены до сведения профильного комитета Законодательного собрания.

подсобных хозяйств на территории Калининградской области выступила член рабочей группы Людмила Васильева.

Представители общественности обсудили формирование потребительской корзины, величину прожиточного минимума, ценообразование, систему социальных контрактов и грантовой поддержки, а также необходимость поддержки и развития личных подсобных хозяйств.

В завершение заседания Дарья Лукашунене проинформировала о работе и дальнейшем формировании экспертного совета при рабочей группе по сельскому хозяйству Общественного совета.



Депутаты Заксобрания постоянно поддерживают наших бойцов.

ПАМЯТЬ

Мост дружбы соединяет регионы

19 февраля состоялось совместное заседание Законодательных собраний Калининградской, Иркутской, Калужской, Пензенской, Ленинградской, Нижегородской областей, Краснодарского края, Смоленской областной думы, а также Брестского областного Совета депутатов Республики Беларусь.

В формате видеоконференции был проведен телемост «Мост дружбы: молодежные парламенты Беларуси и России». Мероприятие посвящено перспективным направлениям сотрудничества и совместного развития молодежной политики.

Организовано оно в рамках подготовки XII Форума регионов Беларуси и России «Молодежь Беларуси и России - наследники Великой Победы и будущее Союзного государства».

Участники обсудили взаимодействие в сфере воспитания молодого поколения и организации совместных мероприятий.

Калининград представили первый заместитель председателя Заксобрания Лариса Швалкене, зампредставителя МИД России в Калининграде Александр Калькута, председатель Молодежного парламента при Заксобрании Кира Колобова.

Пора, красавица, проснись, до уха пяткой дотянись

Виктория КУДАЕВА

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

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

✓ МАССИРУЕМ УШИ

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

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

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

✓ ЗАНИМАЕМСЯ НЕЙРОГИМНАСТИКОЙ

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

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

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

от души повеселила своей неловкостью.

✓ ПРИНИМАЕМ НЕУДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

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

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

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

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

Корреспондент «КР» проверила на себе необычные способы взбодриться.



Анастасия КУРЕНОВА

зу буквой «зю». Поставила напоминания на телефоне, чтобы практиковать этот способ хотя бы несколько раз в день. Заодно купила на маркетплейсе специальную подушку для поясницы, чтобы использовать в офисе и за рулем авто. Пока тело в тонусе - мозг не расслабляется и сонливость не одолевает. Приятное наблюдение: несколько недель такой практики, и у меня заметно улучшилась осанка.

✓ ЖУЕМ ЖВАЧКУ И НЮХАЕМ ЦИТРУСЫ

Жевательная резинка, по заявлениям пользователей Сети, тоже помогает взбодриться. Это объясняется тем, что активные жевательные движения увеличивают поступление крови к головному мозгу, стимулируя его деятельность. Этот способ я опробовала, когда однажды мне предстояла

долгая дорога за рулем. Монотонность езды и одинаковый пейзаж перед глазами, усталость и большие расстояния могли усыпить меня прямо во время пути. Жевательная резинка действительно на время помогла держать ситуацию под контролем и сфокусироваться на дороге. Теперь всегда держу в бардачке машины на всякий случай несколько ментоловых пластинок.

А вот другой популярный способ - съесть мороженое - сработал сомнительно. Сладкий десерт если и помог, то ненадолго: он быстро поднял уровень сахара в крови, но заряд энергии вскоре иссяк, а спать захотелось еще сильнее. Сделала вывод, что лучше выделить время на полноценный обед.

А еще для преодоления сонливости хорошо помогают... цитрусы. Можно использовать ароматическое эфирное масло либо взбодрить себя с помощью стакана апельсинового сока или кусочка грейпфрута.

✓ ПОЛУЧАЕМ ЯРКИЕ ЭМОЦИИ

Когда за компьютером совсем уж клонит в сон и буквы плывут перед глазами, мы с коллегами устраиваем себе эмоциональную зарядку. Ближе к пяти часам вечера буквально на 10 минут собираемся за большим столом в редакции, чтобы вместе выпить чаю, посмеяться и поболтать на отвлеченные темы. Сил сразу прибавляется, и выполнять рабочие задачи уже гораздо легче!

КОМПЕТЕНТНО

«Необходимо спать не меньше семи часов в сутки»

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

- Чтобы быстро взбодриться, действительно нужны физическая активность и эмоциональный тонус. Небольшая разминка, прогулка на свежем воздухе, смех - все это придаст энергии. Кроме того, не зазорно и подремать посреди дня. Техника Power Nap (в переводе с английского - «быстрый сон») подразумевает короткий отдых, буквально 20 - 40 минут, после которого прибавляются силы и повышается работоспособность.

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

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



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



Читатели рекомендуют

Книга Романа Бузунова и Софии Черкасовой «Преднамеренное спокойствие»

★★★★★ Екатерина:

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

★★★★★ Полина:

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

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



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

«КОФЕ И ЗЕЛЕНый ЧАЙ - ТОЛЬКО ДО ПОЛУДНЯ»



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

НА ЗАМЕТКУ!



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



Лилия СОКОЛЬНИКОВА

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

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

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

ДНК И СУПЕРКОМПЬЮТЕРЫ

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



Богатая котословная

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

МУМИИ С УШКАМИ

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

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

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

ДИКИЕ ИЛИ ДОМАШНИЕ

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

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

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

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

шек, а также китайской пустынной.

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

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

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

ГДЕ ОБЩИЙ ДОМ

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

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

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

Лапы, хвост и корона

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

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

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

А КАК У НАС?

ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ С ТЯЖЕЛЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ - КАК ЭТО ВОЗМОЖНО?

★★★★★ Марина

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

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

ПСИХОТЕРАПЕВТ
ГАЛИНА ТКАЧЕНКО,
СТОЛКНУВШИСЬ С ОНКОЛОГИЕЙ,
ОТКРОВЕННО ДЕЛИТСЯ СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ.
КНИГА - ОКНО В ЖИЗНЬ - БУДЕТ ПОЛЕЗНА
ВСЕМ, КТО ИМЕЕТ СЕРЬЕЗНЫЙ ДИАГНОЗ
ИЛИ ПЕРЕЖИВАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС.

«Я буду давать смелые обещания, что любой, кто прочитает книгу, не испугается. Но намереваюсь переосмыслить свою жизнь, сделать чужие и счастья происходящие в ней события. Вы в любом случае станете другим человеком. А значит, шанс на изменение личного состояния есть».

Книга - дружеское плечо, доброе слово, поддерживающее обаяние. Я задумала её такой и верю, что она поможет многим».

ГАЛИНА ТКАЧЕНКО

ВЗГЛЯД ПСИХОЛОГА НА ЗАБОЛЕВАНИЕ

для тех, кто болен,
их родственникам
и ближнему кругу

КУПИТЬ
ЗДЕСЬ

shop.kp.ru

Всё
о главном
масленичном
блюде.

Пышные пшеничные или диетические овсяные?

Анна КУКАРЦЕВА

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

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

Врач-диетолог
Екатерина
Ширшова.

Какую муку выбрать

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

- ✓ пшеничная мука (высший сорт) быстро усваивается, давая быстрый всплеск энергии, но вызывает скачки сахара в крови и быстрое чувство голода;
- ✓ пшеничная цельнозерновая мука богата клетчаткой, снижает гликемический индекс, обеспечивает длительное насыщение;
- ✓ овсяная - содержит бета-глюканы, замедляющие всасывание углеводов и снижающие уровень холестерина;
- ✓ гречневая - богата белком, магнием и антиоксидантами, не содержит глютена;
- ✓ кукурузная - имеет высокий гликемический индекс, быстро поднимает уровень сахара в крови;
- ✓ кокосовая - практически не влияет на уровень сахара в крови, содержит полезные жиры, улучшает обмен веществ.

Что выбираем?

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

Полезные и вредные начинки

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

Лучшие начинки:

- рыба и морепродукты - содержат омега-3, поддерживают здоровье сосудов и мозга;
- творог, яйца, курица - богаты белком, обеспечивают сытость;
- авокадо, зелень, шпинат - источник антиоксидантов и полезных жиров;
- красная икра - содержит витамины А, D, E, полезные жирные кислоты.

Не полезные:

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

Что выбираем?

Лучший вариант - использовать свежие начинки без дополнительной жарки.



- У хорошей хозяйки и блины румяные!

Жарить или печь?

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

Что сделать, чтобы минимизировать вред:

- ✓ печь блины в духовке - минимизируется окисление жиров;

- ✓ использовать антипригарную сковороду и печь без масла;
- ✓ добавлять масло в тесто, а не на сковороду - это снижает количество канцерогенов;
- ✓ выбирать масло с высокой точкой дымления - гхи, кокосовое, авокадо (см. «Кстати»);
- ✓ жарить на среднем огне - уменьшает образование вредных соединений.

Что выбираем?

Лучший способ приготовления - выпекание или готовка на сухой сковороде.

Сколько можно съесть без вреда

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

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

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

✓ Тем, кто активно занимается спортом, можно

увеличить количество, но важно соблюдать баланс белков и жиров.

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

- ✓ перееданию, так как сигнал о насыщении поступает в мозг с задержкой;
- ✓ избыточной нагрузке на пищеварительную систему, что может вызвать вздутие и дискомфорт.



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

Как уменьшить калорийность

Блины могут быть менее калорийными, если:

- ✓ использовать обезжиренное молоко или делать их на воде;
- ✓ добавлять масло в тесто, а не на сковороду;
- ✓ не использовать сладкие начинки типа сгущенки или меда;
- ✓ в качестве начинки использовать белок (творог, яичный белок) - увеличивает чувство насыщения.

КСТАТИ

А что такое точка дымления?

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

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

Масла с высокой точ-

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

- **масло авокадо** - 270 °С;
 - **гхи (топленое масло)** - 250 °С;
 - **оливковое масло (рафинированное)** - 240 °С;
 - **кокосовое масло (рафинированное)** - 230 °С;
 - **подсолнечное масло (рафинированное)** - 227 °С (как видите, рекордсмен, но зато бюджетнее других).
- А эти масла быстро портятся при нагревании:
- **кукурузное масло** - 160 °С;
 - **льняное масло** - 107 °С;
 - **подсолнечное нерафинированное масло** - 107 - 120 °С.

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



На пельменях
можно похудеть -
читайте
на нашем сайте



Первый канал
04.00 Телеканал Доброе утро.
08.00 Новости.
08.20 Модный приговор. (0+)
09.10 Жить здорово! (16+)
10.00 Информационный канал. (16+)
11.00 Новости.
11.15 Информационный канал. (16+)
12.30 АнтиФейк. (16+)
13.00 Информационный канал. (16+)
14.00 Новости.
14.15 Давай поженимся! (16+)
15.05 Мужское / Женское. (16+)
16.00 Информационный канал. (16+)
17.00 Вечерние новости.
17.30 Информационный канал. (16+)
18.50 Пусть говорят. (16+)
20.00 Время.
21.00 НАТАЛИ И АЛЕКСАНДР. СЕРИАЛ. (16+)
22.50 Большая игра. (16+)
23.50 Подкаст.Лаб. (16+)
02.00 Новости.
02.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1	Россия
04.00 Утро России.	
08.00 Вести.	
08.30 Калининград.	
08.55 О самом главном. (12+)	
10.00 Вести.	
10.30 Вести. Калининград.	
11.00 60 Минут. (12+)	
13.00 Вести.	
13.30 КУЛАГИНЫ. НОВЫЕ СЕРИИ. СЕРИАЛ. (16+)	
15.30 Вести.	
16.00 Малахов. (16+)	
17.00 60 Минут. (12+)	
19.00 Вести.	
20.10 Вести. Калининград.	
20.30 РУССКАЯ ЖЕНА. СЕРИАЛ. (16+)	
22.30 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)	
01.05 КУЛАГИНЫ. НОВЫЕ СЕРИИ. СЕРИАЛ. (16+)	
Авдеев тщательно изучает прошлое сестры убитой Брович Ирины и выясняет, что пять лет назад она подверглась нападению грабителя в обменном пункте, где работала кассиром. А ее жених, работавший там же охранником, был убит, но успел на мгновение стянуть с преступника маску.	
02.00 Вести.	
02.30 КУЛАГИНЫ. НОВЫЕ СЕРИИ. СЕРИАЛ. (16+)	

НТВ
09.00 Сегодня.
09.35 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
12.00 Сегодня.
12.25 Чрезвычайное происшествие.
13.00 Место встречи.
15.00 Сегодня.
15.45 За гранью. (16+)
16.50 ДНК. (16+)
18.00 Сегодня.
19.00 ШЕФ. ПРИЗРАКИ ПРОШЛОГО. СЕРИАЛ. (16+)
21.10 ОПОЛЧЕНСКИЙ РОМАНС. СЕРИАЛ. (16+)
22.35 Сегодня.
23.00 ОПОЛЧЕНСКИЙ РОМАНС. СЕРИАЛ. (16+)
23.40 ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ. ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ. СЕРИАЛ. (16+)
Александр Букреев живет с Галей и подрабатывает грузчиком, мечтая вернуться на службу. Его бывшая девушка Маша умоляет о помощи: находящемуся в СИЗО Тихонову угрожают бандиты.
03.55 МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)

ТВ-Центр
09.40 Актерские драмы. Теряя рассудок. (16+)
10.30 События.
10.50 СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. МЫШЕЛОВКА. ХУД. ФИЛЬМ. (12+)
12.45, 03.55 Мой герой. Ирэна Морозова. (12+)
13.30 События.
13.50 Город новостей.
14.05, 01.50 ОРЛИНСКАЯ. ТАЙНА ВЕНЕРЫ. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
16.00 Прощание. Валентина Легкоступова. (16+)
16.50 События.
17.15 ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ! СУДЬБА-ЗЛОДЕЙКА. ХУД. ФИЛЬМ. (12+)
21.00 События.
21.35 Закон и порядок. (16+)
22.10 Рекордсмены хейта. Док. фильм. (16+)
23.00 События.
23.30 Петровка, 38. (16+)
23.45 Тайная комната. Золото Третьего рейха. (16+)
00.25 90-е. Ночная жизнь. (16+)
01.05 Хроники московского быта. Брак по расчету. (12+)
03.15 Актерские драмы. Теряя рассудок. (16+)
04.30 Тайна песни. Нежность. (16+)

СТС
08.45 ПОДРОСТКИ. ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
11.00 ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ. СЕРИАЛ. (16+)
12.35 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
13.00 ПЕНЕЛОПА. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
Восемнадцатилетняя Пенелопа Уилхерн - представительница древнего аристократического рода. Многие годы бедняжка вынуждена жить с родителями в огромном особняке и прятать лицо от окружающих: над ней тяготеет семейное проклятие. Вместо носа у девушки - свиной пятачок, который пропадет только тогда, когда юноша благородных кровей по-настоящему полюбит Пенелопу и женится на ней...
15.05 ПАТРИК. ХУД. ФИЛЬМ. (12+)
17.00, 18.30, 19.00, 19.25 КОТОСТРОФА. СЕРИАЛ. (16+)
20.00 МЕСТЬ ПУШИСТЫХ. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
21.45 СПАСТИ ПАНДУ. ХУД. ФИЛЬМ. (12+)
00.05 ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)

5	Пятый канал
04.00, 08.00, 12.00, 16.00 Известия. (16+)	
04.25, 04.50, 05.35, 06.15 КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)	
07.05 Страна советов. (16+)	
07.40 Знание - сила. (0+)	
08.30, 09.20, 10.15, 11.05 ИЗГОЙ. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)	
12.30 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
13.20 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
14.15 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
15.00 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
15.55 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
16.30 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
17.15 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
18.00 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
18.55 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
19.35 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
20.25 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
21.20 СВОИ-6. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)	
22.05 СВОИ-3. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)	
23.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)	
23.30 СВОИ-6. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)	
00.15 СВОИ-3. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)	
01.00 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	
01.40 СЛЕД. СЕРИАЛ. (16+)	

ПЯТНИЦА!	Пятница!
04.00 Секреты на кухне. (16+)	
04.50 Пробный переезд. (16+)	
05.30, 01.30, 03.30 Пятница News. (16+)	
05.50 Запретный Китай. (16+)	
07.00, 08.00, 09.00 КОМИССАР РЕКС. СЕРИАЛ. (16+)	
10.00 Адский шеф. (16+)	
13.10, 14.00, 15.00, 22.00, 22.50 Черный список. На кухне. (16+)	
16.00, 20.00 Битва шефов. (16+)	
18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)	
23.50 ЗЕМЛЯ ОБЕТОВАННАЯ. ХУД. ФИЛЬМ. (18+)	
01.50, 02.40 На ножах. (16+)	

РЕН-ТВ
04.00, 17.00, 00.20, 03.25 Самые шокирующие гипотезы. (16+)
05.00 С бодрым утром! (16+)
07.30, 11.30, 15.30, 18.30, 22.00 Новости. (16+)
08.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко. (16+)
09.00 СОВБЕЗ. (16+)
10.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым. (16+)
11.00, 15.00, 18.00 Информационная программа 112. (16+)
12.00, 21.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным. (16+)
13.00 Невероятно интересные истории. (16+)
14.00 Документальный спецпроект. (16+)
16.00, 01.10 Тайны Чапман. (16+)
19.00 ЗВЕРИНАЯ ЯРОСТЬ. ХУД. ФИЛЬМ. (16+)
22.30 КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ. ХУД. ФИЛЬМ. (18+)

Муз-ТВ
04.00, 22.40 Муз'итив. (16+)
05.00 Музэнерго. (16+)
07.40, 14.00, 17.00, 20.40 Про-Новости. (16+)
08.00 Топ-15 Like FM. (16+)
09.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
10.00, 13.00 Плейлист. Зима. (16+)
10.25 Плейлист по кайфу. (16+)
11.00, 15.00 Хиты по-русски. (16+)
12.00 Прогноз по году. (16+)
14.20 В десятку! (16+)
16.00 Русский чарт. (16+)
17.20 10 самых! (16+)
17.55, 18.20 Приехали! (16+)
19.00 Кто следующий? (16+)
19.35 Заколдованный шоубиз. (16+)
21.00 ВК Натальная карта. (16+)
23.40 Лихие хиты. (18+)
00.30 Лайкер. (16+)

РОССИЯ К	Культура
07.25, 18.00 Почерк эпохи.	
07.55, 21.30 БЕСЫ. ХУД. ФИЛЬМ.	
09.00, 11.30, 16.00, 18.30, 22.35 Новости культуры.	
09.15 Наблюдатель.	
10.15, 23.40 XX век. Искусство преображения. Беседы с Ираклием Андрониковым. 1978.	
11.45 Новости. Подробно. Книги.	
12.00 Игра в бисер.	
12.40 ЦЫГАН. ХУД. ФИЛЬМ.	
14.15 Запечатленное время. За рулем - автолюбитель. Док. фильм.	
14.45 Сати. Нескучная классика...	
15.30 Эрмитаж. Михаила Пиотровского.	
16.15 Симфонические сюиты.	
16.55 Забытое ремесло. Мороженщик. Док. фильм.	
17.10 Боги Египта. Рождение мира. Док. фильм.	
18.45 Главная роль.	
19.05 Семинар.	
19.45 Спокойной ночи, малыши!	
20.00 Искусственный отбор.	
20.45 Белая студия.	
22.50 Боги Египта. Любовь и смерть. Док. фильм.	
00.55 Алексей Смирнов. Маленькие роли Большого артиста. Док. фильм.	

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам.

БОЕВИК США, 2019

«ЗВЕРИНАЯ ЯРОСТЬ» (16+)



Охотник и зверолов Фрэнк Уолш промысляет редкими видами животных. Недавно он поймал в дождевых лесах Бразилии белого ягуара и теперь рассчитывает продать его в зоопарк за кругленькую сумму. Но кроме Фрэнка и его живого груза на борту корабля, следующего в Америку, оказывается опасный убийца, который должен предстать перед судом и которого по медицинским показаниям нельзя перевозить на самолете. В пути преступник сбегает и выпускает из клеток не только обезьян и ядовитых змей, но и агрессивного ягуара.

Режиссер - Ник Пауэлл.
В главных ролях: Николас Кейдж, Фамке Янссен, Кевин Дюран.

ВТОРНИК, 19.00

ЧИТАЙ, ЗВОНИ, ВЫБИРАЙ!

Рекламные объявления

По вопросам размещения рекламы обращаться: kp.kaliningrad@mail.ru или по тел. 310-340

СТРОИТЕЛЬНЫЕ И РЕМОНТНЫЕ УСЛУГИ

КРОВЕЛЬНЫЕ работы. Устранение протечек. Дома, дачи, гаражи. Тел. 8-902-417-79-64.

САНТЕХНИК. 24 часа. Тел. 8-921-611-74-40.

САНТЕХНИК. 24 часа. Тел. 8-963-738-10-96.

ЭЛЕКТРИК. Круглосуточно. Тел. 8-921-611-74-40.

ЭЛЕКТРИК. Круглосуточно. Тел. 8-963-738-10-96.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, РЕМОНТ

«РЕМБЫТТЕХНИКА». Ремонт стиральных машин на дому. Гаран-

тия. Тел.: (4012) 39-19-49, 8-921-710-01-43.

«РЕМБЫТТЕХНИКА». Ремонт холодильников на дому. Гарантия. Тел.: (4012) 39-19-49, 8-921-710-01-43.

КАЧЕСТВЕННЫЙ ремонт холодильников и стиральных машин на дому. Гарантия. Область. Тел. 8-921-710-11-17.

ТЕЛЕРЕМОНТ. Тел. (4012) 76-38-49.

НЕДВИЖИМОСТЬ

КУПЛЮ

КОМНАТУ. Долю в квартире. Тел. (4012) 37-35-52.

УЧАСТОК, дачу. Тел. (4012) 37-35-52.

РАЗНОЕ

КУПЛЮ

ТЕЛЕВИЗОР неисправный. Тел. (4012) 76-38-49.

ПОЛЕЗНЫЕ СТРАНИЦЫ

Разместить объявление **ОЧЕНЬ ПРОСТО!**

Для размещения срочного объявления обратиться в Городской информационный центр по телефону

310-340

«ПЕРЕЕХАТЬ НА ПОСТОЯННОЕ ...»

ГЕРОЙ «АМЕРИКАНСКОЙ ТРАГЕДИИ»

ПО ЧЕМУ БОБСЛЕИСТ МЧИТСЯ?

«А ... ДОГАДЛИВ БЫЛ, ОН СУМЕЛ СОН МОЙ РАЗГАДАТЬ»

ЧЕМ ПЕРЕПАЧКАНА ЗОЛУШКА?

ТОВАР ЗЕЛЕНЩИКА

СЛУЖЕБНЫЙ

ЭМБЛЕМА ОСИРИСА И ИСИДЫ

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ БОЕВИК «ДВОЙНОЙ ...» С МАРКОМ ДАКАСКАСОМ

«ТУМАННЫЙ НЕПОДВИЖНЫЙ ВЗОР БЕЗМОЛВНЫЙ ВЫРАЖАЛ ...»

КАКУЮ ВЫПИВКУ УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ ТОКСИЧНЕЕ ВИСКИ С КОНЬЯКОМ?

СПОСОБНОСТЬ ВЫБИРАТЬ РЕАКЦИИ ПРИ УСЛОВИЯХ, ЭТО ДОПУСКАЮЩИХ

БОЕВАЯ ЗАРЯДКА МОНАХОВ ШАОЛИНЯ

АФРИКАНСКИЙ ЭВЕРЕСТ

ЦВЕТОК, ПОЕДАЮЩИЙ НАСЕКОМЫХ

«УХАЖЕРКА» В БОЛЬНИЦЕ

НАШ МУЛЬТИК «КОРОЛЕВА ЗУБНАЯ ...»

«ЖИЛА ... В ИЗБУШКЕ»

«ПАРИЖСКИЙ РЕВОЛЮЦИОНЕР» ИЗ XIX ВЕКА

«КАК РАНО ЗАВИСТИ ПРИВЛЕКАЯ ... КРОВАВЫЙ»

СПАЛЬНАЯ ОСТАНОВКА

КАКАЯ ПТИЦА УЧАСТВОВАЛА В ВОСПИТАНИИ РОМУЛА И РЕМА?

СМОТРИТЕ ФОТО

«... КОТОРЫЕ НЕ ЖИВУТ, ПРЕКРАСНО СОХРАНЯЮТСЯ»

ИГРА В ОТБИВАНИЕ ВОЛАНА

ПОЛИТИКА БОЕВИКОВ

«ВЛАДЕЛЕЦ» СТЕКЛОПАКЕТА

«ВИННЫЙ СЕКТОР» СЕРВАНТА

ИТАЛЬЯНСКИЙ СЫР

СЦЕНИЧЕСКИЙ ... АРТИСТА

ТЕЗКА БОГОМАТЕРИ

«КОСТЮМЫ НАДО ЗАМЕНИТЬ, ... ИЗОЛИРОВАТЬ» (ИЗ ФИЛЬМА «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ»)

ПОДАЮТ В АРБИТРАЖ

КЛИЧКА КИЛЛЕРА ИЗ РОМАНА «ОЛИГАРХ С БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ» ОТ ТАТЬЯНЫ УСТИНОВОЙ

«ХОЗЯЙКА» ЖУРНАЛА ФАСОНОВ

ИСТОЧНИК СТРАДАНИЯ

МУЗЫКА НА ПАРАДЕ

ШЕЛК С РАЗВОДАМИ

КОМАНДА СТРОИТЕЛЕЙ

«ПРУССКАЯ» ПОРОДА КОШЕК

«Я НИКОГДА НЕ ХОЖУ В ... ПОТОМУ ЧТО ПРЕДПОЧИТАЮ СПАТЬ ДОМА»

КТО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ БЕЗДЕТНЫМ?

НЕМЕЦКИЙ НОБЕЛЕАТ ПО ФИЗИКЕ

РАСКЛЕШЕННАЯ ЮБКА

ВО ЧТО КИАМУ РИВЗ ОДНАЖДЫ ВРЕЗАЛСЯ НА МОТОЦИКЛЕ?

ПРИ КАКОМ РЕЗУЛЬТАТЕ ОБЪЯВЛЯЮТ, ЧТО «ПОБЕДИЛА ДРУЖБА!»?

ОТБРОСИТЬ ... СОМНЕНИЯ

К ЧЕМУ ЗАГАР ПРИСТАЕТ?

«МЕЛОДИЮ ДЛЯ ... МОЖНО СОЧИНИТЬ ОДНИМ ПАЛЬЦЕМ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО С ДУШОЙ»

КРОВАВАЯ ... НА МЕСТЕ УБИЙСТВА

ЛЕСНОЙ ПЕТУХ


ТРЕНИРОВОЧНАЯ СХВАТКА У ДЗЮДОИСТОВ

СУДНО ИЗ ФИЛЬМА «СМЕРТЬ ПОД ПАРУСОМ»

СНОХА НА ИНОЙ ЛАД

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ

OLEG



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Жителство - Вход - Водка - Расчудок - Климандраро - Зима - Щетка - Коммунар - Библис - Наводчик - Дятел - Люди - Бар - Корчанин - Рикота - Невестка - Морг - Мода - Рекс - Марш - Бригада - Театр - Беда - Танго - Лужа - Тело - Рандори - Ничья - Тень - Фазан - Яхта. ПО ВЕРТИКАЛИ: Клайд - Бадминтон - Женоб - Терпор - Балок - Мария - Есаул - Окно - Дебют - Санитарка - Сажа - Мать - Овощ - Штоф - Ваза - Борн - Дракон - Ноги - Годе - Взор - Ве - ра - Ушу - Австралия - Ночлер - Ниск - Укор - Клан - Скала.

Сudoku от Олега ВАСИЛЬЕВА

№ 6864, простой

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

№ 6865, сложный

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

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта - простой и чуть посложнее. Желаем удачи!

№ 6864, простой

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

№ 6865, сложный

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

Ответы на Судоку