

# Заснуть в жару? Легко!

Советы, которые помогут выспаться летом

Читайте на стр. 11 ▶



РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

## Настоящий ВЫЗОВ

Как Валентина Терешкова стала первой женщиной, которая полетела в космос,

radiokp.ru



22:00 (МСК)



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Вторник, 17 июня  
№ 43 (27691)/2025 год

Газета нашего города ★ Барнаул

КР RU 3 733 000  
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

## Военный конфликт между Ираном и Израилем:

✓ **Что происходит**  
✓ **К чему приведет**  
✓ **Как может коснуться России**



Читайте на стр. 4 - 5 ▶



Звездный буллинг: Дети знаменитостей страдают из-за славы своих родителей

Евгения РУДИНА

Дети, особенно в сложном подростковом периоде, могут быть очень жестоки по отношению друг к другу. Истории, связанные с буллингом (травля, издевательства - от англ. bullying), случаются в каждой школе - не важно, частная она или государственная. Жертвой нападок одноклассников может стать кто угодно. И звездный статус родителей не только не защищает ребенка от нападок сверстников, а подчас только подпитывает агрессию.

Продолжение на стр. 14 ▶

## Путин рассказал, почему не носит очки

Андрей ЗОБОВ

В неформальной беседе после вручения медалей Героям Труда и Государственных премий 12 июня президент рассказал о своем лечении и обследованиях. О его здоровье справился один из награжденных - директор «Центра диагностики и хирургии заднего отдела глаза», офтальмолог **Георгий Столяренко**.

- У меня все время была единица (идеальное зрение. - **Ред.**). Лет пять или шесть

назад пошел проверяться - 0,9 стало там или 0,8, - рассказал Путин.

Надо пояснить, что при 0,9 пациент не видит только одну обязательную строчку на привычной нам таблице. При 0,8 - две строчки.

- Говорят: можно было бы очки, - продолжил рассказ Путин. - И дадут мне их. Я первый раз надел - у меня голова закружилась. Думаю, ну если я сейчас не сниму их, то буду ходить так всю оставшуюся жизнь. Поэтому президент от оч-

ков отказался. И, говорит, ничуть не жалеет - ухудшение зрения совсем незначительное, читать или видеть лица оно не мешает.

- Техосмотр нужен даже самому лучшему автомобилю, - запротестовал офтальмолог Столяренко.

- Техосмотр проходим регулярно. Каждый год - полное медицинское обследование, целых двое суток этому посвящаю, - заверил глава государства, дав понять, что после этого ухудшений врачи не увидели.



Елена ОДИНЦОВА

Когда снизятся цены на корнеплод, который рекордно подорожал.

Картошка скоро подешевеет! Такой прогноз озвучили в Федеральной антимонопольной службе. Казалось бы, сенсацией это не пахнет, ведь с началом уборки нового урожая

## Подешевеет картошка, осталось немножко

цены традиционно падают. Но не все так однозначно. Например, в конце июня прошлого года, хотя ранний отечественный картофель уже поступил на прилавки, цены на него вдруг резко рванули вверх. Так чего ждать в этом летнем сезоне?

- В торговых сетях уже появился ранний картофель нового урожая с юга России. Кроме того, сильно расширены квоты на беспошлинный ввоз в Россию картофеля, поэто-

му увеличился и импорт. То есть конкуренция на рынке есть, картофельный «хайп» закончился. Возможно, что теперь маятник качнется в другую сторону и можно будет рассчитывать на снижение цен, не дожидаясь конца августа - сентября - периода массовой уборки картофеля, - обнадежил руководитель Центра международного агробизнеса и продовольственной безопасности Российской академии народного хозяйства **Анатолий Тихонов**.

Андрей ЗОБОВ

О чем снова разговаривали Путин и Трамп и что это значит для Украины и Ближнего Востока.

Владимир Путин и Дональд Трамп давно договорились «звонить в любой момент», и вот третий раз за месяц они поговорили по телефону.

Официальный повод для этого звонка - 79-й день рождения президента США. Российский лидер тепло поздравил коллегу. Но обсуждали, конечно, более острые темы: Украина и война Ирана с Израилем. И там и там все подходит к точке невозврата. Объясняем.

## Украина

**1. Путин заявил, что Россия готова продолжить переговоры после 22-го числа.**

Москва хочет продолжать переговоры и верит, что они могут дать результат. Зеленский же в субботу заявил, что «Вашингтон» ранит его, потому что «США говорят с Путиным чересчур мягко», и призвал ввести санкции. Кроме того, европейская «Коалиция желающих» расхотела вводить войска на Украину (американцы больше не гарантируют им безопасность). А еще США ради Ближнего Востока вывели с Украины часть ПВО (это подтвердил

# Звонок мира

глава Пентагона). В то же время наши войска продвигаются ежедневно от одного населенного пункта к другому. То есть с каждым раундом переговоров ситуация для Киева только ухудшается. И Москва предлагает Зеленскому не тянуть, одуматься и начать уже серьезный диалог.

**2. Путин рассказал о гуманитарных инициативах: обмена пленными и передаче тел погибших солдат ВСУ.**

Не удивляйтесь, если глава Белого дома вспомнит эту цифру. Трамп любит повторять: «У Зеленского нет карт». Если добавить к этому, что Украина теряет так много, что обменивает тела 6 тысяч на 27... цифры скажут больше любых слов.

**3. Трамп подтвердил, что США заинтересованы в скорейшем завершении конфликта.**

Продолжатся ли переговоры, во многом зависит от Вашингтона. Киев упорно намекает, что продолжения не будет, потому что Кремль выдвигает неприемлемые условия. И эта фраза Трампа подтверждает - с большой вероятностью Белый дом будет влиять на Зеленского. Ведь приехать на первые две встречи Киев согласился только под давлением Америки.

## Ближний Восток

**1. Путин осудил военную операцию Израиля против Ирана и рассказал подробности переговоров с президентом Ирана Пеэзикианом и премьером Израиля Нетаньяху.**

В прошлый разговор Трамп просил Президента России помочь в решении иранского вопроса. И, вероятно, руководство Ирана могло передать требования и предложения по урегулированию конфликта.

**2. Трамп оценил ситуацию в регионе как «весьма тревожную» и отметил, что США готовы к работе с иранцами.**

Иранские ракеты, как нож сквозь масло, проходят через знаменитый «Железный купол» - это осложняет ситуацию для Тель-Авива и лично Нетаньяху. И чем дольше продолжается обмен ударами, тем ближе момент, когда вернуться к переговорам будет невозможно.



Владимир Путин считает Си Цзиньпина мудрым и дальновидным государственным деятелем.

**3. Россия готова быть посредником.**

На 15 июня были назначены переговоры между США и Ираном в Омане. Но они сорваны. Поэтому Москва становится все более важным посредником, если Вашингтон действительно будет идти по пути дипломатии. И чем большую роль Москва будет играть в этом диалоге, тем больше будут укрепляться связи между Белым домом и Кремлем.

## ■ ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

### Владимир Путин поздравил друга Си с днем рождения

Андрей БАРАНОВ

Президент направил телеграмму китайскому лидеру, которому исполнилось 72 года.

Об этом сообщил **Дмитрий Песков**: «Президент Путин направил телеграмму председателю КНР Си Цзиньпину, в которой тепло поздравил его с днем рождения. Президент пожелал своему китайскому коллеге и другу всего самого наилучшего».

Путин и Си знакомы уже пятнадцать лет и поддерживают регулярные контакты. Российский лидер считает Си Цзиньпина мудрым и дальновидным деятелем, который играет особую роль в развитии отношений РФ и Китая, строящихся на принципах равноправия, доверия и взаимного уважения.

По мнению президента, у китайского руководителя «уважительный, доброжелательный, открытый и одновременно деловой стиль общения». «Каждая наша встреча - это не только общение давних друзей, что тоже важно, как для каждого человека, но и плодотворный обмен мнениями по наиболее актуальным вопросам повестки дня».

## ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ?

Разговор между Путиным и Трампом длился 50 минут, стороны посчитали его «полезным». И, конечно же, оба президента подчеркнули «хорошие личные отношения», которые лежат в основе сближения двух держав.

В качестве важного дипломатического реверанса имени Трамп в очередной раз подчеркнул историческое братство американского и русского народов, сражавшихся плечом к плечу в годы Великой Отечественной войны.

## ■ ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД

Россия выполнила свои обещания, которые дала на переговорах с Украиной. Переданы все шесть тысяч тел вэсушников. Даже больше - 6060.

Последний раунд переговоров в Стамбуле огорчил требовательных критиков: слишком мало переговоривались (всего 50 минут), слишком скромные результаты (только обмен пленными и передача тел погибших вэсушников).

Но, как оказалось, именно в последнем гуманитарном акте скрывалась главная опасность для киевского режима: на весь мир была продемонстрирована масштабность кровавой бойни, которую так жаждет продолжать Зеленский. И от этого факта невозможно отвертеться - вот они, погибшие граждане Украины, Россия привезет их и передаст в любой момент.

## Обмен, показывающий всё



Дмитрий СТЕШИН, спецкор «КП»

Показалось, что Киев пережил некий шок - он оказался в цугцванге. То есть каждый следующий ход лишь усугублял его положение. Бандеровская шайка натурально задержалась. Сначала они выбрали самый простой ход - отказались принимать тела. Но тут взвыла украинская общественность - те, у кого родственники ждали своих мертвецов, очень удобно записанных в «пропавшие без вести». Такие ведь и в статистику потерь не попадают, и пособия-пенсии выплачивать родне не нужно. Разумеется, этот факт лишь подогрел сопротивление насильственной, уличной мобилизации. И так понятно, что украинским мужиков отправляют в «один конец», так еще и похорон пристойных не будет, даже братской могилки.

Поразмыслив, в Киеве решили не позориться до конца и тела своих солдат

все-таки принять. И тут всплыла очередная неприятная деталь - наших погибших солдат у украинской стороны оказалось всего 78... Две цифры - 6060 и 78. Если на их основе попробовать представить соотношение потерь, то командование ВСУ и киевские политики иначе как людоедами звать не могут. Киев начал оправдываться, все глубже загоняя себя в моральную и смысловую ловушку, начал юлить, мол, среди переданных тел вэсушников чуть ли не половина - российские. Не помогло - на каждое переданное тело составлен генетический паспорт.

И тут наконец вылезла самая неприятная правда: ВСУ просто бросают на поле боя своих погибших многими тысячами и, уж конечно же, не собирают тела погибших солдат противника. Они даже своих раненых не выносят, но это и так всем известно на Украине.

Симпатий киевскому режиму эта гума-

нитарная акция не добавила. Спокойствия украинскому обществу - тоже. Оно и так, со времен майдана, находится в истероидном состоянии. Россия продолжает двигаться по всем фронтам к точке, где ситуация окончательно переломится, Украина взорвется изнутри. И вот тогда настанет мир.

## КСТАТИ

Россия готова передать Украине еще 2239 тел. Без всяких условий и обязательств. Масштаб трагедии растет, даже не успев устаканиться в головах украинцев.



Клеймо зверя: что скрывалось за символикой делегации Украины на переговорах в Стамбуле, читайте на KP.RU



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



В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате  
VK.COM/KPRU



## ЗДОРОВЬЕ

Микропластик находят даже в грудном молоке: насколько в реальности он страшен

## ШОУ-БИЗНЕС

Как сейчас живет вдова Владислава Галкина Дарья Михайлова



http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

# Цены волнуются раз

Евгений ОРЛОВ

**Инфляция в мае составила всего 0,43%**

Нарезать салатик из помидоров с огурцами, пожарить яичницу - и в Эмираты! Если хотите сэкономить, то как вам такой нехитрый план? Ведь именно эти товары и услуги сильнее всего подешевели в России в последний месяц весны. Такие данные огласил Росстат, который подвел итоги инфляции за май.

В среднем же цены за май в России выросли на 0,43%. И это немного. Для сравнения - вот какой была инфляция в стране в предыдущие месяцы:

- ✓ в январе: 0,86%
- ✓ в феврале: 0,81%
- ✓ в марте: 0,65%
- ✓ в апреле: 0,4%

Почему же инфляция вот уже два месяца остается такой низкой? Причина первая - укрепившийся рубль, с начала года он вырос почти на треть. И

вторая - «сезонный фактор», то есть весной подешевели те товары, которые и должны были.

Но инфляционный дьявол кроется в деталях. К ним и перейдем.

## ОВОЩНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Огурцы и помидоры стали рекордсменами по падению цен: за месяц они подешевели на 31 и 21 процент соответственно! Причина - новый урожай. Как раз к концу мая поспевают овощи открытого грунта (не тепличные) и в южных регионах России, и в соседних странах. А их себестоимость намного ниже, чем у тепличных огурцов-помидоров, которыми мы питаемся в холодную пору. Если, конечно, денег хватает.

## ЖАРА СИЛЬНЕЕ - ТУРЫ ДЕШЕВЛЕ

А еще рухнули цены на поездки в Эмираты, Таиланд, Египет. Здесь тоже сыграл свою роль сезонный фактор. С конца весны до начала осени в тех ме-

стах - низкий сезон. В арабских странах - невыносимая жара, на любимом российскими туристами тайском острове Пхукет - дождь, ветер, многие морские экскурсии отменяются из-за штормов. Плюс укрепившийся рубль. Вот цены и падают.

Но если вы хорошо переносите жару или хотите поехать в эти страны не только за пляжами, но и за местной культурой и экзотикой, вы можете отлично сэкономить на поездках.

## МОРЕ ИНФЛЯЦИИ

А вот наше море в отличие от азиатского и африканского сильно подорожало: отдых на отечественных южных курортах за месяц прибавил 21%. Потому что на российских курортах начинается самое горячее время. Спрос огромен, предложение (отелей, поездов, самолетов и т. д.) от него отстает, поэтому ценники растут.

## ДОРОГАЯ МОЯ МОРКОВЬ

И снова он, сезонный фактор: в мае у нас традиционно дорожают корнеплоды. Потому что урожай прошлого года уже съеден подчистую, новый еще не созрел, и на прилавках в основном импорт (да и тот в некотором дефиците). И вот результат: лук, морковь и свекла за май подорожали на 14 - 19 процентов.

В общем, вы как хотите, а я все же последую собственному совету: буду налегать на салатики из свежих овощей (пока без лука) и всерьез подумаю о поездке в Дубай. Ну и пускай там +40. Зато экономия!

## ВОПРОС ДНЯ



**Ракеты поражают не только военные объекты, но и жилые дома - в обеих странах.**

**На Ближнем Востоке снова полыхает (подробнее о конфликте - на стр. 4 - 5). И мы спросили:**

## Чем закончится противостояние Ирана и Израиля?

**Алексей АРБАТОВ, глава Центра международной безопасности ИМЭМО РАН:**

- Через несколько дней будет прекращена воздушная кампания Израиля. Все, что мог он разрушить, он разрушил. А иранский ядерный объект Фордо - глубоко под землей, его Израиль разбомбить не сможет, если американцы не втянутся в эту войну. А Трамп не хочет туда втягиваться. При посредничестве США и России начнутся переговоры об условиях прекращения огня и новом соглашении по «ядерной сделке».

**Сергей ОРДЖОНИКИДЗЕ, экс-заместитель генсека ООН:**

- Все закончится миром, когда ракеты закончатся - до 15 дней максимум. Вероятность скорого завершения конфликта - более 50 процентов. То, что американский авианосец «Нимитц» подойдет и ударит, это просто акция устрашения. США атаковать Иран не станут. Да, американцы обеспечивают логистическую и спутниковую поддержку Израиля. А также прикрыть его силами ПВО. Страны Залива будут стараться держаться нейтрально - внешне.

**Игорь ЮШКОВ, эксперт Финансового университета и Фонда национальной энергобезопасности:**

- Обрушения энергорынков не случится. Если дела будут совсем плохи и Иран перекроет Ормузский пролив, то на краткое время прекратятся поставки нефти и сжиженного газа из Ирака, Кувейта, Саудовской Аравии, ОАЭ. Это 20 - 25% мировой нефти ежесуточно. Возможен рост цен на нефть - до 150, до 200 долларов за баррель в моменте (с нынешних \$73. - Ред.). Но долго такое продолжаться не может.

**Светлана ЖУРОВА, депутат Госдумы:**

- Если посмотреть историю противостояния Ирана и Израиля на протяжении десятилетий - у них это все тянется непрерывно. Попытки международных организаций примирить обе стороны приводили лишь к краткосрочным периодам перемирия. И все возвращалось к нулевой точке. Через недели максимум горячая фаза конфликта закончится.

**Григорий КАРАСИН, экс-замглавы МИДа:**

- Налицо масштабная угроза международному миру. Это грозит стратегическими последствиями. Путин звонил лидерам Израиля и Ирана. Он готов содействовать лично в наведении мостов между этими странами. Будет показательно, чем откликнется «Большая семерка», саммит которой начинается в Канаде. Им же придется принимать какое-то заявление по этому конфликту. Но события, развернувшиеся на Ближнем Востоке, должны получить разрешение уже в ближайшие дни.

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

### Что сильнее всего подорожало за май...

• Поездка на российские черноморские курорты	+21,4%
• Свекла	+19,3%
• Морковь	+18,1%
• Репчатый лук	+14,2%
• Капуста	+12%
• Поездка в Турцию	+11,1%
• Поездка в страны Закавказья	+10,6%
• Речной круиз по России	+9,2%
• Картофель	+7,8%
• Билет в купейный вагон	+7,1%

## ...и что подешевело

• Огурцы	-31,3%
• Помидоры	-21,1%
• Поездка в ОАЭ	-9,9%
• Поездка в Египет	-6%
• Яйца	-6%
• Бананы	-5,3%
• Перец	-4,3%
• Поездка в Юго-Восточную Азию	-3,5%
• Фотоаппараты	-3,2%
• Чеснок	-3,1%

По данным Росстата.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

## КОШЕЛЕК

Елена ОДИНЦОВА

**Как изменятся правила расчета среднего заработка.**

«В России с сентября изменятся правила расчета отпускных!» - закричали вчера новостные телеграм-каналы. Но как именно они изменятся, почему-то никто не сообщал. Вот мы и решили разобраться, что нас ждет на самом деле.

Итак, с 1 сентября 2025 года в России начнут действовать обновленные правила расчета среднего заработка. На основе этих расчетов начисляются отпускные и выходное пособие (при увольнении). Новый документ заменит более старые, перечень которых занимает аж целую страницу. То есть положения из кучи нормативных актов для удобства объединили в один. И кое-что подправили и уточнили. В этом и был

# Не болейте, и отпускные будут выше

## НАПОМИНАЛКА «КП»

**Когда лучше отдыхать в 2025 году**

Тут **ничего с 1 сентября не меняется**: чем больше в месяце праздничных дней, тем он менее выгоден для отпуска.

**Самые выгодные для отпуска в 2025 году** - июль и октябрь, в них по 23 рабочих дня. А самые невыгодные из тех месяцев, что еще остались, - июнь и ноябрь, в них по 19 рабочих дней.

главный смысл обновленного документа, который теперь будет действовать до 2031 года. Таким образом, средний дневной заработок для расчета отпускных будет рассчитываться по формуле: Годовой доход делим на 12 месяцев, а потом полученную цифру делим на количество отработанных дней за месяц.

Впрочем, так и было раньше - в самом простом случае, если человек получает стандартный оклад,

в расчетном периоде еще не брал отпуск и не болел.

Допустим, работник с зарплатой в 100 000 рублей идет в отпуск на 14 дней. И по старым, и по новым правилам его средний дневной заработок составит:  $1\ 200\ 000 : 12 : 29,3 = 3412$  рублей.

А отпускные:  $3412 \times 14 = 47\ 768$  рублей.

Но мы не случайно упомянули выше, что в расчетах отпускных ничего не поменяется в самом простом случае. Но ведь случай может быть и «не

самый простой» - например, работник болел.

- Уточнения (которые начнут работать осенью. - Ред.) касаются того, что нужно учитывать в доходах работника за расчетный период, - говорит **генеральный директор Ассоциации развития финансовой грамотности Эльман Мехтиев**. - С 1 сентября будут учитываться только начисления за фактически отработанные периоды.

То есть такие выплаты, как больничный, пособие по беременности и родам в среднем заработке «участвовать» с 1 сентября не будут. И если вы в течение последнего года болели, отпускные уменьшатся.

Аналогично станет невыгодным брать больничный перед увольнением - это сократит сумму выходного пособия.



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



# Израиль и Иран скрестили

**Шесть наивных вопросов о конфликте на Ближнем Востоке.**

Getty Images



**За три дня с начала конфликта Израиль успел поразить свыше 200 целей на территории Ирана: правительственные, военные, промышленные и научно-технические объекты. На этом фото видны последствия прилета на нефтехранилище Шахран вблизи Тегерана.**

В пятницу Израиль нанес ракетный удар по многочисленным целям в Иране. Исламское государство ответило пуском своих ракет. В обеих странах большие жертвы и разрушения. «Комсомолка» разбирается в том, что послужило причиной военного обострения, к чему оно может привести и как затронет интересы России.

## ЗАЧЕМ ИЗРАИЛЬ УДАРИЛ ПО ИРАНУ?

Тель-Авив утверждает, что Иран вплотную подошел к обладанию ядерным оружием. Кроме того, он создал современные ракеты большой дальности. **Премьер-министр Израиля Биньямин Нетаньяху** заявил, что Тегеран якобы накопил урана на девять атомных бомб. А

поскольку, по словам израильского руководства, Тегеран считает своей целью уничтожение еврейского государства, у Израиля, мол, не осталось иного пути, кроме как нанести массированные упреждающие удары по объектам ядерного производства, а также военной и промышленной инфраструктуре противника. При этом Израиль сам давно обладает ядерным оружием, хотя никогда официально не подтверждал этот факт.

## ЧЕМ ОТВЕТИЛ ТЕГЕРАН?

Сразу после израильских ударов Тегеран заявил, что использует статью 51 Устава ООН, закрепляющую право на самооборону, и даст ответ. Через несколько часов в сторону Из-

раиля понеслись более 200 баллистических ракет и сотни дронов. Целями стали Тель-Авив, Хайфа, Иерусалим, Назарет и другие города. За первым залпом последовали очередные,

продолжавшиеся каждую ночь, начиная с пятницы. Кроме того, Иран пригрозил атаковать американские базы на Ближнем Востоке, а также ударить по судам Франции и

Британии за поддержку Тель-Авива. Прозвучало также заявление о готовности перекрыть Ормузский пролив, через который идет значительная часть мировых морских нефтеперевозок. Более того, в воскресенье на обсуждение иранского парламента был вынесен вопрос о выходе страны из Договора о нераспространении ядерного оружия (ДНЯО). Если такое решение будет принято, то Иран официально сможет считать себя свободным от ограничений, связанных с развитием ядерной программы. И, кстати, сравнится в этом статусе с Израилем, который не является участником ДНЯО.

## КАК РЕАГИРУЮТ ВЕДУЩИЕ СТРАНЫ?

**Президент США Дональд Трамп** признал, что Вашингтон «знал

все» о готовящейся атаке, сказав, что «многие люди, с которыми мы работали раньше, уже мертвы». Он предостерег Тегеран от атак на американские военные базы и корабли в регионе, пригрозив, что США располагают «лучшим и самым смертоносным оружием в мире». Правда, при этом Белый дом подтвердил: Соединенные Штаты по-прежнему надеются на заключение сделки по иранской ядерной программе.

Лидеры Германии, Франции и Великобритании выступили с совместным заявлением, в котором призвали к немедленной деэскалации, однако фактически подтвердили право Израиля на самооборону. **Президент Франции Эммануэль Макрон** и здесь вылез вперед. Он позвонил **президенту Ирана**

## Куда целились Израиль и Иран



Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

## ■ ХРОНИКА СОБЫТИЙ

**1.00, 13 июня.** Израиль начинает операцию «Восходящий лев», цель которой - покончить с иранской ядерной программой. **Премьер Нетаньяху** заявляет: нужно «устранить иранскую угрозу самому существованию Израиля. Операция будет продолжаться столько, сколько потребуется».

Удары наносятся управляемыми авиабомбами и ракетами. Цели - системы ПВО, военные базы, связанные с ядерной программой объекты, дома высокопоставленных силовиков, ученых. Убиты **командующий корпусом стражей исламской революции Хоссейн Салами, глава генштаба Мохаммад Багери** и два его зама, **командующий аэрокосмическими силами КСИР Амир-Али Хаджи-заде**... Погиб и **советник верховного лидера Ирана аятоллы Хаменеи Али Шамхани**, который курировал переговоры с США.

**19.56, 13 июня.** **Дональд Трамп** постит в соцсети: «Я давал Ирану шанс заключить сделку (обязательство не производить ядерное оружие, избавиться от запасов высокообогащенного урана,

допустить инспекторов на ядерные объекты в обмен на снятие санкций. - **Ред.**)... Уже было много смертей и разрушений, но еще есть время, чтобы положить конец этой бойне... Иран должен заключить сделку».

**21.00, 13 июня.** Иран начинает ответную операцию «Правдивое обещание - 3», выпускающая по Израилю беспилотники (по утверждениям израильтян, все перехвачены) и баллистические ракеты. Поражены несколько авиабаз, а также ядерный исследовательский центр в Димоне и израильский аналог Пентагона - комплекс Кирия в Тель-Авиве.

**2.00, 14 июня.** Теперь контратакует Израиль. В Тегеране попадание в жилой дом, погибли 60 человек. Иранцы утверждают, что их ПВО сбивла три израильских истребителя F-35, женщина-пилот попала в плен.

**19.00, 14 июня.** **Президент России Владимир Путин** поздравил Дональда Трампа с 79-м днем рождения. Лидеры обсудили в том числе ситуацию на Ближнем Востоке.

**22.30, 14 июня.** Иранское агентство Mehr сообщает об ударе по Израилю ги-

перзвуковыми ракетами, которые не может перехватить «Железный купол». Горит нефтеперерабатывающий завод в Хайфе, ракеты попадают в жилое здание в Бат-Яме, НИИ Вейцмана в Реховоте.

**9.30, 15 июня.** Взаимные атаки в течение дня продолжаются. Израильские СМИ пишут об «удачном ударе» по штабквартире КСИР в Тегеране, иранские - о 14 погибших и 450 раненых за последние двое суток.

**10.00, 15 июня.** **Глава МИД Ирана Аббас Арачки:** Иран готов подписать соглашение о том, что у него не будет ядерного оружия. Удары по Израилю прекратятся в случае прекращения израильских атак.

**16.00, 15 июня.** Консульский отдел посольства РФ в Тегеране приостанавливает работу. Через границу с Азербайджаном эвакуированы 225 россиян, включая семьи дипломатов.

**17.00, 15 июня.** Трамп в соцсети призывает «сделать Ближний Восток» снова великим, склоняя Иран и Израиль к мирной сделке.

**0.00, 16 июня.** **Официальный представитель ВС Ирана полковник Реза Сайяд** обращается к израильтянам: «Вам лучше покинуть эти земли. Потому что в будущем они станут непригодными для жизни».

**0.10, 16 июня.** Становится известно, что парламент Ирана утвердил договор о всеобъемлющем стратегическом партнерстве с РФ, подписанный 17 января президентами Владимиром Путиным и **Масудом Пезешкианом** (Россия ратифицировала документ в апреле). В отличие от договора с КНДР в нем не говорится о взаимной военной помощи в случае атаки на страну. Но говорится о том, что нельзя оказывать помощь агрессору.

**12.00, 16 июня.** Посольство США в Тель-Авиве повреждено. Также взрывная волна выбила окна в квартирах российских дипломатов в Израиле. Посольство России призывает наших граждан покинуть страну.

**13.00, 16 июня.** МАГАТЭ: на ядерном объекте в иранском Исфахане повреждены 4 строения, на других подобных объектах повреждений нет.

# ракетные мечи

Масуду Пезешкиану и призвал его проявить «максимальную сдержанность».

**Президент России Владимир Путин** провел телефонные переговоры с обеими сторонами конфликта. В разговоре с Нетаньяху он назвал израильские действия нарушением международного права, а в беседе с президентом Ирана выразил соболезнования в связи с многочисленными жертвами и предложил российское посредничество. «Российская сторона всемерно поддерживала усилия по урегулированию ситуации вокруг иранской ядерной программы мирным путем, выдвинула конкретные инициативы, направленные на нахождение взаимоприемлемых договоренностей», - говорится в сообщении Кремля.

Китай осудил «нарушения Израилем суверенитета, безопасности и территориальной целостности Ирана». КНР «глубоко обеспокоена серьезными последствиями, которые могут повлечь за собой соответствующие действия Израиля», заявил представитель Китая при ООН Фу Цун.

## ЧЕГО ЖДАТЬ ДАЛЬШЕ?

- К большой серьезной войне ни Израиль, ни Иран сейчас не готовы, - полагает политолог-международник, востоковед Елена Су-

поница. - Израильский премьер Нетаньяху, возможно, и хотел бы покончить с существовавшим иранским режимом и рассчитывал в этом на помощь США. Он дважды за эти дни обращался к Вашингтону с просьбой официально объявить войну Тегерану, но это совершенно не входит в планы президента Дональда Трампа. В ближайшие сутки-двое взаимные удары продолжатся, но через несколько дней обстановка должна смягчиться. **Глава МИД Ирана Аббас Аракчи** уже заявил в воскресенье, что его страна прекратит ответные пуски ракет, как только это сделают израильтяне. А также подтвердил выражающуюся ранее Тегераном готовность взять на себя обязательство не развивать военную ядерную программу.

## КАК МИРИТЬ ПРОТИВНИКОВ?

- Роль гарантов будущих договоренностей могут взять на себя США, Россия и Китай, - выразил мнение в беседе с «КП» профессор кафедры теории и практики ВШЭ **Марат Баширов**. - Израиль отказывается от военных действий против Ирана - за этим следит Вашингтон, сохраняющая роль ключевого союзника Тель-Авива. Тегеран подтверждает приверженность ДНЯО. В иранской программе мирного атома

участвует РФ, поставляющая топливо на построенную нами АЭС в Бушере. Пекин, заинтересованный в создании транспортных коридоров, идущих через Иран, инвестирует логистические проекты, на которые будут завязаны множество стран региона. Ни одной из них ирано-израильская междуособица не нужна.

## ПОВЛИЯЕТ ЛИ ЭТО НА СИТУАЦИЮ ВОКРУГ УКРАИНЫ?

- Это новая точка напряжения, которая поддерживается, спонсируется и определенным образом подталкивается странами Запада - соучастниками конфликта на Украине, - отметил в эфире Радио «Комсомольская правда» посол по особым поручениям МИД РФ по вопросам преступлений киевского режима **Родион Мирошник**. - Недавно мы слышали заявление Зеленского, крайне возмущенного тем, что боеприпасы для систем ПВО, которые якобы предназначались США для поставки на Украину, были перенаправлены на территорию Израиля. Киев не в восторге и от того, что на первый план в информационных лентах вышли ближневосточные события. Израиль будет просить, где только возможно, дополнительные вооружения, поддержку. И европейцы, которые уже не вытягивают компенсацию украинского конфликта, будут вынуждены выбирать приоритетные решения.

**Подготовили Андрей БАРАНОВ, Ирина РИНАЕВА.**



Иранские баллистические ракеты прошивают израильскую систему ПВО «Железный купол» в небе над Хевроном, достигнув целей на земле.

Anadolu via Getty Images

## ■ ПЕРЕХВАЛИЛИ

Почему израильская ПВО не справилась с ракетной атакой.

# «Железный купол» оказался дырявым

Часть иранских ракет и дронов все же пробили развернутый над Израилем защитный «Железный купол» и поразили военные объекты, промышленные предприятия и научные центры страны. Досталось и жилым кварталам городов. Выходит, зря этот комплекс так сильно хвалили?

## ЧТО ЗА ЗВЕРЬ

«Железный купол» - это система противоракетной обороны. Она принята на вооружение в 2011 году, чтобы обезопасить южные города Израиля от обстрелов палестинскими группировками (они использовали самодельные реактивные снаряды «Кассам» и раке-

ты советского производства).

Если верить разработчикам, каждая батарея системы способна охватить площадь в 150 квадратных километров.

В состав «Купола» входят радар и контрольный центр, чтобы распознавать приближающиеся ракеты. Они за несколько секунд определяют цель и ее траекторию. Еще один элемент - ракетные установки. В каждом блоке системы ПВО три-четыре таких установки, которые могут выпускать до 20 ракет-перехватчиков «Тамир».

## А СЛАВА-ТО ДУТАЯ!

Конструкторы постоянно расхваливали достоинства своего «Купола»:

мол, эффективность защиты - 90 процентов! На это однажды повелись даже американцы. Купили одну батарею, попробовали ее... пожурили Тель-Авив за длинный язык и куда-то сплывили по дешевке.

На «Железный купол» всерьез повелась Саудовская Аравия - купила несколько батарей для прикрытия своих нефтяных месторождений. А йеменские хуситы накрыли их самодельными ракетами (сделанными, говорят, из карданных валов грузовиков). Да так накрыли, что за один день серьезно просел мировой нефтяной рынок!

Тогда и обнаружилась самая главная слабость системы: она не переваривает массированных ударов. Электронные мозги радаров плавятся, когда летит сотня, а то и две вражеских ракет. Из 10 поражаются 3, из 100 - 30, из 200 - 60. Зная это, Иран и запустил на Израиль тучу своих ракет. Причем несколькими волнами. Среди них были и гиперзвуковые, они все достигли целей.

Да, система худо-бедно может перехватывать баллистические ракеты. Но еще в 2021 году палестинские группировки пустили в ход ракеты, которые летят по настильной траектории. И против них «Купол» тоже оказался дырявым, как голландский сыр.



**Виктор БАРАНЕЦ, полковник, военный обозреватель «КП»**



Больше подробностей и комментариев, фото, видео - на сайте



## ■ ТАЙНАЯ ОПЕРАЦИЯ

**Андрей БАРАНОВ**

Моссад наслал коптеры из грузовиков на иранские ракетные установки.

В одном из пригородов Тегерана иранские спецслужбы накрыли подпольную мастерскую по сборке дронов-камикадзе и самодельных бомб. Располагалась она в квартире обычного дома и, как выяснилось, была создана израильской разведкой Моссад.

Это событие приоткрыло завесу тайны над тем, как израильтянам в первый же день конфликта удалось нейтрализовать изрядную

# Троянский дрон

часть иранской ПВО и пусковых ракетных установок. Оказывается, в иранском тылу израильтяне подготовили целый табун «тройских коней».

О подробностях сообщила американская The Washington Post.

«Когда истребители F-35 начали атаку на иранские военные объекты, они уже находились под другой, не менее эффективной угрозой, - пишет газета. - Оказалось, что Израиль в течение нескольких месяцев тайно завозил в Иран детали для сотен квадрокоптеров с взрывчаткой - в чемоданах и кон-

тейнерах. Их собирали в секретных мастерских и потом размещали в грузовиках вблизи намеченных целей. С началом атаки израильские агенты запустили эти беспилотники прямо из машин, поразив системы ПВО и ракетные установки в момент их выезда из укрытий».

Издание сообщает, что подготовка к операции велась годами.

Моссад доставлял дроны через коммерческие каналы, часто с помощью ничего не подозревающих бизнес-партнеров. Лидеров групп обучали в третьих странах, а те, в свою очередь, готовили свои команды.

Согласитесь, этот трюк очень похож на тот, что проделала Украина во время атаки 1 июня на российские аэродромы. Почерк одинаковый, и поневоле задумаешься, кто помог Киеву его перенять.

**РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**  
radiokp.ru

Какие уроки уже сейчас можно вынести из конфликта между Израилем и Ираном, обсуждаем с экспертами в утреннем шоу с Иваном Панкиным на Радио «Комсомольская правда». Начинать день в правильной компании! С понедельника по пятницу в 8 утра (мск) слушайте программу «Что будет» - честный взгляд на происходящее вокруг!

Сергей СТЕПАШИН:

# О том, что Басаев совершит теракт, было известно за два дня



Оксана ЗУЙКО

Даже спустя 30 лет Сергею Степашину тяжело говорить про этот теракт.

30 лет назад чеченские боевики захватили больницу в Буденновске. Мы вспоминаем эту трагедию с экс-премьером, тогдашним директором ФСБ России.



sleedcom.ru

При штурме в здании больницы начался пожар, но его потушили заложники своими силами.

Александр ГАМОВ

## «ВЫ ТЕЛЕГРАММАМИ ЗАКОЛЕБАЛИ УЖЕ»

14 июня 1995 года почти две сотни террористов под руководством Шамиля Басаева с территории Дагестана вошли в ставропольский Буденновск, сначала вели бои в городе, а потом захватили около 600 заложников. Их всех колонной согнали в городскую больницу, где были еще порядка 650 пациентов и 450 сотрудников. Подвалы больницы и кислородную станцию террористы заминировали. Они требовали от заложников позвонить родственникам и передать, чтобы те просили власти остановить войну в Чечне.

По итогам штурма и переговоров террористы вместе с мирными, взятыми для прикрытия, на автобусах выехали в горную часть Чечни.

В результате теракта погибли 129 человек, 415 были ра-

нены. Спасены более 1500 заложников.

Сергей Степашин тогда был директором ФСБ. Его мы и пригласили на Радио «Комсомольская правда» накануне страшной даты.

- Начнем с того, что 12 июня - за два дня - я получил телеграмму от моего заместителя. Речь шла, что, возможно, готовится прорыв бандитов. Я ее тут же переправил министру внутренних дел Ерину и министру обороны Грачеву.

- Ельцину тоже доложили?  
- Конечно. Он говорит: «Занимайтесь».

А как раз 14-го утром мне позвонил Ерин. Говорит: бандиты прорвались. Я вызываю руководителя Ставропольского управления ФСБ: «Да, прорвались, шли на Кавминводы, но вернулись в Буденновск, захватили больницу».

- Почему никто мер не принял?

- Подобная информация шла почти каждый день. И

мы к ней, откровенно скажу, в какой-то степени привыкли. Мне Ерин тогда сказал: «Сергей, вы своими телеграммами заколебали уже. Тут будет, здесь будет...»

## ПОДДЕЛЬНАЯ МАШИНА ГАИ

- Что получилось на самом деле: бандиты на нескольких грузовиках пошли с сопровождением так называемой гаишной машины - они разукрасили обычную, внутри сидели в милицейской форме террористы. Они прошли первый, второй, третий блокпосты. И их никто не задержал. Хотя обязаны были. Грузовиков было пять или шесть. А бандитов порядка 180. Как потом показало

следствие: задача у них была захватить аэропорт Кавминводы, самолет и лететь на Москву. Чуть ли не врезаться в Кремль... Но на одном из блокпостов их проверили. Началась перестрелка, бандиты развернулись в Буденновский районный отдел милиции. Милиционеры тогда погибли. А террористы от бессилия начали мотаться по городу и захватили больницу - самое легкое.

- Через сколько вы добрались до Буденновска?

- Вызвал самолет и с небольшой группой вылетел. Часа через четыре мы были уже там. Тогда приехало очень много разных людей.

Затем мы сумели поставить технику в больницу, чтобы слышать, о чем говорят бандиты. Естественно, прослушивали телефоны. А бандиты начали минировать больницу, ставить растяжки. 119 человек погибли. Они выявляли военных и расстреливали.

## СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ

- Штурм какого числа был?

- В ночь на 16-е. Шли третьи сутки, жара, у заложников уже стокгольмский синдром начался. Я встречался с теми, кого бандиты выпускали. Ситуация тяжелейшая: захватчики вдруг стали «Робин Гудами».

И мы в 2 часа ночи провели совещание. Я сказал тогда: «Еще сутки - и нас уже местные жители разнесут». Договорились действовать аккуратно - больница заминирована. Попытка штурма началась в 4 часа утра. «Альфа» пошла, а потом поступила команда отойти.

- Почему?!

- Я с ребятами говорил: пять человек у них сразу погибли, а еще была опасность взрыва - мы слышали, как Басаев вопил: «Все сейчас взлетит на воздух». И еще его слова: «Надо уходить». Именно этот

«неудачный» штурм «Альфы», а вовсе не переговоры Черномырдина с Басаевым, как принято тогда было считать, спасли заложников.

Бандиты ушли из больницы. Люди были спасены.

## КТО ПРИКАЗАЛ ОТПУСТИТЬ

- Черномырдин общался с Басаевым. С вами советовался?

- Нет. У нас был лишь один разговор - уже после того, как Москва приняла решение, что бандиты уезжают. Кстати, никаких заложников из больницы в этих автобусах не было - только добровольцы.

Вот когда я узнал, что их отпускают в Чечню, позвонил Черномырдину. Я ему объяснил: «Отпускать их нельзя. Их как героев примут». Он говорит: «Давайте их - там... Только не в Ставропольском крае. Где-нибудь за границей». Автобусы по пути в Чечню остановили. Несколько вертолетов поднялось. Тем более ребята, у кого погибли жены в больнице, были заведены... Потом поступила команда, и вертолеты улетели. Бандиты уехали.

- Кто отдал команду?

- Не знаю. И уже не могу узнать. Я, когда был премьер-министром, все пытался разобраться, допытывался у Черномырдина. Он молчал, Грачев молчал, все молчали. Но директором ФСБ был я, министром внутренних дел - Ерин, мы команд таких не давали.

И второе. Риск был: автобусы ушли, вертолетчики прилетели, и автобусы встали в степи. И стояли бы там. Я не говорю, что нужно было их штурмовать (там были журналисты, депутаты)... Но стояли бы они там и стояли. День стояли бы, два. На третий день выползли бы, шакалы, и война бы закончилась. Но история не знает сослагательных наклонений.

## ВОПРОС - РЕБРОМ

### Почему к переговорам подключился Черномырдин?

- Борис Ельцин как-то «отметился», когда в страну пришла такая беда?

- Он улетел в Галифакс (в Канаду. - А. Г.) на саммит «Большой восьмерки». Поэтому на хозяйстве остался премьер Виктор Степанович Черномырдин. Может, Ельцин кому-то и звонил, но не нам. Думаю, он говорил с Черномырдиным.

- Черномырдин, прежде чем вести переговоры с Басаевым, с вами советовался?

- Нет. Те, кто был в Москве, ему посоветовали, что надо вступать в переговоры с Басаевым. Там было много людей: некоторые помощники, советники.

Я ему потом задавал вопросы... Мы с ним на ты были: «Зачем ты это сделал?» Он говорит: «Что бы ты сделал на моем месте?» Я говорю: «Так я на своем месте был там, а не здесь». Он планку поднял (уровень переговоров - в них включилась высшая власть. - А. Г.), и после этого с нами перестал Басаев разговаривать.

И еще учти: это был 1995-й, а следующий был, знаешь, какой год?

- 1996-й. Выборы президента?

- Конечно. Понял?



Эдуард ПЕСОВ/ТАСС

Переговоры между Басаевым и Черномырдиным показывали по телевидению. Но не все - часть осталась засекреченной. О чем тогда они говорили, знают лишь с десяток журналистов. Среди них и Александр Гамов (третий слева на фото).



sleedcom.ru

# Симпсоны против Маши и смешариков?

На Урале живут конкретные такие люди - если что-то и говорят, то коротко, жестко и по делу. Вот и митрополит Екатеринбургский и Верхотурский Евгений на недавно прошедшем III Международном женском форуме заявил, что...



Дина КАРПИЦКАЯ, спецкор «КП»

американский мультсериал «Симпсоны» показывает многодетную семью. А наши «Смешарики» и «Маша и Медведь» хоть и про дружбу и доброту, но герои их - одиночки.

А еще он говорил про демографический кризис, который не победить запретами, про квартиры, которые часто получают выходцы из Средней Азии, пока русские родители падают на трех работах. Но именно фразу про «Симпсонов» тут же вырвали из контекста.

Вопросов к митрополиту осталось больше, чем ответов. И вот уже я сижу на скамейке у небольшого здания Синодального отдела религиозного образования и катехизации на окраине Москвы.

## ВРАЧЕВАТЬ УМОМ, СЕРДЦЕМ И ДЕНЬГАМИ

- Не могу не начать с вашего выступления, отец Евгений. Почему именно «Симпсоны»?

- Важен контекст, - объясняет Владыка. - Добиваться демографического роста можно несколькими путями. Вот приняли закон о запрете пропаганды чайдфри - это правильно. Но я не склонен думать, что из-за этого семьи многодетные, которые раньше жили плохо, бедно, начнут жить хорошо. Мы законами пытаемся устранить проблемы, которые были порождены культурой. Но культурную проблему нужно лечить средствами культуры. Которая - медиа, кино, аудио, мультипликация - должна говорить о семье! К сожалению, тот продукт, который сегодня выпускают, вообще не об этом! И что мы видим? Снимают кино про одиночек, неразделенную любовь, про какие-то детские проблемы, в которых человек застрял в свои 30 -

## Какие мультики, фильмы и льготы спасут российскую семью.

40 лет. Объясняют это так: истории про позитив, про счастливую семью никому не интересны. Вот я и привел пример «Симпсонов» - сюжет про семью в течение 40 лет удерживает интерес публики! 790 серий!

- Вы хоть одну смотрели? Вас там что-то привлекло?

- Смотрел. Там показана американская культура, их менталитет. Так же как и мультфильм про Скруджа Макдака, где показан культ потребления. Речь не о том, что мне эти мультики нравятся. А о том, что тема семьи может быть интересна, если она сделана талантливо, для своей аудитории. Если люди в нее вложились умом, сердцем и деньгами.

## МАМА И ПАПА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ГЕРОЯМИ

- Вы сами на чем росли?

- Сразу на ум приходит фраза из «Мимино»: «В Москве есть станция метро Багратион, а я плачу, и это слезы гордости!». В советских фильмах и мультиках очень понятные образцы семьи: «Бриллиантовая рука» - шедевр, «Долгая дорога в дюнах», «Приключения Электроника» - да можно просто открыть фильмографию «Мосфильма» тех лет. Сейчас многие фильмы начинаются с кадра: «По заказу или при содействии Министерства культуры, при поддержке Фонда кино». Значит, Министерство культуры должно доносить до людей идеи, которые позволят сохранить, развить и украсить государство. Представьте, девочка родилась в семье, в которой одна мама. Где ей взять образ папы? Должен быть фильм, снятый совершенно возрасту девочки, в котором она бы увидела и полюбила этого героя - папу. Героиню - маму. Захотела подражать им: одеваться, как они, играть в те игры, в которые они играют.



Иван КАБАНОВ/ТАСС

Митрополит Евгений уверен: у нас просто нет современных кино и мультфильмов, которые привили бы любовь к семье.

## ЛУЧШЕ УЩЕРБНЫХ «СИМПСОНОВ»

Митрополит Евгений пошел в подсобку и принес мне учебник по православному образованию для четвероклассек. Навел телефон на QR-код, и открылась 6-минутная серия «Девочка и робот». Подобная есть к каждому парagraфу.

- Этот сериал сняли мы. 34 серии по 6 минут. В каждой раскрывается тема урока, чтобы дети смотрели и не скучали. У нас папа, мама, девочка Кристина, которая учит робота. В одной из серий у нее рождается братик, в другой они попадают в многодетную семью. В 2024 году этот сериал получил премию Рунета.

Есть и проект «Киноуроки в школах России». Дети учатся 99 месяцев. Вот и была зада-

ча - снять 99 фильмов, чтобы раз в месяц они смотрели короткометражки про дружбу, про память, про ветеранов, про любовь.

## КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС

- Культура культурой, но что с жизнью? Сейчас в Москве квартира в 25 квадратных метров - уже чуть ли не элитная квартира. 42 - предел мечтаний. Сколько детей на 42 метра можно уложить?

- Несколько лет назад в недрах Всемирного Русского Народного Собора, который возглавляет Святейший Патриарх Кирилл, была разработана программа пространственного развития страны. Говорилось о мерах поддержки и в виде жилья. И о том, что страна должна расти не вверх, не за счет многоэтажного строительства, авширь.

Что значит вширь? Мне довелось чуть больше двух лет служить в прекрасном городе Нижний Тагил. Это город высокой культуры, с прекрасной, не разрушенной за перестроечные времена системой воспитания. Каждый ребенок, когда идет в школу, обязательно попадает в кружок, студию, спортшколу. Но население все равно сокращается - нет высших учебных заведений. Чтобы молодые семьи жили

в таких городах, нужно сформировать список - что в городе должно быть. Школа, детский сад, вуз. Условия для карьеры, бизнеса. А еще надо сформировать культ жизни в небольшом провинциальном городе. Сейчас он отсутствует. Есть фильмы о том, как золотая молодежь красиво живет в мегаполисе. Молодые люди это смотрят и понимают - в нашем «болоте» делать нечего.

## ПОДНИМАТЬ ИЗ РУИН

- Все ли хорошо сейчас с законами, с обществом? Все эти меры, когда школьникам выдают по 100 тысяч за рождение ребенка. Число мужчин, которые не платят алименты, зашкаливает. Матерей-одиночек больше, чем полноценных семей.

- Многое нужно менять. Законы - это отражение морали. В Америке в отдельных штатах запрещены аборт. Есть страны, где, чтобы добиться разрешения на развод, нужно вкалывать три года. К сожалению, за эти 30 лет, да и в советское время, наша мораль была разрушена. На ее руинах написали законы. Получилось бездушно. Алиментов не дожидаться. Ответственности у мужика нет. Можно менять законы? Можно. Но сегодня нужно сеять мораль. Исправлять корень проблемы, а не срывать верхушки. Мы этим и занимаемся.

## ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

- Сложно даже представить, сколько времени пройдет, пока целое поколение вырастет на новых высокоморальных фильмах...

- Все нет. У нас перед глазами пример быстрого решения общественной задачи. Как мужики-потребители, которым, знаете, пиваса накатить, в футбол погонять и на диване полежать, изменили свое отношение к долгу, к Родине, когда началась специальная военная операция. Вчерашние потребители совершают такие подвиги, о которых только в книжках читать и поражаться!

Если сегодня серьезно от государства поступит посыл, что, ребята, если мы не сохраним семьи, то мы потеряем страну, за которую рубимся, - люди откликнутся. Надо показывать примеры. По телевизору, в «Комсомольской правде» рассказывать, какие есть люди. Как в трудных условиях они сохраняют главную ценность - свою семью. Рассказывать, что супругу нужно ценить не за толщину губ и количество наклеенных ресниц! За то, что она умеет любить и заботиться, быть ответственной. Обратимся к мужчинам: ты хочешь, чтобы тебя любили? Будь ответственным, будь честным. У людей эти образы должны быть в голове: что я слабак, что ли, ее бросать? Ту, которая мне четверых родила?..

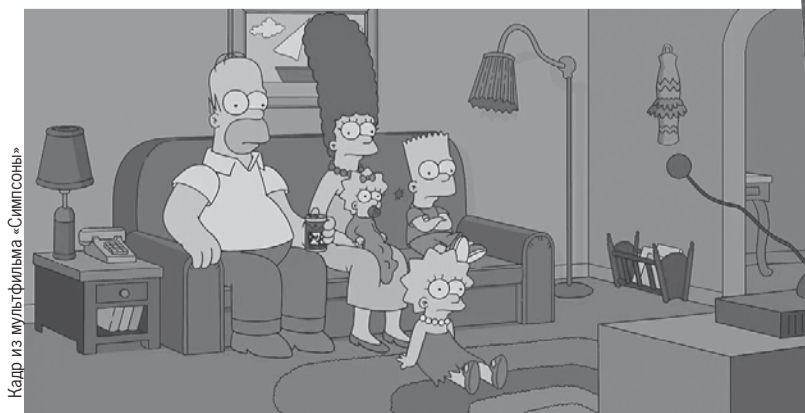
Да, нашим воинам действительно платят хорошие деньги, и они понимают: деньги - это подтверждение серьезности. И если будет такой же взрослый посыл в отношении семьи - уверяю вас, люди покажут свою способность создавать, воспитывать, сохранять.

Но если я создаю семью, и мне важно познать... Ты кто у нас, студент? Учишься на электромеханика? Брат, вот тебе хорошее жилье рядом с электромеханическим заводом. Тут и школа, и детсад. Но квартира не в Москве. А еще в этом городе в театре ставят хорошие, правильные пьесы. Смотрят такое кино. И вот в этом маленьком городе появятся семья, дети и ответственные родители, у которых и хорошая зарплата, и жилье. Зачем им куда-то бежать?..



Кадр из мультфильма «Маша и Медведь»

«В «Симпсонах» показана семья: папа, мама, трое детей, - объясняет отец Евгений. - Они любят друг друга, несмотря на все сложности. А Маша слишком самостоятельна. Где ее семья? Непонятно, кто ее воспитывает. Это не тот образ, который нам нужен».



Кадр из мультфильма «Симпсоны»



«Комсомолка» составила список из 53 лучших фильмов, которые можно смотреть как детям, так и всей семьей. См. на сайте



**Александр КОРОВНИЧЕНКО**

В День России в Барнауле завершилось голосование за объекты благоустройства в следующем году. Самое большое количество голосов набрала центральная площадь и аллея поселка Южный.

История поселка Южный связана со строительством завода «Ротор», где выпускалось оборудование военного назначения. Предприятие и сейчас выполняет заказы Министерства обороны. Рядом с заводом в 1960-е годы и появился поселок для рабочих.

«Первым появился квартал между улицами Дзержинского, Герцена, Чайковского и Куйбышева. Во дворах построили первую школу № 63 и детский сад № 8», - сообщает сайт мэрии.

Рядом с первыми кварталами находится и центральная площадь поселка. Здесь возле ДК «Южный» проходят праздники, а зеленый буль-

# Южный ждет обновление



**Барнаульцы выбрали территорию для благоустройства в 2026 году**

**Работы начнутся в следующем году.**

пресс-служба администрации Барнаула

**КСТАТИ**

В прошлом году победителем голосования стала территория на улице Шумакова, 9. Весной этого года здесь стартовал первый этап реконструкции. На участке планируется создать сеть дорожек, установить лавочки, освещение, зоны для спорта и отдыха, а также другие элементы благоустройства.

В 2022 году победителем онлайн-голосования стал парк «Юбилейный». Он набрал рекордные 11 318 голосов. К настоящему моменту парк изменился до неузнаваемости, став одним из любимых мест для отдыха, игр и занятий спортом. В этом году здесь пройдет финальный этап реконструкции.

вар - одно из главных мест для прогулок. Рядом находится фонтан.

Площадь и бульвар носят имя легендарного директора завода «Ротор» Анатолия Че-

пурко. Он возглавлял предприятие с 1961 по 1983 годы.

«Он внес большой вклад в становление и развитие предприятия и поселка. Обладая незаурядными организаторскими способностями, требовательностью и принципиальностью, Анатолий Иванович наряду с решением производственных задач проявлял постоянную заботу об улучшении социальных и культурно-бытовых условий жителей», - сообщает мэрия.

В этом году центральная

площадь в поселке Южный, которую, кстати, из-за дворца культуры называют Дворцовой, и бульвар Чепурко вошли в онлайн-голосование по благоустройству.

Всего в списке для голосования на платформе «Госуслуги» было 37 объектов. За благоустройство в Южном проголосовали 10,8 тыс. человек. Официальные итоги голосования еще не объявлены, но уже понятно, что именно здесь в следующем году начнется благоустройство. Какие из-

менения ждут центр поселка?

«Здесь планируется благоустроить единый мемориальный комплекс, посвященный подвигу земляков, обустроить современный фонтан, пешеходные дорожки, высадить деревья, газоны, живые изгороди, выполнить устройство наружного освещения, в том числе точечной подсветки мемориальных объектов, установить малые архитектурные формы», - говорится на страничке для голосования на сайте «Госуслуг».

**За кого еще голосовали**

- ✓ **Обской бульвар** - 7615 голосов
- ✓ **Аллея на ул. Малахова** (от ул. Юрина до ул. Антона Петрова) - 4502 голоса
- ✓ **Сиреневый бульвар** - 3518 голосов
- ✓ **Аллея на ул. Георгиева** (от Павловского тракта до ул. Энтузиастов) - 3091 голос

**СПРАВКА «КП»**
**СПОРТ**
**Павел БАСТРЫГИН**

**14 июня на барнаульском гребном канале состоялся V Кубок журналистов Алтайского края по гребле на лодках «Дракон».**

В этом году желающих помериться силой оказалось заметно меньше: на старт вышли 5 экипажей против 13 в прошлом сезоне. Казалось бы, меньшее число команд снизило накал борьбы, но не тут-то было! Дело в том, что до этого дня ни одной команде не удавалось завоевать главный трофей дважды. Каждый год кубок менял владельца.

Но все же однажды приходит конец.

Пять коллективов выстроились на 500-метровой дистанции: «Сибирская медиагруппа», сборная пресс-секретарей министерств «Красная машина», команда Общественной палаты Алтайского края, сборная журналистов и экипаж пресс-секретарей силовых ведомств «Шторм».

Сигнал старта, и вода под лодками «вскипела» от дружной работы весел. Из лодки СМГ было видно, как соперники, «вгрызаясь» в воду, уходят вперед. Ритм задает барабанщик, рулевой кричит команды, а ты просто гребешь, не чувствуя усталости, на чистом адреналине. 500 метров - дистанция короткая, но невероятно выматывающая, особенно для тех, кто участвовал впервые, а таких в командах было немало.

В финальном заплыве сошлись сильней-

## Как журналисты укрощали «драконов»



Александр ЧЕРНЫЙ



Алексей ЯНКИН

шие. И здесь «Красная машина» не оставила шансов никому - отрыв 4 секунды от второго места. Команда пресс-секретарей, победившая в 2023 году, доказала, что их успех не был случайностью. Ежегодное участие и регулярные тренировки приносят свои плоды. Они уверенно прошли дистанцию и первыми пересекли финишную черту, сотворив небольшую историю - впервые одна команда победила дважды.

- Обычно мы, журналисты, соревнуемся в информационном поле - кто первым напишет горячую новость, выйдет в эфир. А здесь - совершенно другая стихия! Нам пришлось по-настоящему укрощать этих водных драконов! И это, кстати, касалось не только лодки, но и своих же собственных

амбиций. Было очень захватывающе! - на эмоциях говорит **главный редактор «КП» - Барнаул» Ольга Ведерникова** и по совместительству барабанщик сборной СМГ. - Когда ты видишь, как вся команда синхронно гребет в такт барабанов, то забываешь обо всем. Чистый адреналин! Это невероятное чувство единения и борьбы - и с водой, и с собой, и с соперниками. Было не просто захватывающе - это настоящая проверка на прочность и командный дух!

Как и полагается, победителем стали сильнейшие. 1-е место заняла команда «Красная машина», которая прошла дистанцию за 2 мин. 29.58 секунды. Второе место - команда «Шторм» с результатом 2:33.79. И третье место - Общественная палата Алтайского края - 2:53.09.

Церемония награждения была теплой и почти семейной. Заместитель председателя краевой Федерации гребли на байдарках и каноэ Юрий Самсоненко вручил медали и главный трофей, поздравил призеров и пригласил всех не останавливаться, участвуя и в других соревнованиях «драконьеров».



Алексей ЯНКИН



**Вера БЕРЕЗОВСКАЯ**

С 1 января 2025 года в Алтайском крае беременным женщинам, которые учатся очно, предоставляется выплата в размере 100 тысяч рублей. Мера поддержки распространяется как на студенток вузов, так и техникумов, колледжей, а также школьниц. С какой целью она была введена и кто ей уже успел воспользоваться, рассказала министр социальной защиты региона Наталья Оськина.

**«НЕ ТА СУММА, ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ СТАТЬ МАМОЙ»**

По словам главы регионального министерства соцзащиты, Алтайский край вошел в число 41 субъекта РФ, где коэффициент рождаемости ниже, чем общероссийский (по итогам 2024 года он составил 1,4 и 1,3 соответственно). В связи с этим был принят новый пакет мер поддержки, в который включили единовременную выплату для учащихся.

Для получения 100 тысяч рублей девушка должна иметь российское гражданство, проживать на территории Алтайского края, учиться очно и состоять на учете по беременности не менее 12 недель непрерывно. Оформить пособие нужно до родов.

С начала года этой мерой поддержки воспользовались 152 жительницы края. По словам Натальи Оськиной, все они - студентки, учащиеся школ среди них не было. Их средний возраст - 19 - 20 лет.

- Есть меры стимулирующие. Мы вводим их для того, чтобы семья приняла решение родить ребенка. А есть меры поддерживающие. И вот

**«Поддерживающая, а не стимулирующая мера»**

**Министр соцзащиты  
Алтая - о выплате  
молодым мамам**



**Более 150 беременных студенток региона получили новую выплату по 100 тысяч рублей.**

- Но тут дело не в «коэффициенте» и не в деньгах. Речь идет о несовершеннолетней, которая уже внутри себя носит ребенка и которой нужна и психологическая, и медицинская, и финансовая помощь. Мы, конечно, рассчитываем на то, что это будут исключительные случаи, но мы гарантируем, что эту девушку, уже ставшую беременной женщиной, не бросим, не оставим в беде. Мы с такими случаями сталкиваемся. Бывает, что эти девушки из детских домов, бывает, что они разорвали связь с родителями и рано ушли из дома. Мы предоставляем им социальную гостиницу. Но, повторюсь, это - не норма, это - исключение, - резюмировала глава Минсоцзащиты региона.

Также в этом году в Алтайском крае открылись пункты проката предметов первой необходимости для новорожденных и детей до 1,5 года. Там можно бесплатно на время взять коляску, ходунки и кровати. Такой услугой могут воспользоваться молодые и студенческие семьи, одинокие матери, а также семьи в трудной жизненной ситуации. Пункты проката расположены в десяти комплексных центрах социального обслуживания населения в крупных городах края. За пять месяцев текущего года в них обратились 45 семей. Из них 20 - в трудной жизненной ситуации, 16 молодых семей, 9 одиноких матерей.

эта выплата относится ко второму типу - когда молодая студентка сомневается, сохранить жизнь ребенку или сделать аборт. 100 тысяч - не та сумма, чтобы принять решение стать мамой. Это мера поддержки предназначена для ситуаций, когда факт беременности уже случился, чтобы поддержать юную девушку, - пояснила министр.

**«ЭТО НЕ НОРМА»**

Наталья Оськина не отрицает, что бывают и случаи беременности несовершеннолетних школьниц. И хоть это единичные факты, несправедливо было бы оставлять их без поддержки. Поэтому выплату распространили и на эту категорию. Министр отметила, что аналогичные выплаты ввели еще в 31 регионе РФ, у которых также низкий коэффициент рождаемости.

**■ КСТАТИ**

С 2025 года в Алтайском крае молодым семьям с детьми могут компенсировать до 75% стоимости аренды жилья, однако эта мера пока не очень востребована. Об этом во время пресс-конференции рассказала министр социальной защиты региона Наталья Оськина.

- Если родился ребенок начиная с 1 января 2025 года и вы снимаете жилье, то можете обратиться в органы социальной защиты за получением меры поддержки. Соответственно, мы ежемесячно будем вам компенсировать от 50% практических расходов, но не более предельной величины компенсации. В 2025 году она составляет порядка 7 тысяч рублей, если это один ребенок. То есть ежемесячно семья с одним ребенком, которая снимает жилье, будет получать на счет 7 тысяч рублей. Если у вас родился второй ребенок, вы снимаете жилье, то компенсация составит 75% фактических расходов, но не более 13 980 рублей, - пояснила Наталья Оськина.

Иными словами, семья с одним ребенком может получать почти 7 тысяч рублей ежемесячно, а семья с двумя детьми - почти 14 тысяч. Эти деньги можно использовать на любые нужды, отчитываться о расходах не надо. Причем выплата будет производиться до достижения ребенком трех лет.

- Общаясь с молодыми людьми, мы прогнозировали, мера будет востребованной, но на сегодня не видим такого большого спроса, - отмечает Оськина.

Отчасти министр связывает это с тем, что не все арендодатели и арендаторы оформляют официальные договоры. А это один из основных критериев для получения компенсации. Бумагу, подтверждающую факт аренды квартиры, надо предоставить в органы соцзащиты. Еще одна причина, по мнению Оськиной, в недостаточной осведомленности о такой возможности. Поэтому соцработники выходят непосредственно к целевой аудитории - в роддома.

- Даже выходили к студентам, информировали их об этом, но молодые пары, к сожалению, откладывают это приятное событие. Средний возраст рождения ребенка 26 - 28 лет. Снимают жилье, живут для себя, пока определяются с карьерой, стабильным доходом и потом уже только принимают решение стать родителями, - говорит Оськина.

Для получения данной социальной выплаты необходимо обратиться с заявлением. Подать документы можно в МФЦ Алтайского края по месту проживания.



Олег Укладов

**Ежемесячно семьи с одним ребенком, снимая жилье, могут получать 7 тысяч рублей.**

**■ А В ЭТО ВРЕМЯ**

**Самые крепкие семьи получают премии**

**Вера БЕРЕЗОВСКАЯ**

**Супругам, отметившим «золотую свадьбу», выплатят по 10 тысяч рублей.**

Семейные пары, отметившие в этом году золотую свадьбу, уже получили «премии» по 10 тысяч рублей за свой крепкий брак. Таких юбиляров оказалось 1476. Теперь же принято решение наградить и тех, кто отметил эту значимую дату ранее 2025 года. Им также выплатят по 10 тысяч рублей.

- За выплатой нужно обратиться до 30 июня текущего года (включительно). Главное условие - оба супруга живы. Единовременное поощрение таким супругам будет предоставлено ко Дню семьи, любви и верности в 2025 году - 8 июля, - рассказали в мэрии.

Заявление о назначении единовременного поощрения можно подать в управление социальной защиты населения по месту жительства или в МФЦ.

- Если супруги испытывают сложность с личным обращением, сотрудники органов социальной защиты населения по телефонной заявке помо-

гут оформить поощрение на дому, - отметили в мэрии.

Отметим, что данная выплата предоставляется супружеским парам, постоянно проживающим на территории Алтайского края, по заявлению одного из супругов (при наличии письменного согласия другого супруга).

- Мера поддержки оказалась достаточно востребована, очень положительно воспринималась людьми пожилого возраста как знак внимания. И хочу сказать, что мы фиксировали всего лишь восемь субъектов Российской Федерации,

где такую меру поддержки предоставляют. Причем она есть только в отдельных городах, например, только в Новосибирске, а не во всей Новосибирской области, - отметила министр социальной защиты Алтайского края Наталья Оськина.

Семейные пары, которые отмечают «золотой» юбилей в 2025 году, за получением единовременного поощрения могут обратиться в течение 1 месяца до наступления юбилейной даты и в течение 12 месяцев после ее наступления.



Олег Укладов

**Деньги юбилярам придут ко Дню семьи, любви и верности.**

# Россиянам недовкладывают процентов!

Евгений БЕЛЯКОВ

**Как распознать хитрости банкиров, открывая вклад.**

В начале июня Центробанк все же начал снижать ключевую ставку. Она упала с 21 до 20% годовых. Тем не менее идеальное время для хранения средств на вкладах все еще не прошло. Банки продолжают давать очень высокие ставки. Правда... все чаще хитрят. Что происходит на рынке банковских вкладов? И как не попасться на уловки пытающихся сэкономить на нас лишнюю копейку банкиров?

**ПОХОЖЕ НА 90-е**

Доверие к банкам у нас сейчас чуть ли не стопроцентное. Банковская система за последние 20 лет прошла через несколько кризисов. Некоторые банки банкротились, теряли лицензию. Но система страхования вкладов работала без сбоев. А в последние 10 лет, даже несмотря на «адские» санкции и высокие ставки, большинство работают с прибылью. Отсюда и спрос на банковские продукты.

Тем не менее в прошлом году Центробанк получил более 2 тысяч жалоб россиян о вкладах. Из них около четверти (554) касались несогласия с начисленными процентами. В остальных случаях клиентов плохо информировали по условиям. Для сравне-

ния, в прошлом году жалоб было вдвое меньше. При этом прямого обмана и нарушения закона как будто бы нет, но есть хитрые маркетинговые уловки.

- То, что сейчас происходит, напоминает 1990-е годы, когда у нас были распространены пункты обмена валют. Они давали некорректную информацию потребителям на выносных стендах. На них показывались более высокие курсы обмена валют, а при входе оказывалось, что они действуют при обмене от \$10 тысяч, - заявил недавно **Андрей Кашеваров, замглавы Федеральной антимонопольной службы (ФАС).**

Недавно ФАС и Центробанк внесли изменения в правила банковской рекламы. Теперь банк может указывать наиболее вкусную ставку в рекламе, но рядом таким же шрифтом должны быть указаны и другие важные условия. То есть уловки уже не такие скрытые, но они все равно есть.



Сейчас сразу несколько крупных банков предлагают открыть вклады под 25 - 30% годовых. Это значительно выше средней доходности (19,3% годовых). Что под капотом этих продуктов?

**Уловка № 1 На очень короткий срок**

Очень высокая ставка - обычно для новых клиентов. Банк надеется, что вы к нему придете и останетесь лояльным клиентом на годы. Но платить много за переход тоже не готов. К примеру, ставку в 30% годовых один из крупных банков дает лишь на месячный вклад. И на сумму не более 100 тысяч рублей.

**Уловка № 2 На часть срока**

Еще одна махинация. Когда банк предлагает вклад на год, да еще и с возможностью снятия, но делит весь срок на несколько периодов - с разной доходностью.

В первые три месяца ставка составляет 12% годовых, в следующем квартале - 16% годовых, потом - 20% годовых и только в последние три месяца - 24%, которыми заманивала реклама.

**Уловка № 3 Полис в нагрузку**

Здесь высокую ставку по вкладу дадут лишь при открытии программы долгосрочных сбережений (ПДС). Например, один из банков предлагает открыть вклад на срок от 3 до 12 месяцев под 23,5% годовых. Правда, при условии, что клиент откроет в этом же банке счет ПДС. Секрет в том, что повышенную ставку по вкладу банк будет платить лишь один год, а получать процент от управления вашими долгосрочными сбережениями - 15 лет.

**Уловка № 4 И вклад открой, и картой плати**

Наконец, еще одна хитрость - когда ставку по вкладу привязывают к вашей потребительской активности. К примеру, повышенные проценты начислят каждый месяц лишь в том случае, если вы потратили по карте банка не менее 10 (или больше) тысяч рублей. Банки получают доход, в том числе в виде комиссий от каждой транзакции по карте.

**Уловка № 5 На мизерную сумму**

Есть еще более щедрое предложение - 31% годовых. Но тоже только для новых клиентов. Вклад можно открыть на три месяца, но высокую ставку дадут лишь на 50 тысяч рублей, а на дополнительные деньги начислят 19% годовых. Но в целом это неплохое предложение для тех, у кого небольшие сбережения.



## ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ Ищем выгодные условия по депозитам

● Сначала посмотрите условия в тех банках, где у вас уже есть карта. Это можно сделать в мобильных приложениях. Выберите наиболее выгодный вариант. Отправляйте деньги туда по Системе быстрых платежей. Со своего счета на свой это бесплатно - в пределах 30 млн рублей в месяц.

● Сравните условия на агрегаторах вкладов. Их несколько - finuslugi.ru, banki.ru, sravnii.ru. На этих сайтах часто бывают промо-предложения. Но внимательно читайте условия. Ставка может быть привлекательной, а условия невыполнимыми.

● Желательно разбить сумму на несколько частей и сформировать так называемую «лестницу вкладов». Например, положить деньги на три месяца, полгода и год. А часть суммы и вовсе разместить на накопительном счете. Тогда, если понадобится, частью денег вы всегда сможете воспользоваться без потери процентов.

● Следите за сроками. Услуга большинства банков - автопродлонгация вклада. То есть когда его срок заканчивается, он автоматически продлевается на тот же срок. Но многие банки продлевают вклад по более низкой ставке. И чем дольше деньги лежат без движения, тем хуже становится процент.

● Подумайте несколько раз, прежде чем открывать вклад в совсем уж маленьком банке. Некоторые «ловцы процентов» столкнулись с неожиданными трудностями. Например, открывают вклад по очень выгодной ставке в банке, у которого даже мобильного приложения нет. А потом не могут быстро забрать оттуда деньги. Например, банк приостанавливает операцию якобы из-за угрозы мошенничества. И приходится идти в отделение, которых у банка мало.

**ПМЭФ'25**  
ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФОРУМ

**РОСКОНГРЕСС**  
Пространство доверия

**18-21 ИЮНЯ 2025**

**forumspb.com**

**80 ПОБЕДА!**

РЕКЛАМА

Титульный партнер: ВЭБ.РФ, РОСАТОМ

Титульный партнер: ТАКИ

Официальный автомобиль Форум: ТАКИ

Официальный авиаперевозчик Форум: АЭРОФЛОТ

ГигаПартнер: СБЕР

Стратегический партнер: РОССЕТИ

Официальный партнер: ГАЗПРОМ

Генеральный спонсор: ВТБ

Генеральный партнер: ГАЗПРОМ

Генеральный партнер: ГАЗПРОМБАНК

Генеральный партнер: ГАЗПРОМ НЕОТИ

Генеральный партнер: НАЦПРОЕКТ СТРОЙ

Генеральный партнер: НОВАТЭК

Генеральный партнер: СБП

Генеральный партнер: ПСБ

Государственная корпорация развития «ВЭБ.РФ», ПАО Сбербанк, Банк ВТБ (ПАО), Банк ГПБ (АО), АО «НСПК», ПАО «Банк ПСБ»

# Кошмар носа не подточит

**Как выспаться в жару, не вскакивать посреди ночи и не мучиться от плохих снов? «Комсомолка» узнала у экспертов.**

**Оксана НАРАЛЕНКОВА**

Летний зной для многих становится мучением. Потому что при зашкаливающей температуре в каменных мешках многоэтажек заснуть и выспаться очень сложно. Ворочаешься в постели, потя под простынями, только-только провалишься в сон, сразу атакуют кошмары. Потом утром разбитый ковыляешь на работу в кондиционируемый офис... Как обеспечить себе комфортный отдых в летние ночи? Мы собрали научные данные и рекомендации экспертов:

- врача-невролога, терапевта, автора книги «У меня есть мозг» издательства «Комсомольская правда» **Иоланты Лялите**,  
- невролога, мануального терапевта, спортивного врача **Виктора Косса**.

## ПОЧЕМУ НЕ СПИТСЯ?

- Высокая температура воздуха вызывает расширение сосудов и снижение частоты сердцебиений, таким образом уменьшая приток крови к головному мозгу. А из-за этого возникает гипоксия - недостаток кислорода. Мозг воспринимает это как сигнал тревоги, вот и заснуть становится сложнее, - объясняет Виктор Косс. - К тому же многие люди сейчас малоподвижны, особенно в жару, не дают себе достаточной физической нагрузки. Именно у тех, кто недостаточно активен, чаще возникает бессонница летом.

Исследования, опубликованные в медицинском журнале Sleep Medicine Reviews, показывают: оптимальная температура воздуха для сна - 18 - 20 °С. А вот если в спальне жарче 25 °С, качество ночного отдыха ухудшается. Тело просто не может достаточно охладиться,



**Из-за высокой температуры в спальне могут сниться настоящие ужасики.**

Мария ВОРНЯКОВА/Нейросеть

даться, чтобы мозг переключился на глубокие фазы сна. - Не нужно сбрасывать со счетов и большую продолжительность дня, - отмечает Иоланта Лялите. - В некоторых регионах белые ночи вообще не дают нормально спать без специальных ухищрений. Сейчас светает в три часа ночи - в этом и кроется причина того, что многие люди не могут нормально выспаться.

## СОЗДАЕМ ПРОХЛАДУ В СПАЛЬНЕ

Чтобы победить жару, эксперты советуют создать максимально возможные комфортные условия в спальне.

### Температура и вентиляция

Самое простое - поддерживать прохладу в спальне кондиционером. Если он не установлен, существуют мобильные агрегаты. В конце концов вентилятор тоже подойдет. Рядом с ним можно поставить тазик со льдом, станет сразу намного прохладнее.

- Кондиционер охлаждает воздух, но не проветривает по-

мещение. Поэтому важно время от времени открывать окна и использовать москитные сетки, чтобы ваш сон не прерывали комары, - напоминает Иоланта Лялите.

### Плотные шторы

Если летом вы мучаетесь бессонницей, необходимый элемент в спальне - плотные шторы, которые не пропускают свет, не дают ему подавлять выработку гормона мелатонина, обеспечивающего наш ночной отдых. На этикетках таких штор есть маркировка «блэк аут».

- Плотные шторы могут быть предпочтительнее масок для сна, потому что к последним нужно привыкнуть. Поначалу они могут человеку мешать, сползать, раздражать, - говорит Виктор Косс.

К тому же, если на день не раскрывать шторы, они снижают нагрев комнаты примерно на 33%.

- Плотные темные маски для сна с хорошей анатомической формой, с просторством для глаз и при этом непросвечивающие, незаменимы для хорошего сна в дороге, - говорит Иоланта Лялите.

## ЧТО ЕЩЕ ПРИГОДИТСЯ

### Как расслабиться?

✓ Эксперты поделились проверенными способами, которые точно помогут настроиться на сон и телу, и мозгу при любой погоде.

- 1 Теплый, но не горячий душ. Если практикуете - можно контрастный. Лучше за 1 - 2 часа до отхода ко сну. Позволит охладиться телу.
- 2 Для расслабления мышц ног и уменьшения отеков ляте на спину, поднимите ноги на стену на 10 минут. Гипертоникам такое упражнение делать с осторожностью.
- 3 Не сидите перед сном в телефоне, в гаджете, даже кинофильмы и те нас будоражат. Лучше почитать спокойную бумажную книгу или электронную, без синего спектра света на экране, но не планшет или телефон. - Свет от устройств стимулирует нервную систему, мешая сну, - предупреждает **Виктор Косс**. - Так что откажитесь от гаджетов за 1,5 - 2 часа до сна.

- 4 Самомассаж. Доктор Косс предлагает массировать голову и лицо: - Растирайте область над бровями, виски и затылок круговыми движениями по 30 - 50 секунд. Это снимает усталость и успокаивает.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

### Постель

Для белья выбираем легкие дышащие ткани - хлопок или лен. Если жара выше +30, а у вас нет кондиционера, для таких случаев придуманы охлаждающие матрасы. Или можно заморозить простыни (положите их в пакет и в морозилку ненадолго) либо просто накрыться влажной простынкой. Или положить прохладные полотенца на лоб, ступни ног либо под пятки. Это быстрый способ охладиться в сильную жару.

Но! Следите за собой, всю ночь на мокрых и холодных простынях спать не рекомендуется, почки вам спасибо за это не скажут.

### БОРЕМСЯ СО СТРАШНЫМИ СНАМИ

Жара действительно может провоцировать беспокойные сны. Но как?

- Тревожные сновидения - индикатор гипоксии мозга. Главному регулятору всех процессов в теле просто не хватает кислорода (см. выше). Помимо жары, причинами гипоксии могут быть и сложности с кровоснабжением мозга и внутренних ор-

ганов в целом. Так что стоит вовремя проходить диспансеризацию и проверять здоровье, - считает Виктор Косс.

### Что делать, если в жару вы проснулись в холодном поту от страшного сна?

✓ Если вы человек тренированный, встаньте в «березку» (стойка на лопатках). Тело переключится, мозг получит приток крови и кислород. Но соразмеряйте свои силы! Облегченный вариант - лягте на пол на спину, ноги поднимите перпендикулярно телу. ✓ Запишите сон, чтобы «выгрузить» эмоции.

✓ Иоланта Лялите рекомендует сделать дыхательную гимнастику «4 - 7 - 8»: вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8. Или технику «5 - 4 - 3 - 2 - 1» - для релаксации. Это значит назвать 5 предметов вокруг себя, 4 мысли, которые сейчас думаю, подвигать 3 частями тела, назвать 2 звука, которые слышу, и один запах.

## 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](http://shop.kp.ru) и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах



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

## В ТЕМУ

### Тревогу под гнет

В последнее время стали популярными утяжеленные одеяла. В чехол для увеличения веса вшиваются шарики или металлические пластины. Рекомендуют их тем, кто плохо спит из-за тревожности.

- Утяжеленное одеяло действует на рецепторы кожи, что создает приятное ощущение тяжести. Под таким гнетом сон может стать глубже. Физиологически особых рисков в использовании таких одеял нет. Однако прислушивайтесь к себе, подходит ли такой способ засыпания именно вам. Если есть сомнения - посоветуйтесь с врачом, - говорит Виктор Косс.

! Хотя утяжеленные одеяла и не дают нам особенно много тепла, все же в жаркую погоду с их использованием стоит быть аккуратнее.



Татьяна ТИХОНОВА  
 («КР» - Ростов-на-Дону)

Она отправилась работать гидом и 10 лет просидела во вьетнамской тюрьме, из которых четыре года - под угрозой смертной казни. Многие сравнивают историю 38-летней ростовчанки Марии Дапирки, осужденной на пожизненный срок во Вьетнаме за контрабанду наркотиков, с сериалом «Бангкок Хилтон» (16+).

В кинодраме героиня Николь Кидман попадает в тюрьму в Таиланде: пограничники нашли пакеты с героином, которые втайне от девушки спрятали у нее в чемодане ее парень. Вот и Дапирка и ее семья также настаивают: о запрещенных веществах в багаже она не знала - их якобы подкинул жених, исчезнувший после задержания невесты.

Вот только в отличие от киношной истории россиянку не ждало скорое освобождение - Мария отсидела за решеткой на чужбине десять лет и продолжает отбывать срок в России.

### НАШЛА РАБОТУ МЕЧТЫ И ВСТРЕТИЛА ЖЕНИХА

Все началось в 2013 году. Побывав в отпуске в Таиланде, девушка влюбилась в жаркую страну. И вернулась туда уже надолго: стала работать гидом на Пхукете. Говорила, что хочет заработать на жилье в России.

Страничка Марии в соцсетях пестрела яркими пейзажами тропиков, портретами в бикини с пляжа и с коктейлями в неоновом свете из клуба.

«Как там у вас в офисе дела? - дразнила знакомых ростовчанка, подписывая очередную фотографию своих будней - то на слоне, то на канатной дороге над пропастью, то у водопада. - Работа должна приносить удовольствие!»

Казалось, все складывается в ее жизни как нельзя лучше. В жаркой стране Мария нашла свою любовь - стала встречаться с футболистом Ником из Нигерии. Мама рассказывает, что через год работы в Таиланде дочь должна была лететь в отпуск к родным не одна: парень собирался лично познакомиться с будущей свекровью.

### В ОЖИДАНИИ СМЕРТНОЙ КАЗНИ

Вот только в последний момент у жениха образовались срочные дела, и он обещал прилететь следом, подарив любимой большой чемодан. С ним-то Мария и полетела летом 2014-го в Россию из Таиланда с пересадкой во вьетнамском Хошимине. Во время стыковки служба безопасности аэропорта решила дополнительно досмотреть пассажирку и нашла в чемодане 2,7 кг наркотиков. И девушку отправили в местную тюрьму.

Как жизнь осужденной во Вьетнаме за наркотики Марии Дапирки стала похожа на печальный сериал.

# «Бангкок Хилтон» по-русски

Перевозка наркотиков по вьетнамским законам карается смертной казнью. Ник тем временем просто испарился. В общем, все как по сценарию сериала с Николь Кидман...

Угроза смерти висела над Марией четыре года, пока адвокаты не добились смягчения наказания - суд приговорил ее к пожизненному лишению свободы в местной тюрьме. Следующие шесть лет семья посвятила бесконечным перепискам со всевозможными инстанциями, чтобы добиться перевода заключенной в Россию. И не только для того, чтобы была возможность видеть ее на свиданиях, но и потому, что в нашей стране нет пожизненного заключения для женщин, потолок - 25 лет.

### ПЛЕЛА СЕТИ И РИСОВАЛА ОТКРЫТКИ

Мария в это время держалась - во всяком случае убеждала в этом родных.

Жила в камере еще с тремя русскими девчонками (одна из них также оказалась за решеткой из-за наркотиков). Трудилась со всеми: плела рыбацкие сети, огородничала, чтобы хоть как-то разнообразить скудный рацион. Девушка тогда была вегетарианкой, и из доступной еды был сплошной рис. В свободное время занималась йогой и рисовала.

За 10 лет смогла лишь пару раз созвониться с матерью с чужого телефона. В остальное время передавали друг другу весточки редкими письмами.

- Посещать заключенных сначала можно было раз

в квартал, потом - раз в полгода. Сами мы не могли поехать - билеты были очень дорогие, поэтому общались по переписке. Нашу переписку с Машей в колонии изучали с переводчиком чуть ли не под лупой. Я попросила отправить ей краски, кисти и карандаши - рисование стало для нее отдушиной.

### ПОЛТОРА ГОДА ЖДАЛИ ЭКСТРАДИЦИИ

Мать, как и дочь, не теряла надежды и продолжала обращаться во все инстанции. И в итоге удалось добиться перевода Марии на родину.

Дело в том, что между Россией и Вьетнамом действует договор о передаче осужденных. Ходатайство Мария подала еще в 2019 году. Ее дело рассмотрел ростовский суд. И приговорил Марию к 13,4 года лишения свободы в колонии общего режима.

Время, которое россиянка провела в заключении во Вьетнаме, учли. Четыре года под стражей до суда посчитали как шесть лет (по закону срок

В кино наркотики героине подкинул парень.



Кадр из фильма «Бангкок Хилтон», 1989



Девушка в соцсетях хвасталась райской жизнью в Таиланде.

Личная страничка Марии Дапирки в социальной сети



Больше подробностей этой истории и фото - на KP.RU



в СИЗО умножается на полтора), еще шесть лет она провела после пожизненного приговора. Женщине оставалось бы отсидеть в РФ немногим больше года.

Однако во Вьетнаме могли и проигнорировать решение иностранного суда. После долгих переговоров лишь через полтора года, в августе 2024-го, Марию передали конвоирам ФСИН РФ. И девушку в наручниках привезли на родину.

### «ВЗГЛЯД ПОМЕНЯЛСЯ»

Марию определили в жен-

скую колонию под Ростовом. После карантина она наконец смогла встретиться с матерью, отцом и братьями. Они не виделись 11 лет: год, что ростовчанка работала в Таиланде, и 10 лет в тюрьме.

- Плакала при первой встрече. Взгляд у нее поменялся. А еще она стала рассудительнее, спокойнее, мягче. Нет уже тех эмоциональных всплесков, которые были раньше.

В российской колонии Мария живет в камере на 20 человек. Вместо огорода и рыбацких сетей здесь заключенные шьют мешки.

Родным позволили несколько раз навестить Машу во время краткосрочных двухчасовых свиданий. Было и одно длительное.

Когда появилась возможность ходатайствовать об условно-досрочном освобождении, семья собрала необходимые документы. Теперь бумаги на рассмотрении.

- Конечно, очень ждем дочку дома. Если же УДО не назначат, то срок заключения Маши истекает в конце января следующего года. Главное - мы можем приехать на свидание и увидеть ее, услышать голос - раз в неделю заключенным дают по 15 минут звонков, Маша делит их на семью и подруг. Мы знаем, что дочь не голодает, получает наши посылки. После стольких лет на рисе она очень хвалит еду, какой кормят в тюремной столовой. Есть все - и первое, и второе, и компот. Даже вес немного набрала, - говорит мать. - Мне стало спокойнее, когда она вернулась в Россию.

Про любимца спартаковских болельщиков, которого ждет тюремный срок за наркотики > стр. 15.

### «Комсомолка» рекомендует

Книга Александра Rogozy «Фишер. По следу зверя»

Новый читательский хит в жанре документального детектива - максимально подробная реконструкция дела маньяка Фишера.

★★★★★ Алла:

Как и любое хорошее исследование, это не только про конкретную историю и конкретных людей. Это еще и портрет эпохи.

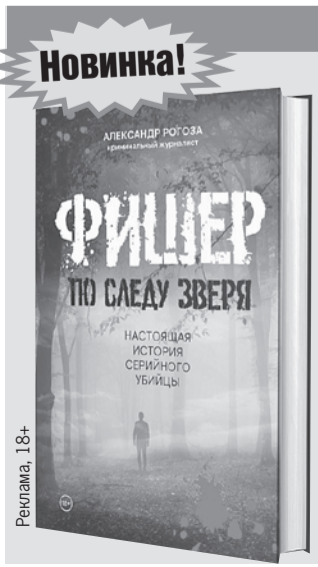
★★★★★ Иван:

Здесь нет ни единого домысла, ни единого отклонения от реальной канвы событий ради художественного эффекта. Каждая деталь книги (а она, можете поверить, чрезвычайно подробная) подтверждается показаниями свидетелей, комментариями следователей или психиатрическими экспертизами.

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



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781



Анна ЛУКЪЯНОВА

Дети, да и многие взрослые помешались на Лабубу. Что с этим делать?

Звезды кино и эстрады дефилируют с ней по подиуму. Дети всех возрастов сходят по ней с ума. А в Госдуме, естественно, требуют ее запретить.

Все это - о Лабубу (ударение на первое «бу»). Кто еще не в курсе - это игрушка-брелок, эдакий пушистый монстрик. Тело у нее - как у обезьянки, есть заячьи ушки и зубастая улыбка от уха до уха. Монстр стал невероятно популярен во всем мире и России не миновал.

### РАСКРУТИЛИ БЛОГЕРЫ

Вообще-то Лабубу уже 10 лет. Его в 2015-м придумал для комикса «Монстры» гонконгский иллюстратор Ка-Синг Лунг. Персонажей там много, но Лабубу была первой. Да, это девочка-эльф, а имя ей придумала дочка художника. В комиксах Лабубу описана так: «добросердечный персонаж, который всегда готов протянуть руку помощи, но случайно совершает плохие поступки».

Но именно минувшей весной

# Чудище из плюша

игрушка обрела всемирную славу - во многом благодаря западным и китайским блогерам, которые стали активно снимать игрушку-брелок в своих роликах.

Есть несколько серий монстриков Лабубу. У детворы самой крутой сейчас считается Лабубу с баночкой колы. Высотой игрушка всего 15 - 20 см, с ладонь взрослого. Есть стоячие и сидячие, с открытыми глазками, закрытыми, сощуренными. Их можно наряжать. Подвешивать на рюкзак или сумку.

Интерес подогревается еще и тем, что это игрушка-сюрприз: продается в непрозрачной упаковке, и какая досталась тебе, узнаешь только после покупки. Этим пухнатики скупают даже взрослые! Светские дамы обвешивают Лабубой свои дорогие сумочки, соревнуются, у кого больше. В Гонконге выстраиваются огромные очереди за этими фигурками - коллекционеры разматывают их с прилавков. У нас до дефицита не дошло. Но расходуется товар бойко.

А стоит... Сейчас на маркетплейсах продают оригинальных Лабубу и реплики (копии, которые выпущены без согласия правообладателя). Первые - по цене около 8 тысяч рублей. От реплики оригинал можно отличить, например, по вращающейся на 360 градусов голове. Реплики улетают по 1200 - 1600 рублей.

Появились и совсем дешевые подделки по 300 - 500 рублей. А в Сети гуляет

Эта фигурка в Китае ушла с молотка по цене квартиры в Москве!



Продано за 11 млн рублей.

информация о том, что самую дорогую Лабубу в Москве купили весной за 59 тысяч! Всего же за май россияне потратили в интернет-магазинах на Лабубу 2 млн рублей - таковы данные интернет-аналитиков.

Но это еще копейки: 10 июня в Пекине ушла с молотка единственная в мире мятно-зеленая Лабубу высотой 131 сантиметр за 1,08 млн юаней. Это примерно 11 млн рублей!

### В ЧЕРНОМ-ЧЕРНОМ МАГАЗИНЕ...

Почему дети помешались на Лабубу? Что в них такого притягательного? «КП» обратилась за комментарием к Александре Чмуж - семейному

психологу, блогеру и автору книги «Ключи от детства. Заметки психолога для мудрой мамы» (издательство «Комсомольская правда»).

Интерес к страшным героям вообще и к игрушкам-монстрикам в частности - это феномен не только современности. Когда я была маленькой, мы с друзьями любили рассказывать друг другу страшные истории. «В одном черном-черном доме была черная-черная комната...» Это помогло безопасно справиться с неизвестностью, собственными тревожными фантазиями. В моем детстве были, правда, не монстры, а леший, черт, водяной, домовый, привидения, Баба-яга.

- Как быть, если ребенок

клянчит купить Лабубу, потому что «у всех уже есть»?

- Стоит поинтересоваться, чем его привлек персонаж. В страшной, по мнению взрослых, игрушке ребенок может видеть совсем другой образ. Например, что Лабубу обижен, потому что ему сделали плохо, и его хочется жалеть и защищать. И тогда ребенок учится сочувствовать и сопереживать. Неуверенные дети через игру с монстриками могут побыть в новой для себя роли: позлиться, выплеснуть чувства, тем самым ощутив себя увереннее. Но если ребенок тревожный, такая игрушка может, наоборот, вызвать у него страхи. Все очень индивидуально, и родителям стоит быть внимательными, чтобы при необходимости помочь ребенку увидеть в игрушке тот самый полезный, обучающий смысл.

- Подружка моей 10-летней дочки потратила все свои сбережения на Лабубу - почти десять тысяч. Купила несколько штук себе, братику, друзьям...

- Важно учить детей осмысленным тратам. Помогать разбираться в соб-

ственных потребностях, учить оценивать плюсы и минусы покупки. А еще объяснить про хорошие и плохие поступки, развивать в ребенке морально-этические качества. Развивающий и обучающий опыт дети могут получить в игре, поэтому рекомендую родителям помогать создавать полезные игровые сюжеты.



Говорят, что Лабубу - это еще и протест против стандартов красоты. При чем тут тогда Ким Кардашьян и Рианна, читайте на KP.RU

### ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

## Роскачество начало проверку

В России над озорной эльфийкой сгущаются тучи.

Председатель Комитета Госдумы по развитию гражданского общества, вопросам общественных и религиозных объединений Яна Лантрата высказалась за запрет монстриков в России, считая их ненормальными игрушками, которые создают у детей искаженное восприятие реальности, нивелируют ценность жизни и даже могут стать причиной серьезных психологических нарушений.

Зампред Комитета Совета Федерации по науке, образованию и культуре Екатерина Алтабаева считает, что их жутковатая внешность может плохо повлиять на психику детей. А потому Роспотребнадзор и Рособрандзор должны проработать вопрос их запрета.

Заместитель президента Российской академии образования, академик РАН Геннадий Онищенко тоже считает, что Лабубу надо проверить с точки зрения влияния на детскую

психику. И, если игрушка не пройдет экспертизу, запрещать.

А в Роскачестве уже официально объявили: «Мы идем за Лабубу!» По информации, размещенной на официальном сайте ведомства, исследование игрушек уже начали. Сделают закупки в рознице, изучат сопроводительную документацию (свидетельства о госрегистрации, регистрацию в «Честном знаке» и др.), проведут лабораторные исследования по критериям безопасности и качества.

Правда, говорят в Роскачестве, Лабубу могут продаваться не как детские игрушки, а в качестве сувенира. К ним не применяются необходимые для детских товаров требования к безопасности (например, не нужно проверять на токсичность). Но в таком случае они должны быть иначе сертифицированы и иметь маркировку «Не является игрушкой и не предназначено для детей».

Такие уловки, к слову, некоторые торговцы использовали с Хагги-Вагги - еще одной зубастой игрушкой-монстром, которая была страшно популярна три года назад. Однако мода прошла, и о них быстро забыли.

Личная страница Луси Чеботиной в социальной сети



Мы с Лабубой ходим парой: популярность игрушки зашкаливает не только у подростков. Вот и певицы Лусия Чеботина (вверху) и Ольга Бузова в тренде «лабубности».

Личная страница Ольги Бузовой в социальной сети

# Дочь Киркорова Филиппа? Алла-Виктория, ты влипла!

**Чем дети знаменитостей платят за славу своих родителей.**

**Окончание.**  
Начало < стр. 1.

Недавно старшая дочь Киркорова Алла-Виктория оказалась в центре внимания из-за перепалки с интернет-пользователями в соцсетях. Девочке надоели бесконечные сравнения с детьми Аллы Пугачевой - Лизой и Гарри. Они-де и воспитанные, и красивые. В результате девочка резко высказалась о наследниках бывшей жены Киркорова, а заодно и о самой АБ. И схлопотала еще более резкие и грубые отклики. Алла-Виктория за словом в карман не полезет. Но резкость высказываний девочки легко объяснить атмосферой, в которой они с Мартином вынуждены существовать. С травлей они сталкивались и в российской школе, и в дубайской, куда их перевел Филипп.

## Алла-Виктория (13 лет) и Мартин (12 лет), дети Филиппа Киркорова

«Алле и Мартину доставалось и за эпатажного отца, и за его бывшую жену, - рассказывает источник «КП». - Задирали из-за того, что у них суррогатная мать. В общем, и в дубайской школе им было несладко - дети наших знакомых учатся там же.

Мартин помягче, а Алла-Виктория и себя, и брата в обиду не дает. Но им не позавидуешь».

На какое-то время Филипп забирал детей из школы-интерната в Дубае, но затем отправил их туда снова.

### ■ КОМПЕТЕНТНО

**Психолог Наталия НЕМОВА:**



«Алла-Виктория подобрала для себя манеру поведения в соцсетях и вступает в смелую конфронтацию с обидчиками, в том числе возвращая агрессорам их агрессию. Напоминает об их заикленности - например, противопоставляет свой возраст взрослым, которые ведут себя как школьники, нападая на нее.

Девочка производит впечатление подростка в броне, «крепко сжимающего шпагу» и готового ловко уколоть в ответ. Посмотрите, как сильно она задевает взрослых желанием отделиться от другой звездной семьи. Ей все время указывают на того самого «сына маминой подруги», который всегда лучше. Причем сравнение происходит в уничижительной форме. Потому ей и приходится отбиваться. Всегда найдется тот, кто будет «лучше» в глазах агрессора».



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

**Быть детьми Филиппа - непростая ноша. Алла-Виктория и Мартин поняли это очень рано.**

## Лука Затравкин (34 года), сын Никаса Сафронова

В итоге после серьезного разговора с отцом Затравкин скинул аж 76 кг, а потом еще и сделал абдоминопластику, чтобы убрать обвисшую кожу. Правда, хирургическое вмешательство чуть не стоило ему жизни - у Луки начались осложнения, а затем случился инсульт. После этого Никас больше никогда не заикался насчет веса сына.

А Лука тем временем все так же борется с килограммами. Заметно постройневшим Лука появился на прощании с рэпером Пашей Техником в апреле этого года.



**Сейчас Лука минимум вдвое легче, чем на снимке слева. Похудеть было непросто. Но забыть, как тебя травили, еще сложнее.**

**Художник Никас Сафронов очень переживал за сына.**

У Луки с детства были проблемы с весом. В школе парня буллили из-за полноты. А в музыкальной школе Луке и во все поставили условие - похудеть, чтобы соответствовать образу пианиста. Молодой человек погружался в еще более глубокий стресс, который еще обильнее заедал.

## Яна Поплавская (57 лет) и ее сын Никита (29 лет)

Сначала жертвой школьной травли стала сама Яна, а спустя много лет - и ее младший сын Никита (от брака с актером и режиссером Сергеем Гинзбургом).

31 декабря 1977-го вышел фильм «Про Красную Шапочку», где главную роль исполнила 10-летняя Яна. Она стала самым узнаваемым ребенком страны. А в школе ее жестко буллили - и за маленький рост, и за большие глаза, и за рот... Яна вспоминала, что делала это красивая девочка по имени Кристина. «Когда я заходила в класс, она говорила: «Поплавская, надо тебе твой огромный рот зашить». Я тогда узнала, кто такой Гуинплен. Это нанесло удар по моей психике. Меня любили дома, обожали на съемках

и в театре, но школа ассоциировалась у меня с унижениями», - рассказывала Поплавская.

Все решил случай. Яна случайно познакомилась с дворовым хулиганом Юрой - он научил ее драться. Поплавская смогла дать отпор обидчице, повалив ее в снег. Буллинг закончился.

А потом с травлей столкнулся и младший сын звезды Никита. В пятом классе из-за гормональной терапии мальчик сильно поправился, его дразнили. По словам Поплавской, сын сильно переживал. Тогда они со старшим сыном Климом научили Никиту драться. И все разрешилось, один в один как у Яны в детстве: Никита ответил на очередное оскорбление силой, и его перестали задираТЬ.

### КОМПЕТЕНТНО

**Психолог Наталия НЕМОВА:**  
**ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ...**



«Буллинг - это всегда болезнь группы, а не проблема отдельного человека. Группа, не имеющая позитивного опыта лидерства, неминуемо уйдет в болезнь травли.

Обстановка в семье, где ребенка унижают, конечно, влияет. Ребенок из такой семьи понесет эту модель в класс. Дети, не ощущая свою идентичность, начинают ее искать через противопоставление другим, сбиваются в стаи. Это становится их общим интересом и целью, ибо ничего другого семья и школа им предложить не смогли. Затравливая жертву, они испытывают эйфорию и подъем настроения. Здоровый коллектив не будет травить, он примет и интегрирует любого сверстника - звездного или нет, под руководством мудрого учителя, который сплачивает класс и имеет авторитет. Любой может быть выбран жертвой за что угодно. Причина травли - не инакость, а особенность группы, заряженной на это поведение. Этот пожар может перекинуться на любого. Большая ошибка думать, что свидетелей травля не травмирует.

### ...И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

1. Обозначить и дома, и в школе, и в чате с родителями, что в классе происходит буллинг. Травля в школе - это проблема, решаемая взрослыми.
2. Не пытаться сподвигнуть ребенка на стратегию типа «постарайся не раздражать их» или, наоборот, «дай в глаз». Нужно четкое подкрепление родителя: «Я тебе помогу, я твой защитник, ты для меня ценен».
3. Объяснить ребенку, что его вины тут нет, что это болезнь его класса.
4. Вступить в разъяснительную работу с учителями и руководством школы. Систематически проверять, что происходит в классе.
5. Заключить с ребенком «договор», чтобы он открыто рассказывал о том, как чувствует себя в коллективе и нет ли новых случаев буллинга.

Евгения РУДИНА.



**Яна понимала проблему сына, как никто другой: сама через это прошла.**

Лариса КУДРЯВЦЕВА/Экспресс газета

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Европротокол можно составить не всегда. Если в результате ДТП автомобили получили серьезные повреждения, то надо вызывать ГАИ.

# Курс европротокола вырос вдвое

Лимит выплат увеличили со 100 000 до 200 000 рублей.

Николай МЫСИН

## КОМУ И СКОЛЬКО ПОЛОЖЕНО

По данным Российского союза автостраховщиков (РСА), в прошлом году их было оформлено почти 824 тысячи. Но часть пострадавших, вероятно, впоследствии об этом жалели - если вдруг выяснялось, что повреждения оказались существенно, и ремонт обошелся дороже 100 тысяч рублей. Взysкать дополнительные деньги со страховой компании после подписания европротокола не получится. Придется только обращаться в суд с иском к виновнику аварии и требовать разницу с него. Что сложно, дорого, а порой и нецелесообразно...

Теперь подобных ситуаций станет меньше. Госдума утвердила во втором и третьем чтениях законопроект, повышающий лимит подобных выплат до 200 тысяч рублей. Это если у участников ДТП возникли между собой разногласия по поводу обстоятельств аварии и степени вины самих водителей, а также если выполнена фотофиксация всех обстоятельств и повреждений. Если разногласий нет, выплаты, как и раньше, могут достигать до 400 тысяч. Если нет фотофиксации, лимит также останется прежним - 100 тысяч.

- Хорошо, что законопроект приняли. Плохо, что так долго возились - разговоры шли больше двух лет, а сам лимит в прошлый раз повышали аж в

2018 году, - объясняет автоэксперт Андрей Ломанов. - С тех пор ситуация изменилась. Цены на запчасти и на кузовной ремонт растут стремительными темпами, так что повышение выплат по европротоколу напрашивалось.

## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

Напомним, европротокол можно составить не всегда. Он оформляется только в том случае, если в ДТП участвовало не более двух машин, нет пострадавших и нет, очевидно, серьезных повреждений у автомобилей. Если требования соблюдаются, а последствия кажутся несущественными (потертости и царапины на краске, небольшие трещины на бампере и т. п.), то действительно удобно сэкономить свое время, не вызывая инспектора ГАИ, а зафиксировать обстоятельства самостоятельно в специальном бланке. Обе стороны заполняют свой экземпляр, зарисовывают схему ДТП, с помощью специального мобильного приложения проводят фотофиксацию места аварии и повреждений, после чего разъезжаются. Это экономит и их время, и снижает нагрузку на ГАИ, и позволяет избежать лишнего пробок.

Виновник должен отвезти свою копию в страховую

компанию в течение 5 дней - в противном случае она имеет право подать на него в суд и потребовать выплаченные пострадавшему деньги.

Что делать, если виновник неочевиден? Лучше, конечно, дождаться инспектора. Либо зафиксировать разногласия (описав их суть) в специальном поле бланка европротокола. Собственно, как раз в этом случае пострадавший и сможет теперь рассчитывать на 200 тысяч рублей максимум. А устанавливать, кто прав, кто виноват, будет впоследствии группа разбора ГАИ.

- Кстати, по правилам бланк должен быть в машине у каждого, - напоминает Андрей Ломанов. - Но если его вдруг не окажется, можно попросить у проезжающих мимо водителей. Вряд ли они откажут. Но если закрадываются подозрения, что могут быть скрытые повреждения, или ремонт, например, треснувшего бампера обойдется дороже тех самых 200 тысяч, проще не рисковать, потратить больше времени, но зафиксировать ДТП с помощью сотрудников ГАИ.

Также нельзя покидать место аварии, если второй участник настаивает на вызове инспектора, - просто заполнить европротокол самому и уехать не выйдет. Точнее, выйдет, но потом лишитесь прав...

Любимая газета страны

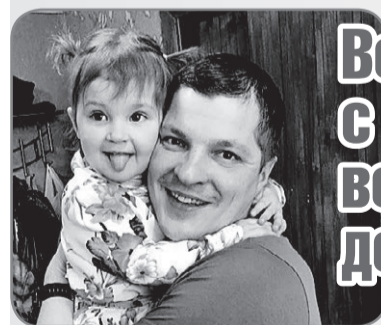
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!

Анна Семенович застраховала бюст на 5 млн рублей

Забористые штрафы

За какую дачную ограду на самом деле могут наказать



Вернувшийся с СВО боец возглавил детский театр

Теневое политбюро Байдена

Кто управлял Америкой от имени президента Джо



В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮНЯ



В России хотят в 40 раз увеличить штрафы за превышение уровня шума - в чем плюсы и минусы идеи, разбираемся с экспертами у нас на сайте



**МИСС КУПАЛЬНИК «КП»**



**Екатерина НИКИТИНА, Челябинск:**

- Окончила Уральский государственный университет физической культуры. Судья-секретарь по волейболу. Соорганизатор ежегодной премии «Андрюша» на Южном Урале. Эта премия - поддержка талантливых детей в творческих номинациях. Заводчик собак породы джек-рассел-терьер.

**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Дуэт ванильно-желтого и неонового коралла - это не просто палитра, а цветотерапия. Верх на тонком поролоне с мягкой сборкой подчеркивает грудь без «перетяжки». Низ с эффектным металлическим кольцом подарил образу характер. Сочетание пастели и яркого неона работает особенно хорошо на загорелой коже. Обратите внимание на пропорции: если низ яркий, пусть верх будет мягче.



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



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

**АНЕКДОТЫ**

- Здравствуйте, меня зовут Дмитрий. Я звоню из банка. Вам удобно сейчас разговаривать?

- Здравствуйте. Как хорошо, что вы позвонили. У меня было паршивое настроение. Очень хотелось послать кого-нибудь, а некого. И тут подарок судьбы - вы. Спасибо за ваш звонок, Дмитрий, и идите на...

\* \* \*

- Дорогой, я слышала, что для похудения нужно пить активированный уголь...

- Не пить, а разгрузать!

\* \* \*

За каждой успешной женщиной лежит мужик на диване, собирает энергию Вселенной и отправляет ей, чтобы у нее был успех. А они этого не ценят.

\* \* \*

Настоящего петербуржца выдают такие слова-паразиты, как «извините» и «спасибо».

\* \* \*

- Дорогая, а откуда ты знаешь про все то, что советуешь не делать нашим дочерям?

\* \* \*

Если Гарри Поттер такой великий волшебник, то почему он носит очки и не может вылечить свои глаза?

\* \* \*

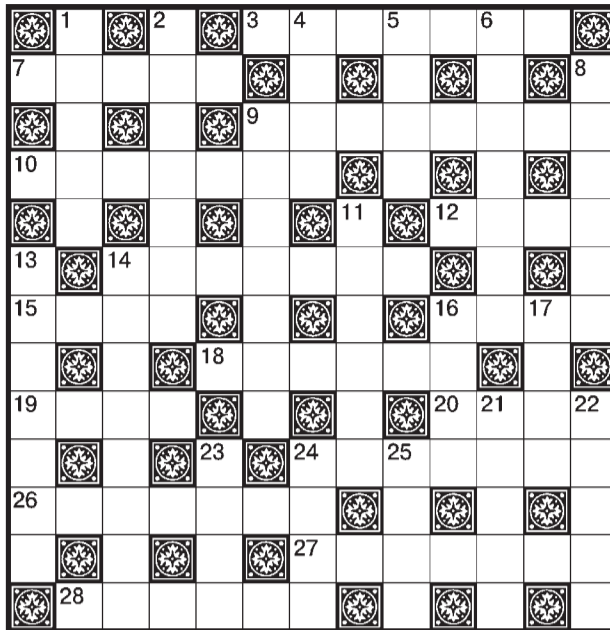
Будь суров и сдержан, Словно Ипполит, Что на фото молча Из окна летит.

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

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



**КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**  
**3.** На что смотрят при гадании на картах? **7.** Чем блещут солисты оперы? **9.** Кто из мировых фантастов свободно говорил на эсперанто и считал его языком будущего? **10.** Из чего болтамы стреляют? **12.** Белое покрывало зимы. **14.** «Утренний выхлоп» алкаша. **15.** «Живой шланг». **16.** Дубликат на генетическом уровне. **18.** Параметр при выборе пули. **19.** Ответный. **20.** Океан мрака. **24.** Шале в тропическом стиле. **26.** Чеховское Мелихово. **27.** Ретроградный Меркурий. **28.** К кому бешено ревновал свою жену Зинаиду Райх режиссер Всеволод Мейерхольд?

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** **1.**

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Расклад. 4. Акт. 5. Торт. 6. Боеприпасы. 7. Карты. 8. Карты. 9. Эсперанто. 10. Болтамы. 11. Белое покрывало. 12. Зима. 13. Смарагдовый камень. 14. Хоромы. 15. Живой шланг. 16. Дубликат. 17. Какой камень приносит счастье всем, кто родился в год Змеи? 18. Параметр при выборе пули. 19. Ответный. 20. Океан мрака. 21. Певца... Агузарова. 22. В городке Татсуно есть музей «самой тонкой лапши» Японии. Как она называется? 23. Как рыба, так и цветок. 24. «Бородатый анекдот» на сленге. 25. Игроман из «Махабхараты».

**Прогноз погоды на завтра, 18 июня**

	Днем	Ночью
Барнаул	+30	+23
Бийск	+30	+22
Алейск	+30	+22
Рубцовск	+30	+22

Давление 738 (мм рт. ст.) (норма июня - 745)  
 Относительная влажность воздуха - 40% (норма - 50)  
 Ветер северо-восточный, 3 м/с  
 Восход - 4.57 Закат - 21.55  
 Световой день - 16 ч. 58 мин.  
 Луна убывающая УФ-индекс 9

ясно ☀️ облачно ☁️ пасмурно ☁️  
 дождь 🌧️ гроза ⚡️ снег ❄️

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**

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

Звоните нам!  
**(495) 777-02-82**

Ваше мнение для нас важно!

**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»**  
 ■ Главный редактор, генеральный директор Олесь 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  
 ■ ISSN 0233-433X

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Тип. №  
 ■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30  
 ■ Тираж этого номера: 168 932 экз.  
 Цена договорная



**РЕГИОНАЛЬНАЯ РЕДАКЦИЯ И ИЗДАТЕЛЬ - ООО «СМГ»**

Адрес редакции и издателя: Барнаул, ул. Короленко, 51  
 ТЕЛЕФОНЫ: Редакция - (3852) 205-547  
 Рекламный отдел - (3852) 205-540  
 Служба распространения - (3852) 205-539

ООО ИПП «Алтай», 656049, г. Барнаул, ул. Короленко, 105.  
 Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Тираж регионального выпуска - 1300 экземпляров.  
 Заказ № 6007. Рекомендуемая цена - 29 руб.

Генеральный директор ООО «СМГ» - А. А. АБРАМОВ  
 Главный редактор «КП» - Барнаул - О. С. ВЕДЕРНИКОВА  
 E-mail: o-vedernikova@mail.ru  
 WWW.KP.RU